

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

f /RevistaProcureAche

Extremo-Sul e Itapuã

Edição do Catamarã

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação

11 Anos

Amauri Tintas

Zona Sul

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 2130, POA
edgarpires@amauritintas.com.br (51) 3264-1488
(51) 3311-1897

AV. CAVALHADA, 2090, POA
cavalhada@amauritintas.com.br (51) 3246-0044
(51) 3045-6000

Horário de atendimento: Seg à sex
08:30 - 12:00 | 13:30 - 18:00
Sáb. 08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:00

www.amauritintas.com.br



Veterinária Hípica

Dra. Silvia Leticia Rodrigues
CRMV 8400



Plantão veterinário
finais de semana

Consultório

Fisioterapia

Pet Shop/Rações

Banho e Tosa

Hospedagem

TELE BUSCA (Emergência)
3222.0999 / 9276.0877

Antônio Mazzaferro Neto, 714 - Hípica

veterinariahipica@yahoo.com.br
www.veterinariahipica.com.br

Rei do Frango

Assados em Geral

3263.1257
39953.5854

TELE-ENTREGA

Todos os Sábados, Dom. e Feriados
das 9:00 às 14:00

Estrada do Rincão, 415 - Belém Velho

green

Atend. ao cliente

Encaminhamos
Exame de Vista

Na compra
do óculos de
sol, ganhe as
lentes de grau*

Parcelamos tudo em até 12 x
nos cartões Visa,
Master e Hipercard

Fazemos todos os tipos de consertos
em óculos, relógios e jóias.

HÍPICA 3239-5055
Av. Edgar Pires de Castro, 2000

IPANEMA 3249-2913
Av. Juca Batista, 2255 - Loja 5

Apresente este anúncio e ganhe desconto especial na compra dos seus óculos.

óculos

Gás do Lami

3258.7003
3259.7244

Aceitamos:

FARMÁCIA DROGANEMA

Associação de Farmácias

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

3246.8627 / 3241.6875

Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA

Atenção Farmacêutica: Dra. Nicele Scholles dos Santos CRF/RS 7271

Teleatendimento

Ravenna

Atendimento de Terça à Domingo das 18h30 às 00hs.
Abrimos em todos os feriados

3250.6118 / 3250.6128 / 8480.9399

ENTRE PATAS & PELOS

BANHO/TOSA - CRECHE - HOTELZINHO

HOSPEDAGEM
COM BANHO GRÁTIS
(válido para 3 diárias)

TELE BUSCA: 3242.2233
8012.2233 / 9138.3315

VILA NOVA

CELL GOLD

Vendas e Assistência Técnica de Celulares
Capas e Películas - Tablets e Games

Celulares blu 2 chip
a partir de R\$ 99,00*

Capinhas de celular
a partir de R\$ 15,00

Películas R\$ 12,00

Fones: 51 3243.4833
51 8033.4148

Av. Juca Batista Nº 3266

*Equipamento e/ou acessórios em estoque

SOM CAXA

15 anos - Palestras - Formaturas - Casamentos

Parcelamos em 3x no cartão.

3250.1675 / 8491.7636

Av. Economista Nilo Wulff, 2100 / Restinga - Porto Alegre



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986
comercial@geramigos.com.br

Jornalista responsável: Angelica Konzen
SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e

Projeto Gráfico: Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição:

Mercado Jansen - R. Eustáquio Inácio da Silveira, 553; Armazém da Esquina - R. Jorge Mello Guimarães, 1116; Loro Supermercados - Loja 3, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandai, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandai, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubatã - Av. Celestino Bertolucci, 50; Super Iko - Av. Otto Niemeyer, 3389; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L.2; Mini Mercado Moradas - Av. Edgar Pires de Castro, 2260; SuperKan - Av. Edgar Pires de Castro, 1545; Restaurante e Fruteira Kiko - Edgar Pires de Castro, 8517; Supermercado Gomes - Edgar Pires de Castro, 9415; Lotérica Sorte Certa - Rua Cecílio Monza, 11040; Romavit Av. João Antônio da Silveira, 2771; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agroflora Ungaretti - Rua Tenente Arizoly Fagundes, 50

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

Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Telefones Úteis - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Horóscopo - **pág. 7**
- Alimentação - **pág. 8**
- Especial: Belém Velho - **pág. 10**
- Alimentação (cont.) - **pág. 12**
- Especial: Itapuã - **pág. 14**
- Automotivo - **pág. 16**
- Serviços Especializados - **pág. 17**
- Construção e Reforma - **pág. 20**
- Residencial / Comercial - **pág. 22**
- Educação / Esporte / Lazer - **pág. 24**
- Pet / Agropecuária - **pág. 25**
- Serviços Especializados - **pág. 26**



Salette

Confeções e Reformas

9891.7717 Vivo
9254.4363 Claro

"Estilo com qualidade"



Av. Edgar Pires de Castro, 1690 Sala 206
Em frente ao Super Kan

SOS Climatização

- Instalação - Manutenção - Higienização

Elétrica Residencial

(51)8455-1924 | (51)9452-0385 | (51)9817-8444
andreuzimaraescn@hofmail.com

JM MODAS

MASCULINA - FEMININA - INFANTIL - ACESSÓRIOS

FOURUSE | foma | Pindipala | ...

f JM Modas

3248.8531 - 8429.5675 Oi - 9352.0809 Claro

Rua Osório José Martins, 184
Campo Novo - Porto Alegre/RS

Aceitamos:
VISA | MASTERCARD | NÓRMINA

SANVICENTE & SARTORI

Corretora de Seguros



Fone: 51 3221.5995

www.sanvicentesartori.com.br

agroCampo

de tudo para a lida

medicamentos ♦ pet ♦ rações ♦ selaria ♦ vestuário ♦ ferramentas

aceitamos:



entrega:

Edgar Pires de Castro, 1930 - Loja 02 - bairro Hípica - POA - RS

3391.2776

Personalite

Arte e Decorações em Papéis de Parede

Aplicação e remoção de papéis de paredes nacionais e importados



PROMOÇÃO: DIVERSAS MARCAS E MODELOS DE PAPEIS IMPORTADOS COM 50% DE DESCONTO

Moldura e borders (roda ferro - roda meio - roda pé)

Certificada pela Escola Técnica RC

papéis curso oficial da Bobina e Applied

Fones: 51 - 96796162 | 51 - 85173786

Email: adrianamachado1980@hotmail.com



Residencial Geriátrico Vovô Feliz

Oferecemos:

- Médico assistente - Nutricionista
- Enfermeira - Fisioterapeuta
- Téc. em Enfermagem - Cuidadoras

desde 1996

Rua Ernesto Porfirio dos Reis, nº 191 - Jardim Urubaté
Aberta dos Morros
Fones: 51 3239.2502 / 8529.6039 - Rosa

Chaveiro

CHAVE CERTA

3246-5895

VIVO: **9844-6625**

OU: **8568-1554**

chave-certa@hotmail.com
Av. Edgar Pires de Castro, 3707/1

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**

CEEE - **0800 721 2333**

DMAE - **3289 9000**

DETRAN - **0800 510 3311**

Jornal Geramigos - **3026 8445**

Lista Telefônica - **102**

PROCON - **3289 1774**

Lave bem as mãos!



É muito importante lavar as mãos porque elas são as principais vias de transmissões de vírus e, por isso, a lavagem correta das mãos pode evitar o desenvolvimento de uma série de doenças, como herpes, resfriados e conjuntivite, por exemplo.

Desta forma, a lavagem das mãos é também muito importante no caso de epidemias, como a gripe A, por exemplo, pois as mãos podem ser um meio de transmissão do vírus e, consequentemente, da doença.

Além disso, lavar as mãos correta e regularmente é extremamente importante para a manutenção da saúde porque evita a contaminação por germes que estão em toda parte, como em um espirro, no ônibus ou no dinheiro.

**USINA DOS
ÓCULOS**
A ÓPTICA PERTO DE VOCÊ

Exame de Visão

Aceitamos todos os cartões -
6x sem juros - Desconto à Vista

Fone: (51) 3062.1675

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - loja 12
Bairro Hípica, Porto Alegre, RS

 usinadosoculos

**Centro de Beleza
Tok de Arte**
By Faby Noschang



- Especializado em todos tipos de cabelos • Profissional com mais de 15 anos no mercado • Manicure e Pedicure • Unhas decoradas
- Depilação cera quente e roll-on • Massagem e Drenagem Linfática

3279.0483 / 9942.1262 / 8504.5557
Entrada Corta Gama. 5151

 Faby Noschang  fabi.noschang@bol.com.br

**Fashion
Beauty**
ESTÉTICA



Corte Feminino e Masculino
Químicas em geral, tratamentos,
maquiagem, penteados e massagem,
maquiagem definitiva, unhas artísticas

4100.0149 9850.6868
8114.2841 8546.9313
9369.2727

 Beatriz Silva  bilipia_s@hotmail.com
Edgar Pires de Castro, 2264 - Sala 204

CLÍPE

Desde 1977

**Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses**
Com hora marcada

de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@ibest.com.br
3221.7399 / 3212.4008
Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

**Quiropraxia
Menino Deus**



Quiropraxistas graduados pela Universidade
Feevale/RS em parceria com Palmer College
of Chiropractic/EUA

Aceitamos cartões de Crédito e Débito
(Master, Visa e Bancocompras)
Desconto especial para associados Club Life
de Vantagens e Assinantes do Coração do Povo

51 3085-7516

Endereço: Av. José de Alencar, 386 sala 806
Bairro Menino Deus - Porto Alegre

Bem Estar


Saúde e beleza ao seu alcance.

- Massoterapia • Fonoaudiologia • Acupuntura • Psicologia • Psicopedagogia
- Limpeza de ouvidos c/ cone chinês • Nutricionista • Esteticista Facial
- Peeling Diamantado • Design de Sobrancelha e muito +

Av. Edgar Pires de Castro, 10 Lj 01 - Hípica - POA/RS
(na rótula Restinga Belém Novo) Fone: (51) 3312-1650

LOJA MAÇAROCA

Roupas Femininas, Acessórios, Bijuterias, Lãs e Aviamentos

VENHA CONHECER NOSSAS NOVIDADES!

Est. Varejão, 301 - lj 14 - Lami - (51) 3242-2597 | Av. Nilo Wulff, 243 - R. Nova - (51) 3258-5768

ACADEMIA
BIO SAÚDE



JIU-JITSU * FUNCIONAL * SPINNING
MAT PILATES * JUDÔ INFANTIL * JUMP

#VEMPRABIOSAÚDE

 **3259.6501**

biosaude@biosaudeacademia.com.br
Av. Heitor Vieira, nº 322 - Belém Novo

Como lavar as mãos



1. Colocar sabão nas mãos



2. Esfregar as palmas das mãos



3. Esfregar os dedos e entre os dedos



4. Esfregar as pontas dos dedos nas palmas das mãos



5. Esfregar as costas das mãos com as pontas dos dedos



6. Retirar o sabão com água e secar bem

As mãos devem ser lavadas antes de qualquer refeição, após usar o banheiro, após manipular alimentos crus, após espirrar, tossir ou mexer no nariz, após tocar em animais ou nos seus dejetos, após mexer no lixo, antes e após uma visita a um doente, antes e após tocar em feridas e sempre que as mãos estiverem sujas.

Estética

Versátil

- Massagens • Pedicure • Manicure
- Maquiagem • Depilação • Cabeleireiro

Av. Serraria, 609 / Sala 08
Das 9:30 às 19:00
de Seg à Sáb

☎ 3276.1235 / 9347.3883

Ótica Bem Ver

Agendamos sua consulta

Garantimos o melhor preço!

Av. da Serraria, 1617 - Guarujá - Porto Alegre
(Ao lado do Super Santa Rita)
Fone: (51) 3207-6444

LR Planos de Saúde

Individuais e Empresariais

Luis Roberto

Bradesco Saúde Amil SulAmérica

Fones: (51) 3225.3232 / 8477.4001
Vigário José Inácio, 371 - Sala 511 - 5º andar - Centro - POA - RS
E-mail: luisadm@ibest.com.br

Villa Bella

COSMÉTICOS

Rua Rodrigues da Fonseca, 1926 - Loja 15 - Bairro Vila Nova
Fone: (51) 3261.6178 / 3573.6178
e-mail: villabella.cosmeticos@live.com
site: www.villabellacosmeticos.com.br
face: www.facebook.com/villabellacosmeticos

A importância de uma boa higiene bucal



A Higiene bucal é considerada a melhor forma de prevenção de cáries, gengivite, periodontite e outros problemas na boca, além de ajudar a prevenir o mau-hálito (halitose). Higiene bucal é necessária para todas as pessoas manterem a saúde de seus dentes e boca.

Cuidados pessoais com a higiene bucal

A frequente e cuidadosa escovação dos dentes com o uso de fio dental e pasta de dente que ajuda a prevenir o acúmulo de placas bacterianas e tártaro, os quais podem ocasionar cáries. Se a cárie se desenvolver, o tratamento pode custar caro. Uma boa saúde oral está associada ao bem-estar. Assim, os cuidados preventivos adotados devem

ser diários, os quais incluem a escovação e o uso do fio dental. Com esta atitude você impede que os problemas surjam, além de ser o método menos doloroso e preocupante de se tratar da sua boca.

Os dentes devem ser escovados no mínimo três vezes por dia, de preferência sempre depois das refeições e antes de dormir, e deve-se usar fio dental pelo menos uma vez por dia. Para algumas pessoas o uso de fio dental pode ser recomendado depois de todas as refeições. Consulte um dentista se precisar orientação sobre as técnicas apropriadas de escovação e uso do fio dental.

Cuidados profissionais para a higiene bucal

A limpeza regular dos dentes por um dentista é importante para remover a placa que pode se desenvolver até mesmo com a cuidadosa escovação e uso de fio dental, especialmente nas áreas que são difíceis para o paciente alcançar sozinho em casa.

Muitos dentistas recomendam a realização de limpeza profissional dos dentes a cada seis meses. Exames e limpezas mais frequentes podem ser necessários durante o tratamento de vários problemas bucais e dentais. O exame rotineiro dos dentes é recomendado pelo menos uma vez por ano.



CaeroClins

Clínica Odontológica

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

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

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009



www.caeroclins.com.br

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO

ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO

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

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

Filial 1 Agronomia
Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4
3319.1573 - 3352.9644

RT Dr. Maria Luiza Rigon
CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro
Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A
3319.7943 - 3072.2043

RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso
CRO/RS 11328 - EPAO 2138

Horóscopo - Mês de Março



Áries (21/3 - 20/4)

AMOR: Favorecido por alguns aspectos astrais, você vai recuperar as energias necessárias para afrontar as problemáticas que ultimamente afiligiram seu relacionamento a dois.

TRABALHO: Você terá de enfrentar despesas imprevistas e ter cuidado com os investimentos. Seja paciente ao fazer mudanças porque não é o momento mais propício.

SAÚDE: As suas obsessões com a linha poderiam fazer mal a você. Academia demais e muito exercício físico estão destruindo-lhe um pouco. Você precisa de muito repouso.



Touro (21/4 - 20/5)

AMOR: Este mês poderá tornar o relacionamento afetivo mais sólido, vencendo o seu instinto aventureiro e dedicando-se à construção de uma união duradoura.

TRABALHO: Período positivo para quem procura trabalho. Por volta do fim do mês, os fluxos astrais são muito positivos e as ocasiões de encontrar um trabalho duradouro aumentarão.

SAÚDE: Você começará o mês de forma não exatamente brilhante. Você se sentirá menos em forma que o normal. Siga uma dieta leve e beba chá de malva para curar as inflamações.



Gêmeos (21/5 - 20/6)

AMOR: Se você é solteiro, lhe trará muita sorte a parte final do mês, que lhe apresentará uma pessoa entusiasmante, que encherá você de vicacidade e luz.

TRABALHO: Uma profunda análise de todas as operações será exigida de você, evite confiar nas propostas interessantes demais que podem esconder armadilhas.

SAÚDE: Tenha certa cautela ao afrontar viagens e esportes, cuide da saúde com atenção e coma coisas saudáveis. Prováveis distúrbios: dor de cabeça, gripe e resfriado.



Câncer (21/6 - 21/7)

AMOR: Você vai superar os antigos rancores com o parceiro, voltarão a ser presentes as intimidades e as emoções comuns e você terá vontade de ir aos lugares que guardam suas lembranças.

TRABALHO: Novas idéias, verve e dinamismo animarão o âmbito profissional. Você terá de recorrer à sua natural diplomacia para resolver uma situação complexa.

SAÚDE: A forma estará em gradual melhoramento para alcançar o seu máximo no fim do mês. Não economize no plano esportivo, você obterá benefícios.



Leão (22/7 - 22/8)

AMOR: Os solteiros terão ótimas oportunidades para iniciar novos relacionamentos entre os dias 7 e 18; de fato, nesse período não faltarão novos e simpáticos contatos.

TRABALHO: Se você está meditando há tempo sobre iniciar uma atividade autônoma ou mudar simplesmente o local de trabalho, poderá ver realizadas as suas expectativas.

SAÚDE: As pessoas mais maduras poderiam sofrer problemáticas nos ossos e de tipo respiratório, especialmente em torno da metade do mês, mas serão leves.



Virgem (23/8 - 22/9)

AMOR: Se você sentiu um pouco de amargura afetiva ou uma desavença ruim, terá modo de remediar e de qualquer modo encontrar um novo equilíbrio na união de vocês.

TRABALHO: Você deveria focalizar melhor a atenção nos resultados mais relevantes para tentar chegar ao que interessa, sem deixar-se distrair por objetivos fúteis.

SAÚDE: Possíveis mal-estares passageiros, luxação nos tornozelos e dificuldades digestivas. Para ter uma pele lisa e luminosa, aumente o consumo de água.



Libra (23/9 - 22/10)

AMOR: Ponha à parte as suas próprias exigências de estabilidade e aceite as incertezas momentâneas, assim poderá esclarecer atritos e encontrar alternativas ao conflito.

TRABALHO: É um mês brilhante para o trabalho. Você terá idéias claras sobre projetos que pretende realizar e sobre a confiabilidade das pessoas com as quais terá de colaborar.

SAÚDE: Você tenderá a exagerar com a alimentação e as comodidades, mas os resultados poderiam ser desagradáveis: aumento de peso e possibilidade de inflamação intestinal.



Escorpião (23/10 - 21/11)

AMOR: As estrelas parecem não olhar para o seu lado e você terá a tendência a ver tudo de forma negativa. Uma pessoa especial, porém, saberá fazê-lo reagir.

TRABALHO: Se você passou por problemáticas administrativas, conseguirá resolvê-las e poderá fazer uma revanche em relação a quem tentou danificar a sua imagem.

SAÚDE: Evite remorder sempre as mesmas coisas. Acalme-se, relaxe a mente, caso contrário você poderá ter uma dolorosa dor de cabeça. Controle também os dentes.



Sagitário (22/11 - 21/12)

AMOR: Você deverá se empenhar em manter as promessas feitas e principalmente em manter uma grande sinceridade com relação ao companheiro, porque, caso contrário, você poderia se arriscar a comprometer a história.

TRABALHO: Uma atitude negativa em relação a um projeto poderia impedir boas ocasiões de melhoramento. A relação com os colegas será difícil.

SAÚDE: O fluxo de energias estará lento. Procure favorecê-lo adotando um estilo de vida que proteja-o de esforços e tensões e permita ser indulgente no relax.



Capricórnio (22/12 - 20/1)

AMOR: Para os adultos prevê-se uma grande renovação, portanto, as dificuldades a serem superadas serão muitas e se exigirá deles uma maior solidez.

TRABALHO: Se você é profissional liberal, terá muita sorte na parte final do mês, quando chegarão notícias vantajosas do ponto de vista econômico.

SAÚDE: O setor da saúde é bem protegido pelos trânsitos celestes. Procure somente controlar a pressão sanguínea pois estará sujeito a oscilações nervosas.



Aquário (21/1 - 19/2)

AMOR: Você não terá paciência ao enfrentar algumas problemáticas de casal e arriscará interpretar mal algumas reações do seu par. Procure refletir mais.

TRABALHO: Ótima posição profissional, ainda que os reflexos possam não estar prontos. Melhor planejar atentamente os compromissos para evitar algum esquecimento.

SAÚDE: A forma poderá estar irregular: Evite dramatizar por causa de uma pequena queda de energia. Você poderia sofrer de vertigens ou de distúrbios de locomoção.



Peixes (20/2 - 20/3)

AMOR: Em amor você adotou a tática certa, não tente mudar, mas melhor as coisas já é perfeito; para os solteiros bom início o mês mas depois... Tempestade!

TRABALHO: Prevê-se um período estimulante no plano profissional. Projetos e colaborações profícuas permitirão realizar as suas ocultas aspirações.

SAÚDE: A forma física e a atenção pelo corpo deixarão um pouco a desejar. Você se sentirá cansado e nervoso. Por que você não se inscreve em um curso de yoga?



MERCADO DIA A DIA
Seu dia a dia com mais qualidade.
atendemos todos os dias!
entrega de rancho gratuita

telefone: 51 **3108-1813**
Av. Edgar Pires de Castro, 9229



Junte 10 Cupons e Ganhe 1 Pizza

Império do Sabor
www.imperiodosabor.com O sabor do sucesso

Pizzas, xis e porções
Tele-Entrega:
(51) 3250.6069 - 3250.6067 - 3247.1195
8547-9241



Venha fazer a carteira Super Píá!

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

Trabalhamos com todos os cartões de crédito!



ESTACÃO Lanches

TODO DIA UM CARDÁPIO DIFERENTE

Tele entrega de Almoço
Segunda à Sábado
Das 11h às 14h
* Consulte taxa de entrega

Aceitamos:   

3266.0015
9399.9582

Como é feita a cerveja?



Com a fermentação da mistura de malte, lúpulo e água. Esses são os ingredientes básicos descritos na Reinheitsgebot, a Lei de Pureza da Cerveja, um decreto alimentar criado em 1516 pelo duque da Baviera (um estado alemão) e seguido à risca até hoje por muitas fábricas, principalmente da Alemanha e da Bélgica. Geralmente, a cerveja é produzida de malte feito de cevada. Mas algumas receitas permitem o uso de outros cereais, como trigo e arroz, e podem incluir diferentes ingredientes para reproduzir sabores como café, mel, rapadura, limão e outros. Embora a cerveja não tenha uma origem definida, ela é certamente uma das bebidas mais antigas da humanidade, com registros desde 4 mil a.C.

DISTRIBUIDORA SECO BEER



Estrada
Otaviano José Pinto, 4003
Telefones:
3261-1832 / 9103-0125



Pavine
padaria e confeitaria

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



Mercado & Açougue

TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.
3258.5276
Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami



ARMAZÉM DA ESQUINA

Um mini mercado pronto para servi-los. Temos bebidas, carvão, gelo e muito mais. Venham conferir! Encomende seu frango, carne e salada de batata com molho especial.

**Rua Jorge Mello Guimarães, 1116
Bairro Belém Novo
(Antigo Bar do Sauro)**

Aberto diariamente das 08hs às 21hs

FONES

51	3392.3972	(nat)
51	9198.4884	(claro)
51	8596.7090	(oi)



Servimos almoço de seg a sáb das 11:30 às 14:30 com refri liberado

À noite de terça a domingo com porções, petiscos e hambúrgueres saborosos

ASSISTA AQUI **PFC HD**

E LUTAS DO UFC
temos chopp e cervejas artesanais

reservas **8100.0694** com Carlos

2ª das 11h às 15h
3ª à sáb. das 11h às 15h e das 19h às 0h
Dom. das 19h às 0h

Música ao vivo de Quarta à Sábado a partir das 21h

www.facebook.com.br/boteconovaipanema

BOTEKA'S
Bar e Lancheria

- Ala minuta •Petiscos
- Baurú •Xis burger
- Cachorro Quente

☎ 3259.5670

Av. Heitor Vieira, 438



CONFEITARIA BICUDOCE

Evandro A. Ferreira Machado

Encomendas:
Salgados
Pães
Tortas
Bolos
Cucas
Rocamboles

Telefones: 3414 - 3625
9191 - 9104

www.facebook.com/ConfeitariaBicudoce
bicudoce2014@gmail.com

Estrada Otavino José Pinto, 3529 Esquina Rua Luis Corrêa da Silva



Jeny Fashion

Roupa Masculina Feminina

Infantil Calçados Aceiteiros

ACEITAMOS CARTÕES

(51) 3248-1066
(51) 8653-8645

Atendemos a domicilio

João Antônio da Silveira, 80
www.jenyfashion.loja.com.br



ESPEKTOS

Churrasco e Frango Assado

86608667
34074279

Costa Gama 5255

Os Melhores Assados da Zona Sul

Sexta e sábado das 20:00 às 24:00 e sábado e domingo das 12:00 às 14:00



Coffe Family

Ala Minuta

Prato Feito

Café expresso Café da Manhã

Frango Assado (aos sábados e domingos)

Tele Entrega e almoço

(51) 3248-1066
(51) 8653-8645

João Antônio da Silveira, 80

Horário de atendimento de seg. à sex. das 05:30h às 19:00h
aos sábados 07:00 às 18:00h

Almoço: convênio c/ empresas






Happy Hour ou torcer pelo seu time

Com 44 sabores de pastéis, 39 sabores de panquecas, e a la minutas

Arte do Pastel

Você que é morador da Zona Sul, venha saborear o melhor pastel da cidade na Zona Norte!

Fone: (51) 3325.0320
Av. São Pedro, 1378
www.artedopastel.com.br
Facebook: Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria





SUPERMERCADO CASAGRANDE

2ª à 6ª das 7h30 às 12h, e das 14h às 21h
Sábado das 8h às 20h30 | Domingos e feriados das 8h às 13h

Av. Professor Oscar Pereira, 7381 - B. Velho (51) 3266-1572



Santuário do Belém Velho - beleza e modernidade



O Santuário Arquidiocesano Nossa Senhora Madre de Deus é uma igreja católica localizada no topo do morro da Pedra Redonda, Rua Santuário, próximo à Estrada dos Alpes, em Porto Alegre. O projeto para o edifício data de 1987, mas sua construção atrasou devido a preocupações de ordem ambiental, e sua pedra fundamental só

pôde ser lançada em 16 de agosto de 1992, sendo consagrada pelo arcebispo de Colônia, o Cardeal Joachim Meisner. Foi concluído em junho de 2000, integrando-se às comemorações do Terceiro Milênio.

Tem 700 m² de área construída, divididos em dois pavimentos. É uma estrutura de aço, tijolos e vidro de linhas arrojadas, definidas principalmente pelo grande telhado em duas águas que organiza todo o conjunto e se estende até o nível do solo. Possui uma série de vitrais ilustrativos do Antigo Testamento e dos Sacramentos, e uma grande estátua da Padroeira, vinda da Itália e esculpida em madeira de tília. É um Santuário muito procurado também pelas belezas ecológicas e pela espetacular vista de 360 graus de Porto Alegre e cidades adjacentes incluindo o estuário Guaíba e a entrada da Lagoa dos Patos (farol de Itapuã).



Mercado Dalzatti
O Leão da Economia!

*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho Grátis no Bairro e Aredores

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES E TICKETS
Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2254 - Belém Velho
Fone: 51 3263.1356




Pele do Frango
Assados em Geral

TELE-ENTREGA **3263.1257**
9953.5854

Todos os Sábados, Dom. e Feriados das 8:00 às 14:00

Estrada do Rincão, 415 - Belém Velho

*Consulte taxa de entrega



FRANGO ASSADO, CHURRASCO E CIA

Sábados - Domingos - Feriados

Novidade
Almoço Comercial de Segunda à Sexta das 10h às 14h
Ka Churrasco e Espetinho à noite de Quinta à Sábado (das 17h às 23h)

3261.6705
9360.4416

Comer bem com facilidade e sabor!!!

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 1241 - Belém Velho (próximo posto de Saúde Rincão)


FARMÁCIAS Associadas RINCÃO

TELE-ENTREGA GRÁTIS NO BAIRRO

De Segunda à Sábado das 8:00 às 21:00

3242.0002 / 3242.0007
9791.0077 whatsapp

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 1325 B.Velho
(Em frente ao posto de saúde)



Vian

Futebol Society

Churrasqueiras
2 Quadras de
Grama Sintética

Agende seu horário:
3263.1056
9191.9112
9315.6659

Rua Carlos Muttoni, 859 - POA

Belém Velho - Dicas e Histórico do bairro



"Paisagem Natural" por Ana Maria Martinez Machado - Obra do próprio. Licenciado sob CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons - http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Paisagem_Natural.JPG#mediaviewer/File:Paisagem_Natural.JPG

Capela

Um dos mais antigos núcleos habitacionais de Porto Alegre, o Belém Velho deve seu nome à Nossa Senhora de Belém, a qual foi homenageada com a construção de uma capela em 1830, a Capela de Belém Velho. A construção da igreja levou funcionários eclesiásticos a se responsabilizarem pela distribuição de lotes. Posteriormente, a capela foi elevada à condição de curato e Belém, à de freguesia. Quando alguns moradores se mudaram para o bairro Belém Novo, às margens do lago Guaíba, passou a ser chamado de Belém Velho.

Trem e Sanatório

Em 1926, o trem passou pelo bairro, com o objetivo de transportar produtos agropecuários da região até o Centro Histórico, mas a linha férrea, considerada economicamente deficitária, foi desativada em 1932. A partir da década de 1930, três instituições ligadas à saúde pública e à assistência social instalaram-se no Belém Velho: o Sanatório Belém (hoje Hospital Parque Belém), o Amparo Santa Cruz e o Instituto São Benedito. Em função disso, mais pessoas emigraram do bairro, por não considerá-lo sadio.

Cemitério

Em 1992, o Cemitério Belém Velho², de dois hectares, construído no século XIX, foi encampado pela prefeitura. Naquele mesmo ano, a capela e a praça foram tombadas como patrimônio cultural.

Características

Embora sua população tenha crescido, o Belém Velho permanece como um dos bairros porto-alegrenses de menor densidade, e o uso produ-

tivo da terra ainda é sua principal característica. Por causa disso, o Belém Velho também faz parte dos Caminhos Rurais de Porto Alegre, um projeto de turismo rural que tem apoio da Prefeitura de Porto Alegre.

Principais Marcos

Educação

- Escola Estadual de Ensino Fundamental Anita Garibaldi
- Escola Estadual de Ensino Fundamental Dona Luiza Freitas Vale Aranha;
- Escola Estadual de Ensino Fundamental Doutor Pacheco Prates;
- Escola Estadual de Ensino Fundamental Luiz Gama;
- Escola Estadual Maria Altina Araújo;
- Escola Municipal de Ensino Fundamental Rincão;

Outros

- Amparo Santa Cruz;
- Cemitério Belém Velho;
- Hospital Parque Belém;
- Instituto São Benedito;
- Santuário de Nossa Senhora Madre de Deus;

Limites do bairro



Da junção das estradas Belém Velho e Kanazawa por uma linha reta, seca e imaginária, até encontrar o fim da Rua Ventura Pinto; daí por outra linha reta, seca e imaginária, até o Marco Geodésico do Morro da Pedra Redonda; daí por uma linha reta, seca e imaginária, até encontrar a junção da Avenida Professor Oscar Pereira com a Estrada da Embratel; pela Avenida Professor Oscar Pereira até a Estrada Antônio Borges; por esta até a Estrada Afonso Lourenço Mariante; Estrada Afonso Lourenço Mariante, até a Rua Giacomo Muttoni; por esta até a Estrada do Rincão; desta até a Estrada Octávio Frasca; por esta via pública até a Estrada Costa Gama e por esta até a Estrada Três Meninas; daí até encontrar a linha reta, seca e imaginária que faz limite com o Bairro vila Nova e por esta linha até a confluência das estradas Belém Velho e Kanazawa.

LIMAGÁS

Posto de Revenda de Gás Belém Novo



Lima Gás, crescendo junto com a comunidade!

Tele-Entrega: (51) 3259-5020

Beba esta ideia
Moser
Água Mineral

• Lenha • Nô de pinho
• Carvão e gelo

Tele-entrega
3264.0836 / 3248.3626

Visite nossa Loja: Avenida Edgar Pires de Castro, 20

saboroso

LANCHES

XIS - A LA MINUTA
LANCHES - BAURÚ
CACHORRO QUENTE

3246.0303
8642.1323

João Vieira de Aguiar Sobrinho, 655

MINI MERCADO MISSIONEIRO

Três anos atendendo com satisfação seus clientes e amigos!

MINI MERCADO PADARIA E AÇUGUE

Aceitamos encomendas para festas!
Salgados, doces e bolos.

Telefone: 3261-6019
Acesso S3, nº 32, 5ª und - Restinga

Minimercado Alan
As compras do seu Dia a Dia

Aceito mais de 20 cartões

Fone: (51) 3261.1908
Est. Edgar Pires de Castro, 4738

Nice
Doces e Salgados

Encomendas para festas

(51)3250-5917 / 9380-1463

Pizzaria Nunes

TELEENTREGA
3346.7691 / 3311.0902 / 3312.8531
Av. Edgar Pires de Castro, 2240 - Moradas do Sul
Rodizio de Pizzas com Grelhados c/ Música ao Vivo
Antonio Mazzaferro Neto, 388 - Moradas da Hípica

MERCADO DIA A DIA
Seu dia a dia com mais qualidade.
atendemos todos os dias!
entrega de rancho gratuita

telefone: **51 3108-1813**
Av. Edgar Pires de Castro, 9229

LAGO'S RESTAURANTE
Um novo conceito em gastronomia

LAGO'S PIZZARIA
Um novo conceito em gastronomia

REALIZAMOS SEU EVENTO

Edgar Pires de Castro 1840 **FONES 33466540 - 33918958**

TELE ENTREGA À NOITE
DE TERÇA À DOMINGO
DAS 19 HS ÀS 00 HS
CARDÁPIO A LA CARTE



Mary Doces Padaria e Confeitaria
 SOB NOVA DIREÇÃO
Celiane Trevisan
 Doces, Salgados, Pizzas
 Cucas, Tortas, Bolos

Segunda à Sábado das 07:00 às 21:00
 Domingo das 08:00 às 12:00 e das 15:00 às 20:00
 Est. Serraria, 609. Loja 01. Bairro Espírito Santo.

FONE: (51) 3517.5097 / 9796.2358



SUPERMERCADO URUBATÃ
 O Supermercado do seu Bairro

Horário: 2ª a sábados das 8h às 12h e das 14h às 20h30
 Domingos e Feriados das 8h às 12h30

Entregas de rancho grátis nas compras acima de R\$ 100,00 (no bairro) **3264-7175**

Av. Celestino Bertolucci, 50/60 - Aberta dos Morros



telentrega **Parada 10**
LANCHES E PORÇÕES
3250 1010
 Av Economista Nilo Wulff, 902



MERCADO PROGRESSO
PROGRESSO
 Agora com amplo estacionamento!
 Com carnes frescas todos os dias.
 Rua Capitão Pedroso, nº 05 - Restinga - POA/RS



JR Irmãos Polese supermercado
 Av. Edgar Pires de Castro, 2260 - Telefone: 3062-3451

Dicas para uma boa alimentação durante o dia

Comece o Dia Bebendo Água

Comece o dia bebendo água. Beber um copo de água pela manhã "desperta" o sistema digestivo e também estimula o intestino. Este é um hábito muito bom, especialmente para quem sofre de prisão de ventre, e esse hábito muito simples pode ajudar a amenizar muito o problema, fazendo o intestino reagir ao estímulo logo pela manhã.

Coma com Prazer

Começa com prazer os alimentos que gosta mais. Se esses alimentos não combinam com um corpo perfeito, diminua as quantidades deles incluindo outros alimentos que também gosta, mas que são mais saudáveis, para se sentir saciado, completar a refeição e ainda se sentir feliz. Ex.: se gosta de comer chocolate, nunca coma o chocolate quando estiver com fome ou em jejum, faça uma refeição balanceada como se comprometeu e depois coma uma quantidade pequena de chocolate para "matar" a vontade.

ProcureAche

Curta nossa página no Face:

 /RevistaProcureAche

Dicas de Alimentação, Saúde e Bem Estar, Dicas úteis e atuais! Além da divulgação do seu negócio!*

* a partir de abril de 2015



Mercado Caxias
AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA
 Horário: das 8h às 21h30
 Domingo: das 8h às 13h e das 16h às 21h
 Av. Costa Gama, 5001

Itapuã - histórico do distrito pertencente ao município de Viamão



Itapuã é um distrito do município de Viamão, no Rio Grande do Sul. Itapuã abrange o extremo sul do município, com praias junto à Lagoa dos Patos e ao rio Guaíba. Graças à políticas de preservação, o distrito conta com um ecossistema rico em espécies nativas, sendo um dos poucos locais onde é possível encontrar vegetação litorânea original, a Mata Atlântica, neste estado. O **Parque Estadual de Itapuã** é um das reservas que existem em Itapuã e a única que é aberta a visitação. O parque oferece palestras sobre ecologia e preservação do meio ambiente, trilhas, visitação a duas praias (Praia das Pombas e Praia da Pedreira) e ao Farol de Itapuã. A região na qual o parque se encontra foi palco de parte da Revolução Farroupi-

lha e ainda possui alguns artefatos da guerra, para exposição. Em Itapuã localiza-se também o Hospital Colônia Itapuã, que foi aberto em 1940, com o objetivo de isolar pessoas portadoras de Hanseníase. Atualmente, o hospital abriga ainda poucos pacientes portadores da doença, alguns pacientes psiquiátricos (oriundos do Hospital Psiquiátrico São Pedro) e também funcionários que moram nas dependências do hospital.

Acesso ao Parque de Itapuã

Partindo de Porto Alegre - De carro: - pelo bairro Glória, pela av. Oscar Pereira e Costa Gama; - **De ônibus:** - partindo de Porto Alegre, a linha é Viamão/Farol de Itapuã (Fone 51 -3485-4070), que tem seu ponto de embarque no Centro da cidade, na travessa Francisco Leonardo Truda (entre av. Mauá e rua Siqueira Campos). O tempo de viagem é de aproximadamente 2 horas.

Partindo de Viamão - pelo Cantagalo ou estradas Acrísio Prates e Ricardo Vieira Barcelos.

Outros acessos:

- RS-020 – liga Cachoeirinha a Porto Alegre;
- BR-116 – liga Canoas a Porto Alegre;
- BR-290 – liga Eldorado do Sul a Porto Alegre;
- BR-290 – liga Osório a Porto Alegre;
- RS-040 – liga Viamão a Itapuã.

Distância da Capital: 57km

Supermercado DOS GRINGOS

Rua: Gaspar Silveira Martins, 10
Itapuã - Viamão / RS
Fone: (51) 3494.1012 / Fax: (51) 3494.1013

FÊNIX
RESTAURANTE
BAR
LANCHERIA

Reservas para festas: aniversários, 15 anos
9557.8572 | 8407.4887

Servimos: Ala Minuta - Kis - Dog - Pastel
Fritas - Violinha

Venha torcer com seu time! Campeonatos:

Av. N.S. dos Navegantes, 1490 - Itapuã

Caminhos de Nazaré

ABERTO DE TERÇA A SÁBADO DAS 11:30 ÀS 23:00 | DOMINGOS E FERIADOS DAS 11:30 ÀS 19:00

Restaurante com grande variedade e sabor - RESTAURANTE E PIZZARIA:

- Buffet variado com cardápio elaborado por nutricionista. * também para levar - Servimos café da manhã * somente com reserva, almoço, café da tarde * somente com reserva.
- Sábados, Domingos e Feriados com Churrasco.

Estr. de Itapuã, 5715 - Bairro Passo do Varejão Viamão RS (51) 3258.7023 | 3258.6812

Itapuã - diversidade e ecossistema



Não é preciso se afastar muito de Porto Alegre para encontrar um lugar para se divertir e passar bons momentos. O Parque Estadual de Itapuã, em Viamão, é uma boa opção de passeio para quem deseja fugir da agitação das praias do Litoral Norte e dar um mergulho em praias de água doce cercado por muitas belezas naturais.

Localizado a 57 quilômetros do centro da capital, o parque é uma unidade de conservação criada pelo governo do Rio Grande do Sul em 1973. São mais de 5,5 mil hectares de área, que abrigam uma diversidade de paisagens e ecossistemas compostos de morros, praias, lagoas e banhados, além de um grande número de espécies da fauna nativa do estado. “Itapuã preserva o que sobrou do ecossistema original da Grande Porto Alegre”, diz a bióloga Dayse Rocha.

Uma boa opção para passar o dia

O santuário ecológico também é uma boa opção de lazer. O parque é aberto para a visitação do público de quarta-feira a domingo, das 9h às 18h. O ingresso custa R\$ 5,43 por pessoa, mas crianças de até 10 anos não pagam. O local conta com infraestrutura como churrasqueiras, sanitários, vestiários com banho e estacionamento. Mas o visitante precisa levar de casa a própria comida, pois não há lancherias ou restaurantes por lá.

Número limitado de visitantes

Conseguir entrar no parque também exige uma certa dose de sacrifício. Pelo menos para quem gosta de dormir até mais tarde. Como o limite máximo de visitantes por dia é de 350 pessoas, é preciso chegar cedo ao local para comprar ingresso e garantir a entrada. Segundo os ad-

ministradores, aos domingos a fila começa a se formar às 6h, três horas antes da abertura. Muita gente costuma ficar de fora.

O número de visitantes é reduzido porque apenas uma das três praias, a das Pombas, está aberta ao público. A Praia da Pedreira, que também tem capacidade para 350 pessoas, está fechada desde setembro por causa de problemas no poço de abastecimento de água. Já a Praia de Fora, que pode abrigar até 1,2 mil pessoas, está fechada há quatro anos.

Trilhas

Também é possível fazer trilhas ecológicas no parque, percorridas com acompanhamento de um guia. Os interessados precisam fazer o agendamento com antecedência pelo telefone (51) 3494-8083. Com um pouco de sorte, os visitantes podem avistar animais como o bugio-ruivo ou o gato-maracajá, que habitam a reserva.

Farol e Museu

Além dos inúmeros recursos naturais, Itapuã também se destina à proteção dos sítios de valor histórico e arqueológico da região onde ocorre o encontro das águas do Lago Guaíba e da Laguna dos Patos. Um deles é o Farol de Itapuã, concluído em 1860. No início do século XIX, a região foi palco de batalhas da Revolução Farrapo. Um pequeno museu expõe armas e pedaços de embarcações utilizadas por farrapos e tropas oficiais.

Origem do nome

Itapuã, em tupi-guarani, significa ponta de pedra. O nome faz sentido, pois elas estão por todos os lados. São impressionantes formações graníticas que chegam até a beira d'água, rochas enormes que formam desenhos intrigantes e complexos.

Resumo histórico

Por aqui aportaram os açorianos que mais tarde fundariam Porto Alegre. Deixaram-nos a pequena vila, que ainda tem traços de outrora, com sua antiga igreja e um bucólico arroio no qual descansam os barcos dos pescadores. Aqui também estiveram os farrapos, que travaram batalhas onde hoje é o Parque Estadual, um paraíso preservado em seu estado primitivo.

Dicas para economizar em combustível

1- Pare de Esticar as Marchas: Troque as marchas na hora certa, tente andar com a rotação do motor o mais baixo possível, para que você tenha uma economia de combustível.

2- Evite arrancadas bruscas: Para quem gosta de arrancar no semáforo com tudo, saiba que este tipo de habito tem um preço. Acelere sempre progressivamente.

3- Revise seu carro: Esta é uma dica mais que óbvia, mas posso te garantir que poucas pessoas a praticam. Os carros de hoje ainda não possuem a capacidade de rodar muitos quilômetros sem que se faça uma manutenção. O desgaste influencia, e muito, no consumo de combustível.

4- Abasteça em um posto confiável. Dessa forma você economiza e evita aborrecimentos.

5- Procure utilizar gasolina aditivada e tenha a certeza que o filtro de combustível não esteja sujo

e obstruído.

6- O filtro de ar em péssimas condições, dificulta a passagem de ar para o motor alterando assim o funcionamento do seu carro e fazendo com que ele beba muito.

7- Respeite a velocidade máxima do seu carro, tente sempre que possível andar em velocidades abaixo de 120 km/h, pois isto faz uma diferença incrível no gasto de combustível.

8- A calibragem de pneus deve ser feita uma vez por semana. Quando o pneu está vazio (descalibrado) o motor gasta mais energia para movimentar o carro e para que isto aconteça é necessário uma maior demanda de combustível.

9- Vazamento de combustível: É Bem comum alguns carros ficarem com cheiro de gasolina. Se o seu esta assim, procure seu mecânico para fazer um diagnóstico de onde este vazamento está ocorrendo.

Boni
Auto Peças

boniautopecas@gmail.com *Seu Amigo de Todas as Horas!*
facebook: Boni Auto Peças Nelson Bonifácio

Peças e Acessórios para Carro e Moto
Mecânica & Elétrica em geral

51 - 3242.3857
51 - 3245.5653

Aceitamos todos tipos de cartões

Estrada Retiro da Ponta Grossa, 1050

LAVAGEM DO VÉIO

LAVAGEM DO VÉIO

LAVAGEM EXPRESSA
LAVAGEM + JET CERA, MOTOS
ORÇAMENTO SOB CONSULTA

TELE BUSCA: (51) 8526-8385

R. Jessu Oliveira Silva, 4542 Restinga Nova

Consertcar
Conserto de máquina de vidro e
Acessórios automotivos

Av. João Antonio da Silveira, 1621

51 3249-8653 / 9338-3531 / 8436-4588

LC EXPRESS

* Serviços de coletas e entregas
* CARTÓRIOS * BANCOS
* E OUTROS

ORÇAMENTO GRÁTIS C/ LUCIANO

(51) 8488.0772
(51) 9243.3892

VITÓRIA
RETÍFICA DE MOTORES
3250.5487

DIESEL - GNV - ÁLCOOL - GASOLINA
CILINDROS - PLAINA - CABEÇOTE - REGULAGEM - SOLDAS

Av. João Antônio da Silveira, 1083 - RESTINGA

8267.2623 - 9903.4196 - 9256.6037
8266.9159 - 8432.1840

LAVAGEM SÃO JORGE

CARROS - JET CERA
TAPETE

Fones:
8536.7519 / 8490.1355

Aberto: 2ª à Domingo e Feriados das 8h às 18h
**sem fechar ao meio-dia*

Av. Juca Batista, 2145 - POA

Horários do Catamarã

Centro POA - Barra Shopping Sul

Segunda à Sexta

06:43 - 06:58 - 07:46 - 08:45 - 11:45 - 12:46 - 14:00 - 15:00 - 16:35 - 17:43 - 18:45 - 20:00

Sábados

06:58 - 09:00 - 10:00 - 13:02 - 16:00 - 19:04 - 20:00

Domingos e feriados

10:58 - 13:58 - 16:58 - 19:58

Barra Shopping Sul - Centro POA

Segunda à Sexta

06:41 - 07:41 - 08:41 - 09:41 - 10:43 - 12:41 - 13:41 - 15:45 - 17:21 - 17:41 - 18:43 - 19:29 - 20:47

Sábados

07:41 - 08:41 - 10:45 - 11:47 - 14:43 - 17:41 - 20:45

Domingos e feriados

09:43 - 12:41 - 15:41 - 18:43 - 20:43

Barra Shopping Sul - Guaíba

Segunda à Sexta

06:57 - 07:12 - 08:00 - 08:59 - 11:59 - 13:00 - 14:14 - 15:14 - 16:49 - 17:57 - 18:59 - 20:14

Sábados

07:12 - 09:14 - 10:14 - 13:16 - 16:14 - 19:18 - 20:14

Domingos e feriados

11:12 - 14:12 - 17:12 - 20:12

Guaíba - Barra Shopping Sul

Segunda à Sexta

06:28 - 07:28 - 08:28 - 09:28 - 10:30 - 12:28 - 13:28 - 15:32 - 17:08 - 17:28 - 18:30 - 19:16 - 20:34

Sábados

07:28 - 08:28 - 10:32 - 11:34 - 14:30 - 17:28 - 20:32

Domingos e feriados

09:30 - 12:28 - 15:28 - 18:30 - 20:30

O tempo da viagem é estimado, com duração média de 20 minutos. Os horários estão sujeitos à alteração. Para mais informações, entre em contato pelo telefone: 0800 051 6216.

Catamarã na Zona Sul



A linha do catamarã de Porto Alegre (Cais Mauá-Barra Shopping) tem tarifa de R\$ 5. Na intermunicipal (Guaíba-Cais Mauá ou Barra Shopping) segue R\$ 7,35. O catamarã da Capital tem embarcações com capacidade para 120 pessoas sentadas. Esta é uma das novidades tão aguardadas, principalmente para os moradores da ZS.

LIGUE JA

FONE: **(51) 9106.6000**

**RUA FONSECA RAMOS 159
MEDIANEIRA
PORTO ALEGRE
RS**

REFORMAS - POLIMENTO - PINTURAS

STAND UP PADDLE - SURF

JET SKI - LANCHAS - CAIAQUES

MOTOR 2 TEMPOS KAWASAKI 750 - 650

ATENDEMOS TAMBEM

CLUBES E MARINAS

A Bicicleta como meio de transporte alternativo



O transporte alternativo é uma maneira de se locomover, usando um meio diferente das diferentes formas de se locomover. A bicicleta é um exemplo disso. Em alguns lugares, ela é usada porque é mais barata, como no interior do Brasil, em países como a Índia e China. Outras pessoas escolhem andar de bicicleta por uma questão ideológica, porque elas não agridem o meio ambiente e não causam tantos transtornos quanto os carros.

Por esse último motivo, a Holanda adotou a bicicleta como principal transporte. O trânsito nas grandes cidades holandesas é todo adaptado para atender aos ciclistas. As ciclovias são priorizadas, o que garante a segurança de todos. O número de bicicletas circulando ou estacionadas em Amsterdã, por exemplo, é impressionante, e por isso os donos devem prezar pela segurança, colocando correntes e cadeados fortes para evitar roubos.

Diferentemente, os brasileiros não têm a mesma estrutura para usá-las; esse é o maior motivo para que ela não seja tão popular nos grandes centros urbanos do país. Os que tentam se transportar com as bicicletas enfrentam dificuldades: não há espaço destinado a elas, muitas vezes os ciclistas disputam com os carros, o que pode provocar graves acidentes.

A geografia de muitas regiões do Brasil dificulta esse transporte, cidades muito acidentadas são um empecilho para quem resolve pedalar. O clima quente também serve de desculpa para alguns, que acham desconfortável chegar aos lugares suados, por causa do esforço físico que se faz ao andar alguns quilômetros debaixo do sol.

Vantagens do Uso da Bicicleta

- Benefício para saúde e qualidade de vida, pois é uma ótima atividade física;
- É um tipo de transporte ecologicamente correto, porque não polui;
- É econômico porque não exige gastos com combustível ou passagem;
- É possível se locomover mais rápido, trata-se de uma opção para driblar o trânsito congestionado;
- Contribui para um trânsito com menos fluxo de carros; ajuda a diminuir os engarrafamentos;
- Exige menos espaço para serem guardadas em relação aos carros, que necessitam de enormes áreas destinadas a estacionamentos;
- Possui baixo custo de manutenção.

Desvantagens do Uso da Bicicleta

- Pode ser inseguro, principalmente em lugares onde não têm ciclovias;
- É um transporte que exige força física, nos dias mais quentes os ciclistas chegam ao seu destino suados;
- Exige mais tempo: para chegar ao trabalho no horário certo, é preciso acordar cedo.

Bikepoa

Bike Poa é um projeto de sustentabilidade da Prefeitura de Porto Alegre executado através de Termo de Concessão de Uso da Serttel em parceria com o banco Itaú e o Sistema de Bicicletas SAMBA. São disponibilizadas bicicletas para alugar. Mais detalhes em: <http://www.mobilicidade.com.br/bikepoa.asp>

Estações da Bikepoa na Zona Sul

- Menino Deus - Avenida José de Alencar, s/nº
- Nacional - Rua José de Alencar, 1068
- Beira-rio - Rua A, esquina com a Avenida Padre Cacique
- Iberê - Avenida Padre Cacique, 1900
- Barra Shopping - Avenida Diário de Notícias, 300
- Icaraí - Avenida Chuí, 334
- Jockey Club - Avenida Diário de Notícias, 998
- Diário de Notícias - Avenida Diário de Notícias, 1516, cruzamento com a Avenida Icaraí



GERAmigos
Comunicação

Jornais, Guias e Sites

ProcureAche

**Gerando amigos e negócios entre a
Zona Sul e a Zona Norte
da Capital dos Gaúchos!**



**Tiragem de 40.000
exemplares mensais:
20.000 Revista ZN +
20.000 Revista EZS**

**Tiragem de 20.000 exemplares mensais:
10.000 Geramigos Zona Norte +
10.000 Geramigos Zona Sul**

ProcureAche



Em Abril estreia o nosso Portal Online!
Mais uma forma de divulgar o seu
negócio na Internet!

Ligue Agora e anuncie:

☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451



FÁBRICA DOS TOLDOS
Toldos Pinheiro

Toldos em Lona, policarbonato e telha de alumínio
Estrutura de alumínio com pintura epoxi e tubo galvanizado
(51) 3223-5597 / 3241-0361 / 8519-9471
www.fabricadostoldos.com.br - fabricadostoldos@yahoo.com.br

Aceitamos: 

Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129 - Aberta dos Morros



FERRAGEM
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

TINTAS CONSTRUÇÃO DECORAÇÃO

ELETRICA ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS VIDRAÇARIA

Compre c/ seu Cartão Senff em até 5X sem juros!
*Consulta a política de parcelamento.
João Antônio da Silveira, 2001 - Restinga
(51) 3062.5704
PRÓXIMO AO PONTO DE TÁXI



ROTA SUL
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
ATENDEMENTO COM QUALIDADE

Fones: (51) 3246-4662 / 3261-5503
e-mail: rotasul@rotasulpoa.com.br
Não fechamos ao meio dia
Av. Juca Batista, 332 - Ipanema



RBM
SERRALHERIA & COMUNICAÇÃO VISUAL

Grades, Portas, Portões Eletrônicos
Basculantes, Toldos Mezaninos e Solda Mig

Banners, Folders, Adesivos, Faixas, Letras Caixa
Fachadas e Revestimentos em ACM

Ricardo Baltazar (Pipoca)
Email: rbmserralheria@terra.com.br  **3264.5259**
8407.4345

Dicas para obras e reformas



1. Planeje sua obra e compre os materiais com antecedência;
2. Não contrate qualquer um para ser seu construtor, peça referências;
3. Fique atento. Um traço errado no reboco, no concreto, ou um ferro mal dimensionado pode levar à rachaduras e fissuras;
4. A profundidade do alicerce é importante, deve ficar colocado sobre terreno firme;
5. Uma parede mal planejada pode ser dinheiro no lixo, você pode ter que derrubá-la, por arrendimento;
6. É muito comum em nosso país as obras sem a presença do Engenheiro. Em nossas andanças por obras constatamos o seguinte:
 - a) Os pedreiros e mestre de obras costumam, no momento de estimar a armadura das estruturas, subdimensionar as vigas e superdimensionar as lajes;
 - b) Uma armadura superdimensionada pode levar a gastos maiores com mão de obra e material e subdimensionada acarretará certamente fissuras indesejáveis, que proporcionarão ao proprietário a sensação de medo enquanto não for corrigido o problema, e aí virão novos gastos. De qualquer

- forma você acabará gastando mais do que deveria;
7. Quem de nós ainda não viu aquelas fissuras ou trincas nos cantos inferiores das janelas???
- A solução é a seguinte: mande quebrar no local e em volta em torno de 50 cm até chegar no tijolo, e coloque uma cunhura de ferro apropriada no lugar onde existiam as fissuras (já existem no mercado materiais para este fim). Daí faça uma argamassa no traço 1:3 (1 volume de cimento para 3 volumes de areia fina) e cubra a área a ser recuperada.
- Pronto! Provavelmente as trincas não aparecerão mais.
8. Em lojas de materiais de demolição, é possível encontrar produtos de qualidade em bom estado por um preço abaixo do mercado. Por exemplo: grades, portas, tijolos e outros.
9. Procure projetar banheiros lado a lado para economizar na metragem da tubulação.
10. A tinta epóxi ou a borracha clorada, são ótimos substitutos do azulejo para áreas molhadas.
11. Para o piso, o granilite é econômico e resistente, sendo uma ótima opção para substituir mármore ou granito.
12. Em um projeto rústico, consulte seu arquiteto sobre a possibilidade de deixar internamente visível o telhado (sem forro).

As cores ideais para cada ambiente do seu lar



Não é de hoje que o estudo das cores é o principal, ou melhor, o melhor aliado no ramo de decoração arquitetura, moda, marketing e tudo que envolva a exposição de uma imagem, um produto ou um cenário. Cada cor tem suas propriedades distintas, resumindo, elas são divididas entre: cores quentes e cores frias.

Use e abuse das cores, mais com muito cuidado. É preciso primeiro analisar os efeitos e sensações que elas causam.

Se o pé direito é baixo, use apenas cores bem claras no teto; isso dará a impressão de ser maior.

Banheiros - Cores: Lilás, azul, verde-claro, bege e laranja, caso o banheiro for parte da suíte é indicado é acompanhar as cores do quarto.

Cozinhas - Cores: amarelo, verde, verde-azulado, bege, laranja e azul, as cores devem proporcionar sensações de prazer e limpeza.

Corredores e Escadas - Cores: bege, pêssego, verde-claro e verde, estes ambientes devem ser claros, um mix entre as cores quentes e frias.

Hall de Entrada - Cores: verde, verde-claro, bege e creme, a entrada deve ser bem decorada, proporcionando ao visitante todo o bem estar de sua casa.

Quartos - Cores: azul, bege, amarelo, verde-claro, creme, lilás, os quartos devem ser o ambiente de repouso, onde se busca energia saúde e paz.

Quarto Infantil - Cores: Azul, verde, amarelo, vermelho e laranja, criar um ambiente alegre, as crianças adoram as cores primárias, principalmente o vermelho.

Sala de Estar - Cores: Bege, amarelo, pêssego, laranja, verde-claro e verde-água, geralmente a sala de Estar é uma extensão do hall de entrada por isso deve acompanhar os mesmos tons de cor.

Sala de Estudo - Cores: Creme, amarelo, marrom, verde e bege, um ambiente de concentração e que estimulem o pensamento.

Sala de Jantar - Cores: Verde, bege, laranja, marrom e amarelo, são cores que estimulam o apetite.

Sala de TV - Cores: Bege, laranja, verde, amarelo, marrom, neste ambiente além do bom gosto das cores que (neutralizam o espaço) fica senda necessário o conforto dos móveis.

JR Eletricidade

- Construção de Caixa de Luz (Padrão CEEE).
- Construção e Manutenção de Rede Elétrica e Industrial.
- Instalação e Manutenção de Ar Condicionados.
- Orçamento Gratuito.

Fones: 51 9657.3808 / 3258.5923
jreletricidade@hotmail.com

RIBAS - FUNILARIA

Serviços de qualidade

CALHAS - ALGEROSAS - COLARINHOS RINCÕES - COIFAS

Facebook: ribasfunilaria@hotmail.com

Luis Diretor **ORÇAMENTO GRÁTIS**

(51) 3261.4264 / 9474.5050

EMPREITEIRA RPV

Sua Obra do Alicerce ao Telhado

Serviços e reformas Especializados em Pisos, Azulejos e Porcelanatos em Geral

(51) 8332.1548

(51) 9379.3698

(51) 8583.5881

(51) 9900.3469

patysaldanhaursinho@gmail.com

Sid Construções e Reformas

Claro 51 9162-8363 | Vivo 51 9762-8541
Oi 51 8551-7260 | Fixo 51 3529-4371
sidomarconstrucoes@gmail.com

Sid Construções e Reformas

Guia para a dona de casa



Na cozinha...

1. Para tornar o detergente mais eficaz, acrescente algumas gotas de vinagre no recipiente e misture bem. O vinagre potencializa o poder de desengordurar, além de proporcionar um brilho extra às louças e panelas.

2. Para tirar o cheiro de alho, cebola e água sanitária das mãos, basta esfregar os dedos em uma peça de aço inoxidável (pode ser um talher) sob água corrente.

3. Para o arroz ficar bem soltinho, acrescente uma colher de vinagre na água do arroz na hora do cozimento. Já para soltar o arroz que ficou empapado, coloque-o em uma peneira e passe sob água fria, como se fosse macarrão.

No banheiro...

4. Evite deixar o cesto de roupa suja no banheiro, pois pode gerar mau cheiro. O lugar ideal para elas é na lavanderia!

5. Após escovar os dentes, sempre limpe a pia, pois os resíduos de pasta de dentes secam e causam um ar desleixado ao seu banheiro.

6. Sempre deixe um desinfetante no banheiro ou um "climatizador", aqueles aparelhinhos que podem ser colados na parede e que liberam

um cheiro agradável ao ambiente.

7. Mantenha sempre uma planta, de preferência, que cresça para cima no banheiro, já que elas ajudam a circular a energia do ambiente.

Na sala...

8. Estofados da mesma cor da parede tornam os ambientes mais aconchegantes e elegantes.

9. Modismos de decoração devem ficar restritos aos detalhes – peças pequenas como almofadas, mantas e abajures. Assim, quando você enjoar ou o estilo sair de moda, pode-se "reformular" a sala com baixo custo.

10. Um sofá de frente para o outro facilita a comunicação entre as pessoas.

11. Um pouquinho de açúcar (ou 1 aspirina) na água do vaso de flores vai mantê-las bonitas por muito mais tempo.

Na lavanderia...

12. Para tirar as manchas de batom das roupas, esfregue um pouco de álcool nelas antes de lavar.

13. Para remover as manchas de caneta esferográfica, esfregue rapidamente com uma mistura de leite com vinagre, repetindo o procedimento por algumas vezes.

14. Marcas de café são eliminadas ao lavar a roupa manchada com água morna e glicerina.

WILSON PRESTADOR DE SERVIÇOS

PINTURAS - HIDRÁULICA
ELÉTRICA - TROCA DE PEÇAS
TROCA DE CALÇADAS
INFILTRAÇÕES
REFORMAS EM GERAL
RESIDENCIAL E PREDIAL
Fornecemos Laudo Técnico

ATENDIMENTO 24 HORAS

F: 8432.8790

Rua Rio dos Sinos, 200 - Glória - Porto Alegre



Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561



DEBEM MÓVEIS

Móveis Planejados

Thaís Steglich

Designer de móveis e ambientes

3072.1728 / 9216.0752

debemmoveis@hotmail.com

Av. Edgar Pires de Castro, 996 - Hípica - Porto Alegre/RS

SKY[®]
HDTV É ISSO

ASSINE JÁ!!!

3249.9236 • 8598.7991

Avenida João Antonio da Silveira nº 1085 - Restinga
av-satservicos@hotmail.com

Prolar Consertos

Peças e acessórios

ORÇAMENTO GRATUITO

PRABESTAR
Continental
enXeta & Electroflux
Consul **ARNO**

Prolar Vendas
venda de peças e acessórios

Máquinas Usadas com Garantia de 6 meses

parcelamos nos seguintes cartões:

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

Vidraçaria Vitória

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

VV

Fones: 3264.3549
9625.4154 / 9789.3410

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

Orçamento Gratuito sem compromisso

CHAVEIROS

24hs

CHAVES CODIFICADAS

Comercial 3248.0775
Comercial 3250.1974
Leonir 9842.6763
Leonir 8556.6851
William 8488.7431
Alan 9688.1895

Ten Arizoly Fagundes, Loja 01 Centro Coml. 2ª unid.
Oscar de Oliveira Ramos - 4ª Unid. Em frente Super Kan
Av. João A. da Silveira, 1597

Organizare

móveis & projetos

Móveis na medida certa de seu espaço com preço direto de fábrica. Qualidade, estilo, garantia e beleza.

(51)3392-5556 **Organizare Farias**

Av. Edgar Pires de Castro, 866 - Loja 06
Bairro Hípica - PoA/RS | organizearmoveiseprojetos@gmail.com

Economia de Energia - confira algumas dicas

Em meio aos seguidos aumentos nas taxas de energia elétrica, confira algumas dicas para não ficar no vermelho!

- Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Estas duram mais e utilizam menor quantidade de energia;
- Não deixe a luz acesa em cômodos desnecessariamente;
- Pinte as paredes internas e os tetos da casa com cores claras. Elas refletem e espalham a luz para todo o ambiente;
- Pinte as paredes internas e os tetos da casa com cores claras. Elas refletem e espalham a luz para todo o ambiente;
- Aproveite ao máximo a luz do dia deixando cortinas e portas abertas. Em caso de mesas de trabalho e de leitura, coloque-as próximas às janelas;
- No caso dos aparelhos de ar-condicionado, mantenha os filtros sempre bem higienizados;
- Máquina de lavar roupa e ferro de passar consomem bastante energia. Portanto, tente usá-los quando houver bastante roupa acumulada para realizar o trabalho de uma única vez;
- Em dias secos, ao invés de usar umidificadores eletrônicos, coloque um pano úmido pendurado no recinto e uma bacia com água;
- Evite deixar aparelhos eletrônicos em stand-by. Apesar de desligados, esse modo pode representar um gasto mensal de até 12%;
- Evite colocar o fogão e a geladeira próximos um do outro. Eles podem interferir no consumo de energia;
- Mantenha a borracha de vedação da geladeira sempre em bom estado;
- Quando viajar, desligue a chave geral da casa para não gastar energia com coisas desnecessárias.

Progressul

Construa com você seu lar

progressulrs@brturbo.com.br

Fone: 3268.6170 | Fone/Fax: 3264.1029
Av. Juca Batista, 3661 - Ipanema - Poa - RS

Universo Móveis

ORÇAMENTO GRATUITO

QUALIDADE E PREÇO BAIXO! *Marcenaria*

Projeto e execução de móveis sob medida, residencial e comercial

Móveis personalizados: Quartos, Closet, Cozinha, Sala, Banheiros, Escritório...

Fones: 51 9805.6767 / 8576.1283
Av. Ricardo Leônidas Ribas, 35
universo.moveis@hotmail.com

CIRO PEQUENOS REPAROS

Elétrica
Pinturas
Hidráulica
Reformas

8556.2236

Como tirar melhor aproveitamento dos seus estudos



As férias já acabaram e depois de descansar e curtir a folga, é hora de focar nos estudos para você começar o ano com

tudo na batalha por uma vaga na universidade! Separamos algumas dicas para você mandar bem na sua preparação para o vestibular.

Treinamento

A volta às aulas pode ser comparada a um time de futebol ou basquete que fica parado por um tempo e depois volta ao campeonato. É preciso muito treino e aquecimento para retomar o ritmo. Por isso, quanto antes você começar a “treinar”, mais rápido vai se adaptar à rotina de novo!

Para praticar, nada melhor do que aprovei-

tar o tempo em casa para estudar o que você viu na escola ou no cursinho. Se você vai pra casa e não estuda, o conhecimento não é fixado e você vai esquecer tudo depois de um mês.

Disciplina e organização

O treino, claro, deve ser feito de forma regular. E, para isso, é preciso disciplina e organização que são ingredientes essenciais para passar no vestibular, por exemplo. A tarefa é difícil, mas não impossível (afinal, as vagas nas universidades são ocupadas todos os anos por alguém. Quem sabe esse ano não é sua vez?)

Para quem está voltando às aulas agora, a dica é manter o ritmo e não deixar nada atrasar: matéria dada é matéria estudada.

Mas, existe alguma receita para ser organizado? Infelizmente não. Isso depende de cada estudante estabelecer uma rotina para sentar e rever o conteúdo visto em sala de aula.

Tire dúvidas

Outra dica muito importante, além da organização, é o hábito de tirar dúvidas. O dia da prova estará cada vez mais próximo e, se você é daqueles que deixa para estudar na última hora, cuidado! As dúvidas vão se acumular e você ficará sem tempo para perguntar aos seus professores ou aos seus colegas.

O estudante precisa se preocupar em sanar as dúvidas mais importantes. Uma das formas de identificar essas questões é fazendo simulados e verificando quais são os assuntos que você ainda tem dificuldade.

Leitura como prioridade

Para melhorar seu desempenho é preciso também aumentar a quantidade de leituras que você faz. Você gosta de ler? Pode ser que você responda a essa questão com um sonoro “não!”. No entanto, é recomendado que o estudante repense esse posicionamento.

A dica para você que não gosta de ler é começar por coisas básicas, até rótulo de embalagem vale! Com o tempo você verá que seu desempenho nos simulados e vestibulares será melhor.

Se você está longe de prestar vestibular, a dica ainda é ler e ler bastante. Quanto mais cedo se cultivar este hábito, melhor para o seu futuro e mais facilmente preparado você estará!

Patati Patatá

Venha conhecer um lugar diferente onde possa deixar seus filhos brincando e seguros, com carinho e dedicação, enquanto você trabalha. É no Espaço recreativo Patati-Patatá !!

Escola Educação Infantil Patati Patatá

Horário 06:30 às 19:30 de Segunda à sexta-feira
Endereço: Jorge Mello Guimarães, 1540 - Belém Novo
Com: Nutricionista e Pedagoga
Contato: **8469-7816**

QUADRA 7 CAMPO NOVO

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

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 9296 8961 / 8507 3036

Escola de Educação Infantil

MENINO MALUQUINHO

Aberta o ano todo - Professores especializados
Horário: 06:45min às 19:30min
Av. Adilson Barboza nº 200
fone: (51) 3109-6157 / 9192-6157

f /escolameninomaluquinho

Curiosidades sobre os gatos



• Homens e gatos possuem a mesma região do cérebro responsável pelas emoções.

• O cérebro do gato é mais similar ao do homem do que ao do cão.

• O gato possui mais ossos do que os humanos. Enquanto o homem possui 206, os gatos possuem 245 ossos.

• Os gatos possuem 30 vértebras, 5 a mais que os humanos.

• Gatos possuem 32 músculos que controlam suas orelhas. Ele pode girar suas orelhas, independentemente, a quase 180 graus, e 10 vezes mais rápido do que o melhor cão de guarda.

• A audição dos gatos é muito mais sensível do que a dos homens e cães. Seus ouvidos afunilados, canalizam e amplificam os sons como um

megafone.

• Os gatos ouvem até 65 khz (kilohertz), enquanto que os homens ouvem até 20 khz.

• Em proporção ao corpo, os gatos são os mamíferos que possuem os maiores olhos.

• Um gato enxerga 6 vezes melhor do que um humano à noite, porque necessita de 1/6 da quantidade de luz necessária ao homem para enxergar.

• Recentes estudos revelaram que os gatos podem ver o amarelo, azul e o verde. Ainda não se sabe ao certo, se conseguem ver o vermelho, provavelmente essa cor é vista como cinza ou preto.

• O campo de visão de um gato é de 185 graus.

• Por serem muito sensíveis à luz, os olhos dos gatos possuem pupilas verticais. Quando totalmente abertas, ocupam uma área proporcionalmente maior do que a pupila do homem.

Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos
Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos

3258.1108 / 8104.8785
ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA / RS

NutriAnimal Agropecuária
Pet Store

Rações Acessórios

3266.0291
Estrada Costa Gama, nº 5252

AGROCOMERCIAL FERRAGEM 5% BÔNUS
E CONCORRA A UM PRÊMIO

DALBOSCO

TELENTREGA
3245.2424 - 3245.2422
RAÇÕES - MEDICAMENTOS - PET-SHOP
TINTAS - ELÉTRICA - HIDRÁULICA - ARTIGOS GAÚCHOS
PRODUTOS PARA PISCINAS

Estr. Cristiano Kraemer, 1553 - Vila Nova - POA

Bichos de Belém
Clínica Veterinária e Pet Shop
"Respeito e carinho ao seu melhor amigo"

- Banho e Tosa
- Consultas e Vacinas • Cirurgias
- Especialidades • Exames
- Rações e acessórios
- Medicamentos

(51) 3241.2949
(51) 9873.8286 (Plantão)
bichosdebelem@gmail.com
Av. Juca Batista, 10370

BOUTIQUE DOS BICHOS

Pet Show

ESTÉTICA BANHO/TOSA
VENDA DE ACESSÓRIOS

FONES: 51 3276.1414 / 51 9683.2509
AV. JUCA BATISTA, 1458 - LOJA 19 - PORTO ALEGRE/RS

PLANET DOG'S
BANHO • TOSA
Veterinária

Emergência: 9807.4726

TELE-BUSCA
3249.6032 / 3259.1359

Av. Lami, 777 Belém Novo

RESIDENCIAL GERIÁTRICO
Recanto da Vó Marlene
 Atenção integral ao idoso
 Associada ao SINDIHOSPA

- Enfermagem 24h
- Médico Cardiologista
- Refeições orientadas por nutricionista
- Lavanderia
- Quartos ensolarados
- Ampla área verde
- Mensal, diária e finais de semana
- Horário de visitação livre

15 Anos de Experiência



VISITE-NOS
3338.0031 Av. Protásio Alves, 3838
 Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula da Carlos Gomes
 E-mail: recantodavomariene@via-rs.net

D Mangueiras & Conexões
 Soluções em mangueiras com rapidez.

Mangueiras de pressão para Retro - Trator - Empilhadeiras
 Guinchos - Rompedor - BOB Catch

- Mangueiras de jardim
- Mangueira de lava jato
- Mangueira de máquina de lavar
- Mangueira de aspirador de pó
- Mangueira de direção hidráulica

3391.3218 - 8313.9707 - 8404.6515
 Estr. Cristiano Kraemer, 1420 - Porto Alegre/RS

AMERICAN COMPUTER

MANUTENÇÃO - LAN HOUSE
 ASSISTÊNCIA TÉCNICA: FORMATAÇÃO,
 CONFIGURAÇÃO, MANUTENÇÃO, MONTAGEM E RECARGAS
 Busca Gratuita na Restinga

MATRIZ Rua Tenente Arizoly Fagundes, 2220
 Próximo ao Supermercado ABC
 (51) 3258.6848

FILIAL Oscar de Oliveira Ramos, 4145
 (Em cima da Forte Video)
 (51) 3029.1672

VIVEIRO VIDA VERDE

MUDAS DE ÁRVORES NATIVAS
 MUDAS FRUTÍFERAS NATIVAS
 MUDAS FRUTÍFERAS DOSMÉTICAS
 MUDAS DE PALMEIRAS
 EXÓTICAS E ORNAMENTAIS

Obs.: números e quantias de espécies variam de acordo com a demanda e a época.

Terra preta vegetal
 Aceitamos cartões

PRODUÇÃO PRÓPRIA: EDOLO BIANCHINI

Fones: (51) 3262.1149 / 9983.3336

f Viveiro Vida Verde RS
 Site: viveirovidaverders.wix.com/viveirovidaverders
 Av. Juca Batista 10220 - Belém Novo - POA/RS

Cuidados com o



Criminosos virtuais são um tipo de bandido cada vez mais comum hoje em dia. Mas seguindo algumas dicas e orientações você vai poder navegar mais tranquilo, trocar mensagens e enviar fotos pelo Whatsapp com o máximo de segurança possível. Confira:

Aparelho bloqueado

Uma boa medida a ser adotada contra a espionagem por quem quer enviar fotos pelo Whatsapp é bloquear o smartphone. É simples, basta apenas colocar uma senha de acesso ao aparelho, que pode ser numérica, por reconhecimento padrão ou biométrica - dependendo do modelo de seu aparelho, as sugestões para bloqueio podem variar.

Evite Wi-Fi aberta ao público

Muito cuidado com as redes públicas de acesso Wi-Fi, pois elas são perigosas tanto para quem usa o Whatsapp como para qualquer outro aplicativo que transmita dados pela rede. Sendo a senha compartilhada, outras pessoas podem conhecer o tráfego de suas mensagens e ter acesso, inclusive, às fotos pelo Whatsapp.

Atenção redobrada com grupos no aplicativo

Ao mesmo tempo em que podem parecer

D'ESCRITÓRIO MÓVEIS

Móveis de aço:

Vestibário, Estantes e Armários

(51) 3325.1374 / 3029.5690

Compre pela Loja Virtual em até **12 vezes**

Cartão BNDES **www.descritorio.com.br**

uso do Whatsapp

divertidos, os grupos criados no Whatsapp podem representar um certo perigo. Já pensou se, ao invés de mandar determinada foto pelo Whatsapp para o contato da sua namorada ou namorado, você manda por engano para um grupo?

Conversas devem ser apagadas

Não transforme o Whatsapp em um arquivo pessoal de sua história. Com o uso frequente, as mensagens se acumulam e viram uma imensa ferramenta para bisbilhoteiros. Evite que suas fotos caiam em mãos erradas e apague regularmente suas mensagens.

Só receba arquivos de procedência conhecida

Na dúvida, não abra o arquivo que acabou de receber. Você pode abrir a porta para vírus em seu smartphone. Não clique em links para visualizar fotos e muito menos responda a números que não conhece entre seus contatos.

Tenha certeza de que está falando com a pessoa certa

É importante que você tenha cuidado máximo ao trocar fotos pelo Whatsapp e certificar-se de que está trocando informações com a pessoa certa. Em caso de roubo do aparelho, o criminoso, de posse da agenda e das informações que estão no smartphone, pode enviar não somente as fotos como outros tipos de arquivos em seu nome. O contrário também pode acontecer – você pode achar que está falando com um amigo, quando, na verdade, o interlocutor é um ladrão.

Cautela com as crianças

É cada vez mais comum que crianças usem aparelhos como tablets e smartphones. Assim, o ideal é o acompanhamento de muito perto por parte dos pais e dos responsáveis, para que se saiba tanto o que a criança envia quanto o que ela recebe.



ESTOFARIA JR
estofariajr@hotmail.com




Reformas de estofados em geral,
Consertos e modificações, novos e sob medida,
Orçamento e transporte grátis,
Pagamento Facilitado

Contato: (51) **3223.0321 / 8463.6763**

Av. Nonoai, nº 1666 - Teresópolis - loja 2 - POA/RS

**DIVULGUE SUA EMPRESA
NO SEU BAIRRO**

Com América propaganda

Lami - Restinga - Belém Novo

 **marco america** Falar com Marco

(51) **9560.9565**
radioamericaonline@ig.com.br

Floricultura
Rainha das flores

facebook: rainhadaflores

Especializada em
Jardinagem e Paisagismo

ARRANJOS PARA CASAMENTOS
E FORMATURAS

Aceitamos cartões **51 3094.4659**
www.floriculturarainhadaflores.com Estr. Serraria, 159

RESTAURA MÓVEIS e IMÓVEIS

Revitalização e pintura em geral - Estofamento
Lixa - Eliminação de cupim - Pequenos consertos
(Casa e apartamento)

(51) **3339.4616**

(51) **8055.5795 (VIVO)**

(51) **8640.7698 (OI)**

soniashalon@yahoo.com.br Av. Niterói 756 - Bairro Medianeira





ADELAR
IMÓVEIS creci: 16038

Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelaramoveis.com.br

Edgar Pires de Castro, 9291



CELL GOLD

Vendas e Assistência Técnica de Celulares
Capas e Películas - Tablets e Games

Celulares blu 2 chip
a partir de R\$ 99,00*

Capinhas de celular
a partir de R\$ 15,00

Películas R\$ 12,00

Fones: 51 3243.4833
51 8033.4148

Av. Juca Batista N° 3266

*Enquanto durar nosso estoque

Charuto Celulares

Comércio Especializado
Assistência técnica de celulares

BAZAR

- Venda de Novos e Seminovos
- Desbloqueio
- Consertos
- Acessórios

Estrada do Varejão, 193 - sala 1
51 3248-5296

FERRAZ ADVOGADOS
Advogados especializados em sua causa

DR^a ROSELAINE FERRAZ
OAB/RS 25.237
51 32255892 - 51 84246495

roselaeneferrazadvogados@gmail.com
Av. Celestino Bertolucci, 35 - lj. 02 - POA
Hípica - CEP: 91755-020

DANER ELÉTRO MOTORES
Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

TRAPP
PEG
FLITEG

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

Dicas para tirar boas selfies



A câmera do celular engorda, principalmente quando posicionada próxima ao rosto, como acontece nas selfies. A dica é procurar tirar a foto horizontalmente, tentando afastar o celular o máximo possível.

A menos que você seja uma top model magérrima, a foto tirada de baixo tende a deixar o rosto arredondado e salientar a papada. Procure posicionar a câmera um pouco acima da altura dos olhos, pois isso irá afinar o rosto e o nariz. Tome cuidado apenas para não levantar demais a câmera e sair com a testa muito avantajada na foto.

Para descobrir seu melhor ângulo, prenda o cabelo e observe no espelho qual lado do seu rosto possui o maxilar mais marcado. Este, provavelmente, será seu lado mais fotogênico.

O flash dificilmente irá favorecê-la a uma distância tão curta. Prefira sempre aproveitar a iluminação natural e, se tirar a foto à noite, busque um foco de luz.

Para esconder dentes salientes ou papo, sorria naturalmente, separando os lábios, empurre a cabeça suavemente para a frente e incline o rosto discretamente para baixo.

PEG Fotos e Filmagens

Casamentos, 15 anos, Infantil, Newborn
Book, Pré-casamento, Gestante, etc.

Fones: 3061-0267 / 4100-0267 / 9843-1404
www.pegfotos.com.br

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.
- Trabalhamos com todos os Bancos.

NOVO Refinanciamento e Portabilidade.

Aposentados e Pensionistas: o lugar certo é aqui!!!

Av. Economista Nilo Wulff nº 2099 sala 10
3244-7609 | 3414-7970 | 8514-8517 | 9453-7194



Silveira
Parafusos & Ferramentas

Parafusos de Cabeçote - Prisioneiros
Parafusos de Roda - Rolamentos

Especializada em parafusos

3249.3377 / 9309.0559
csilveirafixadores@yahoo.com.br
Est. João Antônio da Silveira, 1093 - Restinga



TABACARIA
Da Villa

• Cigarros • Xerox • Bebidas
• Loterias • Doces • Revistas

Av. Rodrigues da Fonseca, 1920 Loja 6 - Vila Nova
Fone: (51) 3261.6178



PETROLI
MÓVEIS PLANEJADOS

maiconpetroli@yahoo.com.br



☎ **8515.2220** Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica

Piadas



- Um dia, uma menina estava sentada observando sua mãe lavar os pratos na cozinha. De repente, percebeu que sua mãe tinha vários cabelos brancos que sobressaíam entre a sua cabeleira escura. Olhou

para sua mãe e lhe perguntou: - 'Porque você tem tantos cabelos brancos, mamãe?' A mãe respondeu: - 'Bom, cada vez que você faz algo de ruim e me faz chorar ou me faz triste, um de meus cabelos fica branco.' A menina digeriu esta revelação por alguns instantes e logo disse: - 'Mãe, porque TODOS os cabelos de minha avó estão brancos?'

- Por que Adão não tinha sogra? Resposta: Porque vivia no paraíso...

- Joãozinho voltou da aula de catecismo e perguntou ao pai: - Pai, porque quando Jesus ressuscitou, apareceu primeiro para as mulheres e não para os homens? - Sei não, meu filho! Vai ver que é porque ele queria que a notícia se espalhasse mais depressa!

- Quem é a mãe do mingau? A mãezena. - E a avó do mingau? A véia Quaker.

- Você sabe qual é o contrário de volátil? Vem cá sobrinho.

- Como o Batman faz para que abram a bat-caverna? Ele bat-palma.

- A mulher desempregada estava consultando os classificados e decide ligar para um anúncio de faxineira. No final da conversa, a senhora que a atendeu lhe pergunta: - E quanto a senhora espera ganhar por dia? - Ah, por menos de sessenta Reais por dia eu nem saio de casa! - a mulher responde, categórica. - Mas isso é um absurdo! Eu sou professora e não ganho tudo isso! - E por que a senhora acha que eu parei de dar aula?

- Você conhece a piada do fotógrafo? Ainda não foi revelada.

- Você percebe que está ficando muito tempo em frente ao computador quando uma mosca pousa no monitor e você tenta matá-la com a setinha do mouse.



GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

Cartões de visita de diferentes tipos e quantidades - trabalhamos com verniz localizado - customize seu cartão!



Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 120,00

Ímãs de geladeira de diferentes tipos e quantidades - trabalhamos com faca personalizada - customize seu ímã!



Folders e panfletos

Folders e panfletos com ou sem dobra. Escolha o seu tamanho. Nós criamos a sua arte ou adaptamos artes já prontas.



A partir de R\$ 150,00

Sites





Consulte preços e condições. Hospedagem a partir de R\$ 20,00 mensais



Sites auto-gerenciáveis em Wordpress, acesso de qualquer dispositivo móvel, celulares, tablets, etc. O seu negócio e site visíveis para todos!

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056  (51) 8105-4796 
 (51) 9100-0440  (51) 8564-6451 

Os 10 Mandamentos para economizar água



Os dez mandamentos para economizar água:

1 - No Banho: Se molhe, feche o chuveiro, se ensaboe e depois abra para enxaguar. Não fique com o chuveiro aberto. O consumo cairá de 180 para 48 litros.

2 - Ao escovar os dentes: escove os dentes e enxágüe a boca com a água do copo. Economize 3 litros

de água.

3 - Na descarga: Verifique se a válvula não está com defeito, aperte-a uma única vez e não jogue lixo e restos de comida no vaso sanitário.

4 - Na torneira: Uma torneira aberta gasta de 12 a 20 litros/minuto. Pingando, 46 litros/dia. Isto significa, 1.380 litros por mês. Feche bem as torneiras.

5 - Vazamentos: Um buraco de 2 milímetros no encanamento desperdiça cerca de 3 caixas d'água de mil litros.

6 - Na caixa d'água: Não a deixe transbordar e mantenha-a tampada.

7 - Na lavagem de louças: Lavar louças com a torneira aberta, o tempo todo, desperdiça até 105 litros. Ensaboe a louça com a torneira fechada e depois enxágüe tudo de uma vez. Na máquina de lavar são gastos 40 litros. Utilize-a somente quando estiver cheia.

8 - Regar jardins e plantas: No inverno, a rega pode ser feita dia sim, dia não, pela manhã ou à noite. Use mangueira com esguicho-revólver ou regador.

9 - Lavar carro: com uma mangueira gasta 600 litros de água. Só lave o carro uma vez por mês, com balde de 10 litros, para ensaboar e enxaguar. Para isso, use a água da sobra da máquina de lavar louça.

10 - Na limpeza de quintal e calçadas: use vasoura: Se precisar utilize a água que sai do enxágüe da máquina de lavar.

Revest
Revestimentos

Pisos Laminados e Vinílicos, Persianas e Cortinas, Papel de Parede

☎ 3533.3428 / 3906.8006

Av. Benjamin Constant, 1552-Porto Alegre--RS

www.revestrevestimentos.com

ACOMPANHANTE e CUIDADORA DE IDOSOS

Profissional com curso pela FATEPA (Faculdade e Cursos Técnicos)

DIA - NOITE

Gisa: (51) 8300.9667

DESENTUPIDORA RIBAS

Desentupimentos
(Vasos, Pias, Caixas de Gordura, Esgotos)
Sucção de fossas e filtros, Serviços Hidráulicos

ORÇAMENTO GRATUITO

Porto Alegre Canoas
3223.8796 3472.5732

Qualidade com menor preço

ATENDEMOS TAMBÉM
ESTERÓ, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAÍ

Hotel Porto Alegre

- Internet Wireless em todo hotel
- Estacionamento fechado
- Apartamentos com ar-condicionado e frigobar

Informações e reservas:
(51) 3377-8448

Av. Cairú 340 - Navegantes
Porto Alegre/RS

www.hotelportoalegre.com.br

COLCHÕES Ortobom HÍPICA

1/3 da sua vida você passa sobre ele

Toda semana uma nova promoção!

Av. Edgar Pires de Castro,
1600 - loja 02 / Aberta dos Morros

Lagos Strip Center
(quase em frente ao Super Kan)

Comercial: 3264.0395

vivo 9853.2253 oi 8510.8100

claro 9316.0789 TIM 8138.0188



MODA DO BEM BRECHÓ

Adulto e Infantil
Avaliações nas segundas

Compra - Venda - Troca

www.facebook.com/brechobelemnovo

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

JM

COMUNICAÇÃO VISUAL

Panfletos
Banners
Ímãs
Cartões de visita

Calendários
Adesivos
Cartazes

Contato:
jeffmaciel22@gmail.com

Jefferson Maciel
(51) 8601.3015



RADICOM

Clinica de Diagnóstico Médico por Imagem

www.radicom.com.br

- Ressonância Magnética 1,5 Tesla
- Ressonância Magnética de Extremidades
- Tomografia Computadorizada
- Densitometria Óssea
- Mamografia
- Ecografia
- Consultas médicas Neurologia e Coluna

Central de Atendimento fones 321 82 400 | 337 43 500

MATRIZ: Av. Érico Veríssimo, 624 - Menino Deus - Porto Alegre/RS
ZONA NORTE: Rua Álvares Cabral, 65 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Fernando / Wilson
(51) 9729 0229 (51) 3266 5439

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada



Box Temperado - Sacadas
Coberturas - Espelhos
Vidros comuns

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

CUTELARIA D'Avila

www.facasdavila.com.br

Loja Campeira - Facas,
Vestuário Gaúcho, Artesanato,
Artigos de Decoração,
Churrasco, Acessórios para
o Chimarrão entre outros.



La Estancia

(51) 3508.9596 9603.8149

Av. Juca Batista, 4705 - Loja 01
Hípica - Porto Alegre/RS

facebook.com/laestanciapoa
contato.laestancia@gmail.com
www.laestancia.com.br

Acesse notícias diárias da sua região em www.geramigos.com.br

Siga-nos nas redes sociais: Jornal GERAmigos @jornalgeramigos

