

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

👍/RevistaProcureAche

Zona Sul

Edição Bicicleta

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação

12 Anos

PET SHOP Santiago

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

3084-8989

ATENDIMENTO: SEGUNDA À SÁBADO 8:30 AS 19:30

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 615
(JUNTO AO POSTO BR HÍPICA)

Aceitamos:
MasterCard VISA
Correspondente Banrisul

Barr Sul
Aqui você paga todas suas contas
com código de barras

FARMÁCIA DROGANEMA

FARMÁCIAS
Associadas

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

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

Mega Lanches

Telentrega
3245.5050

Av. Eduardo Prado, 2181

Gás do Lami

3258.7003
3259.7244

Aceitamos:



INSTALAÇÃO
MANUTENÇÃO
HIGIENIZAÇÃO

atendimento@mgmarcondicionado.com.br
Av. Professor Oscar Pereira, 3794 C
www.mgmarcondicionado.com.br
Trabalhamos com cartões

51 3012 6524

51 9408 3818

Consulte taxa de entrega



**FRANGO ASSADO,
CHURRASCO E CIA**

Sábados - Domingos - Feriados

Almoço Comercial de Segunda à Sexta das 10h às 14h

Lançamentos:
(somente à noite)

3261.6705
9360.4416

www.rangorexpress.com

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

SUPERMERCADO CASAGRANDE

PREÇO & QUALIDADE

Aberto nos
domingos e
feriados!

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



PSICOPEDAGOGIA

Terezinha Dinamar dos Santos

Psicopedagoga Clínica e Institucional

Seu filho está com dificuldades na escola?

Avaliação - Encaminhamento - Visita a Escolas - Orientação aos professores
Tratamento individualizado com estratégia de aprendizagem

F.: 8482.5288 Grupo de Apoio para Av. Cavalhada, 2360
8527.8648 Pais e Familiares Atendimento com hora marcada. Bairro Cavalhada

RECUPERE SEU EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR

Marcelo Soria
Terapeuta Reikiano

Rua Carazinho, 300 - Petrópolis - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3517-3950 - (51) 8197-2150



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:

Loro Supermercados - Loja 2, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandaí, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandaí, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubatã - Av. Celestino Bertolucci, 50; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L2; SuperKan - Av. Edgar Pires de Castro, 1545; Restaurante e Fruteira Kiko - Edgar Pires de Castro, 8517; Supermercado Gomes - Edgar Pires de Castro, 9415; Lotérica Sorte Certa - Rua Cecílio Monza, 11040; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agroflora Ungaretti - Rua Tenente Arizoly Fagundes, 50; Super Três - Av. Teresópolis, 3398; Super Três - Av. Prof. Oscar Pereira, 4125; Peracchi - Av. Nonoai, 393; Restaurante Lagos - Av. Edgar Pires de Castro, 1840; Supermercado Itapuã - Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1260 - Itapuã - Viamão/RS

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

Índice

Serviços Especializados - **pág. 3**

Saúde e Bem Estar - **pág. 4**

Alimentação - **pág. 12**

Festas e Eventos - **pág. 16**

Automotivo - **pág. 18**

Construção e Reforma - **pág. 19**

Residencial / Comercial - **pág. 22**

Educação / Lazer - **pág. 25**

Serviços Especializados - **pág. 26**

Pet / Agropecuária - **pág. 27**

Serviços Especializados - **pág. 28**



Aceitamos:



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

8458.5587 / 9415.2679

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

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
ING
Bradesco Saúde
Centro Clínico Gaúcho
Plano de Saúde Empresariais
Unimed
PORTO ALEGRE CLÍNICAS
Amil
DOCTOR CLIN

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

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

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

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**

O que o paciente precisa saber para avaliar se a clínica odontológica onde atua está em dia com as fiscalizações?

O mais importante é avaliar o sistema de esterilização padrão e princípios de biossegurança.

A lei considera os consultórios odontológicos locais de risco (Área crítica) e por isso todas as normas e princípios de biossegurança devem ser seguidos criteriosamente para obtenção do Alvará da Saúde do consultório.

Cada consultório recebe uma visita anual de um funcionário da vigilância. A licença de funcionamento tem validade por um ano e, no momento da renovação, é feita nova vistoria, que pode ou não ser programada.

Além desse alvará da Saúde, a clínica deve ter o Alvará de Localização e Funcionamento que é a licença concedida pelo Município para que uma certa atividade seja exercida em determinado local. Nenhum estabelecimento poderá funcionar sem prévia licença do município.

Fique atento! O Alvará de Funcionamento não equivale ao Alvará de Saúde. Consultórios e clínicas odontológicas necessitam ter essas duas licenças afixadas na parede da recepção com data de validade em dia. Essa deve ser uma exigência de todos os pacientes ao chegar numa clínica!

Dra Cibele Stefane Dutra Gontijo de Moura
Implantodontista. CRORS 20718
Fone: (51) 3109-6090



Pop Dente
Odontologia

Dra. Cibele Moura - CRO 20178 EPAO/RS 3268

Dentistas
 Médicos
 Nutricionistas
 Psicólogos



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

51 **3109-6090** **8651-6558**
9200-1946 **8269-5571**

vivo **9799-6090**
www.popdente.com.br

stillus
 persianas
www.stilluspersianas.com
 Cortinas de Tecido - Papel de Parede
 Tapetes sob Medida

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

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



BLINDAGEM ESPIRITUAL
CONQUISTE SEUS OBJETIVOS!

Marque sua consulta com o
Mestre Wic
 e obtenha todas as respostas.

(51) 3519.8300 **(51) 8914.7262**

Av. Azenha, 1464 Porto Alegre - RS

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços



COFRES
 Eletrônicos e Mecânicos
 A maior variedade de cofres do sul do país!



Cofres eletrônicos a partir de **R\$ 199,00**

DIGA QUE VIU ESTE ANÚNCIO E GANHE UM DESCONTO ESPECIAL!

Tele vendas: (51) 3346-1479
importec@importec.com.br - www.importec.com.br
 Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre

Outros produtos:
 Cofres tomada Porquinho contador de moedas
 Cofres mecânicos
 Cofre-Livro
 Porta-Valores
 Porta-Chaves
 Gaveta para dinheiro

Seja quem você é e não o que os outros esperam que você seja



Despedidas surgem sem aviso prévio. Corações são partidos. Por aí, muita gente fica sozinho. A solidão é uma coruja que surge na noite escura. Ela repousa na janela de nosso sono e fica ali, à espreita. Enquanto dormimos, a ave soturna vigia nossos sonhos.

Muitas pessoas ficam sós, e assim pretendem ficar, por opção consciente e resoluto. Porém, há almas solitárias que voam por estrelas perdidas, à procura de outra alma também sedenta de amor. Mas, por algum motivo, ninguém se encontra. E por que é tão difícil encontrar alguém para amar?

O medo de se envolver e de sofrer parecem ser as principais dificuldades das pessoas. Por isso, é muito mais fácil se apegar a qualquer coisa para não se sentir sozinho. Nossos olhos e ouvidos são bombardeados o tempo todo. Parece não haver espaço para qualidade em meio a essa quantidade de informações (muitas, nem sempre verdadeiras). Nos robotizamos em um mundo de soluções rápidas e práticas. Ficou mais seguro relacionar-se por trás da tela do celular, sozinho, de sua casa, do que dividir o mesmo ambiente com a outra pessoa. E, nessa confusão de sentimentos, o amor fica sufocado. Ele se dilui pela falta de vínculos e laços sólidos. Assim, fica impossível enxergá-lo em sua essência.

Uma pessoa não é um objeto estocado em prateleiras para se experimentar e trocar na primeira dificuldade. Relacionar-se com alguém requer desprendimento e coragem. Relacionamento não é algo



que você fica provando semana sim, semana não, ou só quando quiser. Se não estiver a fim de cair de cabeça numa relação, é melhor nem começar.

Aquela velha história ainda é válida. Só atrai o outro quem estiver amando a si mesmo e ao próximo. Mesmo que sejamos seres imperfeitos em busca da felicidade, e que soframos quando não está tudo perfeito, ainda somos parte de um todo. Estamos todos juntos. Porém, somos incríveis quando nossa singularidade nos define.

Apesar de toda confusão lá fora, e de qualquer insegurança aí dentro, não deixe de ser você mesmo. Sobreviva àqueles que se julgam superiores. Seja quem você é e não o que os outros esperam que você seja. É aqui dentro da gente que vive o que realmente importa. E que brilha a luz que o outro enxergará.



Não perca o amanhã tentando entender o ontem, esqueça a tormenta que passou. Liberte-se do medo de amar. Preste atenção nos detalhes e abra o seu coração. Quando se perder em uma névoa de desilusão, e achar que não existe outra solução a não ser desistir de si mesmo, reconheça-se. Ame-se. Acorde e olhe o mundo com a ansiedade de uma criança inocente, mas com a serenidade de um adulto maduro.

Pode ser que não seja fácil encontrar alguém disposto ao amor. As pessoas estão cada vez mais individualistas, acostumando-se às relações cibernéticas e superficiais. Mas, ouça... Tem um pássaro cantando no seu peito. É o canto do deslumbramento.

Acontece quando você menos espera. Quando você já nem pensava mais em voar tão longe. ■

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

UP!
essênciawww.upessencia.com.br/433148

Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

Contato: (51) 9394.8641 c/ Euvânia



ODONTOFLEX
CIRURGIÕES DENTISTAS
ORTODONTIA - CLÍNICA GERAL - IMPLANTES

SEGUNDA A SÁBADO:
51 3266 0927

EMERGÊNCIA:
51 9920 2030

RT. J.A.D. Coelho CRO 10.809 - EPAQ-3271

Av. Economista Nilo Wulff, 50/2095 sala 2
(ao lado do camelódromo) - Restinga

Meu Stylo
Estética e Moda

Cabelereira
Depilação
Massagens
Designer de sobrancelhas
Manicure e Pedicure

Aceitamos cartões
VISA
MasterCard
Elo
Hipercard

3414.8593 - 9940.5234 - 8432.4107
stylo_estetica@yahoo.com.br
Rua Ipê Roxo, 10 - Jardim São Pedro

MODA MASCULINA E FEMININA

até 5x mais em até
parcela mínima R\$50,00

MODA PLUS SIZE MASCULINA E FEMININA
DO 46 AO 70

MODA MASCULINA E FEMININA
DO 34 AO 46

O DIFERENCIAL QUE FALTAVA NA ZONA SUL!

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

Kamom Modas
www.kamommodas.com.br
VISA
MasterCard
Hipercard

ESPAÇO A
Movimente-se. Sinta-se bem.

TREINAMENTO FUNCIONAL
FISIOTERAPIA | MASSAGEM
PILATES | NUTRIÇÃO | PSICOLOGIA

(51) 3264-1907
www.espacoatreinamento.com.br
Av. Juca Batista, 4806 | Aberta dos Morros | Porto Alegre - RS

Andar de Bicicleta Emagrece



Andar de Bicicleta emagrece até 700 calorias por hora, se for feito da maneira correta e numa velocidade média boa. Na verdade, andar de bicicleta emagrece mais que caminhar ou outros exercícios como natação, por exemplo.

Além de emagrecer muito, é um dos melhores exercícios para quem deseja ter músculos defini-

dos nas coxas, glúteos, panturrilhas e até mesmo no abdômen. Andar de bicicleta é um dos poucos exercícios que trabalha com uma frequência intensa os músculos da perna e trás resultados in-críveis, tanto para quem precisa emagrecer quanto para quem deseja ganhar músculos também.

Existem basicamente duas modalidades para andar de bicicleta, que é o ciclismo feito ao ar livre e realizando nas ruas ou em pistas de corrida, e a modalidade realizada em aparelhos de bicicletas, podendo ser realizado na academia ou em casa.

A principal diferença entre essas modalidades de bike é a atividade ao ar livre é 50% mais eficaz e proporciona mais gastos calóricos, pois a dificuldade é um pouco elevado devido ao fato de nas ruas ter diversas adversidades que deixaram o exercício mais intenso, como é o caso do trânsito,

subidas e decidas, ou inclusive obstáculos durante o caminho como lixos e buracos nas ruas, sendo necessário uma maior atenção e esforço.

Porém, ao mesmo tempo que ajuda a gastar mais calorias, também existe alguns problemas que podem acontecer como cair da bicicleta por não conseguir desviar de algum obstáculos, atropelar alguma pessoa ou ser atropelado, sofrer ralados ou fraturas. Por isso a atenção nessa modalidade é mais importante, além de que deverá pensar corretamente o melhor lugar para praticar esse exercício.

Mas, embora tenha um lado bom e outro ruim, a melhor coisa de andar de bicicleta ainda não foi mencionada: a paisagem é linda, principalmente de manhã ou no final da tarde. Os raios do sol logo que surgem é uma das coisas mais maravilhosas que existem, e ter essa visão vai fazer o seu dia começar ótimo.

Andar de Bicicleta em Grupo ou Sozinho?

Andar de Bicicleta sozinho ao mesmo tempo que é gostoso pode ser tornar um desafio. Problemas podem surgir no meio do caminho, e como você estará sozinho, não terá um amigo para pedir ajuda.

Uma das coisas mais normais que acontece é um pneu furar no meio do trajeto, e saber lidar com a situação dependerá somente de você. Vários outros problemas também pode acontecer, e



é importante se precaver para todos.

Em cidades grandes está crescendo o número de ciclistas, devido a todos os benefícios que andar de bicicleta proporciona para as pessoas. Você terá basicamente duas escolhas: formar um grupo ou encontrar um grupo já formado para participar.

Alguns grupos exigem que seja pago alguma mensalidade, mas também existe um maior profissionalismo, como metas a cumprir e objetivos maiores como perder peso e mudar medidas do corpo.

Mas também tem os grupos de amigos (ou conhecidos) que são de graça, e se você não está com condição de gastar dinheiro ou já tem um certo conhecimento sobre seu objetivo, talvez essa seja a melhor opção.

Mas o maior desafio de quem está começando



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

ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO

IMPLANTES

PERIODONTIA



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

é encontrar pessoas para acompanhar e inclusive esperar o seu ritmo. Se você já tem um amigo isso é ótimo, mas se não tem ninguém para ir junto, não fique dependendo exclusivamente disso. Se sua intenção é andar de bicicleta ao ar livre, estude tudo relacionado a isso e comece sozinho, em lugares perto e movimentados, pois caso precisar de algum tipo de ajuda você terá.

Bicicleta Emagrece Barriga



Além de ganhar músculos fortes na perna inteira (coxas, glúteos e panturrilhas), andar de bicicleta emagrece barriga e ajuda a definir o abdômen também. Claro que não se compara a exercícios para abdômen, mas por trabalhar um pouco esse músculo você estará ganhando massa magra e aos poucos começará notar a diferença.

Além de trabalhar o abdômen, a bicicleta emagrece barriga por que você estará queimando calorias. Na verdade não estará emagrecendo apenas a barriga, mas de uma forma geral o corpo todo.

Benefícios de Andar de Bicicleta

Toda prática de exercício físico trás benefícios para o corpo, mas os benefícios de andar de bicicleta são diversos, tantos próprios desse tipo de exercício quanto se comparado a outros tipos de atividades físicas.

Um dos melhores benefícios de andar de bicicleta é que não existe impacto contra o chão, portanto, para quem tem sérios problemas com excesso de peso, coluna, joelhos ou tornozelos, esse sem dúvida é um dos melhores exercícios físicos que existem. Por não existir tal impacto, andar de bicicleta pode ser mais indicado para você do que caminhar ou correr se está entre as situações mencionadas acima.

A perda de peso também é grande, em torno de

Loja DANDARA
A loja que te veste...

DANDARA, A LOJA MAIS COMPLETA DA VILA NOVA
TEMOS TUDO EM CONFECÇÕES E CALÇADOS.
NAS MODAS MASCULINO, FEMININO, ADULTO E INFANTIL.

APLIMENTE SEU BARRIGÃO
15% DE DESCONTO À VISTA

INFORMAÇÕES: (51) 3246.9385
AV. MONTE CRISTO, 490 - VILA NOVA - PORTO ALEGRE/RS

Parcelamos seus cartões de crédito sem juros!

Mano Celulares

CHIP'S - RECARGAS - ACESSÓRIOS
MANUTENÇÃO E DESBLOQUEIO DE
CELULARES E TABLETS.
(MARCAS NACIONAIS)

oi
TIM
Claro

Lavanderia Xerox

FONE: (51) 3246.9385 - AV. MONTE CRISTO, 490
VILA NOVA - PORTO ALEGRE - RS

Moda Feminina **3 Estrelas** Tatuinhos Especiais

Loja 1 - Av. Azenha, 998 - Fone/Fax: (51) 3219.9313
Loja 2 - Av. Otto Niemeyer, 2753 - Fone: (51) 3072.7754

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

Parcelamos em até **6X** VISA

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

Enfermatec
CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS

Ligue:
(51) 9985.5201
ou 8182.9193

Conheça melhor nossos serviços,
acesse:
www.enfermatec.com.br



700 calorias por hora de atividade, sendo que deverá ter um ritmo constante em torno de 23 km/h, o que não é uma velocidade baixa mas também não é uma velocidade muito elevada. Além do que com o tempo, apenas 1 hora será pouco para observar e apreciar a paisagem por onde passa, e aos poucos essa atividade pode se prolongar por 1:30, 2hs e em alguns outros casos e dias especiais, muito mais do que isso.

Se comparado a caminhar, andar de bicicleta com certeza acaba saindo um pouco mais caro, pois você deverá comprar uma bike caso não tenha, e inclusive os acessórios essenciais, então é um tipo de atividade que precisa de investimento. Caminhar ou correr apenas exigiria um tênis correto. Mas comparado a outros esportes, o ciclismo é um dos mais baratos e que não tem tanto gasto posteriormente, a não ser com a manutenção da bicicleta e dos acessórios.

Falando em benefícios de saúde e do corpo, andar de bicicleta emagrece, melhora qualidade de sono, diminui o estresse, ansiedade, alívio de depressão, controla o colesterol e diminui os riscos de diabetes, além de melhorar o funcionamento do intestino e ter uma melhor circulação.

Existem diversos outros benefícios de andar de bicicleta em comparação

com outras atividades físicas, mas provavelmente os já mencionados são ótimos motivos para você começar praticar essa atividade no seu dia a dia.

Andar de Bicicleta ajuda a emagrecer, mas uma dieta é necessária

Não pense que só por que andar de bicicleta emagrece bastante que somente assim você conseguirá perder muitos quilos. Analisando em números, gastar 700 calorias em uma hora de bicicleta é bastante coisa, mas fazendo uma conta para saber o tanto que se emagreceria no mês, você chegará ao número de 3 kg aproximadamente.

Para algumas pessoas, se andar de bicicleta emagrece 3 kg por mês, isso está mais do que excelente, pois o seu objetivo são poucos quilos a perder e em pouco tempo já conseguirá alcançá-lo.

Mas independente de você precisar emagrecer muito ou pouco, você não poderá aumentar o consumo de calorias ingerido, pois se não nem os 3 kg conseguirá emagrecer por mês.

Para emagrecer 7 kg por mês será necessário um gasto de 1796 calorias por dia. Andando de bicicleta você já conseguirá gastar por dia boa parte desse montante, restante entre 1000 e 1100 calorias por dia. Portanto, para conseguir emagrecer os 7 kg por mês, o correto será uma dieta de aproximadamente 1200 calorias por dia.

Como já citado, se for levar bem a sério o ciclismo, provavelmente emagrecerá muito mais do que isso, pois andar de bicicleta se torna prazeroso e não doloroso, como outros exercícios físicos.

Depois de ler todos os benefícios e entender um pouco como mais sobre como andar de bicicleta emagrece, o que você está disposto a fazer?



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

Transtorno do Espectro Autista



Muitas vezes o Transtorno do Espectro Autista (TEA) é confundido com outras síndromes, esse transtorno apresenta algumas características marcantes, que servem como referência:

- ausência de contato com a realidade externa e dificuldade na interação social;
- prejuízo na comunicação e distúrbio de lin-

guagem;

- padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses e atividades;
- necessidade de manter estável e inalterado o ambiente habitual.

O diagnóstico precoce de Autismo Infantil por um profissional qualificado é fundamental para medidas educativas e terapêuticas que condicionarão a qualidade da evolução da criança e o adequado acompanhamento familiar.

É importante salientar que o autista é um indivíduo que merece a dignidade de ser reconhecido perante as suas diferenças.

Terezinha Dinamar dos Santos
Psicopedagoga Clínica e Institucional
Contato: (051) 84825288 / 85278648

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

CLAUDYA COZZER
 PERSONAL TRAINER

+saúde
 +qualidade de vida

+resultados
 +tempo para você

(51) 9935-0962

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Telefone: 3279.3603 / 9203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

VERSUS BARBER SHOP

TESOURA • CERVEJA • LIFESTYLE

Av. Juca Batista, 4531 loja 12

Fone 51 3377.0708

Bairro Hípica - Porto Alegre/RS

www.versusbarbershop.com.br



RADICOM
 Clínica 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

Sudoku

Sudoku é um dos quebra-cabeças mais populares de todos os tempos. O objetivo do Sudoku é preencher uma grade de 9×9 com números, de forma que cada linha, coluna e seção de 3×3 contenham todos os números de 1 a 9. Sudoku é um jogo lógico, então é também um ótimo exercício para o cérebro. Se você jogar Sudoku todos os dias, logo começará a perceber melhorias na concentração e no desempenho geral do cérebro.

Sudoku, o popular quebra-cabeças japonês, se baseia na colocação lógica de números. É um jogo de lógica, que não exige cálculos nem habilidades matemáticas especiais. Você só precisa de raciocínio e concentração.

O objetivo do Sudoku é preencher uma grade de 9×9 com números, de forma que cada linha, coluna e seção de 3×3 contenham os números de 1 a 9. No início do jogo, alguns quadrados da grade de 9×9 estarão preenchidos. Sua tarefa é usar a lógica para preencher os números que faltam e completar a grade. Não se esqueça de que um movimento é incorreto se:

- Qualquer linha contiver qualquer número de 1 a 9 repetido
- Qualquer coluna contiver qualquer número de 1 a 9 repetido
- Qualquer grade de 3×3 contiver qualquer número de 1 a 9 repetido.

Sudoku Nível Médio

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

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

Excesso de proteína, fibra e sódio na dieta aumenta risco de osteoporose



Quem ingere pouco cálcio e vitamina D e come em excesso proteína, alimentos integrais, sódio e álcool pode estar em risco de desenvolver osteoporose no futuro. Essa fragilidade óssea atinge milhões de pessoas no mundo todo e cerca de 80% das mulheres na menopausa. Sabe-se que a doença celíaca, o uso de alguns medicamentos e a menopausa precoce, por exemplo, aumentam a predisposição para a osteoporose. As informações são da Ansa.

Para se prevenir contra esse problema, aconselham os especialistas, é preciso comer os alimentos certos: ingerir cálcio na quantidade adequada, e que pode ser encontrada além do leite, queijo e iogurte, mas também no tofu, peixes mais gordos, lula, camarão, frutas secas, legumes, suco de laranja

e, mesmo que de uma forma menos absorvível, em muitas verduras verdes. Mas só ingerir alimentos com cálcio, no entanto, não basta. É também necessário combinar os alimentos de uma forma em que eles sejam assimilados melhor pelo organismo. Caso contrário, o cálcio será eliminado.

Quem combina queijo com alimentos ricos em oxalato, como o espinafre, tomate, uva, café e chás, acaba por não absorver o cálcio presente no laticínio. O sódio em excesso, presente em muitos alimentos industrializados, também propiciam a dispersão do cálcio, e ele é eliminado pela urina.

Quando a dieta tem um excesso de proteínas e alimentos integrais, a absorção do cálcio é comprometida. O álcool também é um vilão, já que ele reduz a atividade das células que reconstróem os ossos diariamente.

O que é Labirintite?

Labirintite tem esse nome popular para caracterizar distúrbios relacionados ao labirinto, que é um órgão localizado no ouvido, responsável pela audição e equilíbrio. Esse órgão é composto por um líquido, e cada momento em que nos movemos ele diz essa informação ao cérebro através da localização desse líquido.

Quando existe algum problema nele o cérebro recebe informações erradas, ocasionando assim os sintomas da labirintite, que são: tonturas, desequilíbrio, zumbidos no ouvido, náuseas e vômitos, sudorese, queda de cabelo.

Esses sintomas são muitos semelhantes a outras doenças, portanto é necessário que primeiro se exclua casos de diabetes, hipertensão, doenças imunológicas, entre outras.

Tratamento de Labirintite

A labirintite tem cura e, para isso é necessário

que seja realizado o tratamento correto para cada paciente. Quanto mais cedo os sintomas forem percebidos, melhor, pois o tratamento começará mais cedo e a cura será alcançada mais rapidamente.

O tratamento deve começar suavizando os sintomas, isso deverá ser feito através de repouso ou ainda com medicamentos que causem sedação. É importante dizer que existem alguns exercícios que podem ser realizados em casa para suavizar os sintomas e também a realização de fisioterapia. Nos três primeiros dias da crise recomenda-se a ingestão de água, evitar a ingestão de alimentos com alto teor de açúcar e evitar movimentos bruscos com a cabeça.

Se o repouso não surtir efeito, outros medicamentos podem ser utilizados, eles contêm em sua composição flunarizina e cetirizina, que ajudam na chegada do oxigênio ao labirinto.

Sistema Integrado de Gestão de Medicina do Trabalho

Exames Complementares:

Tipos de Exames:

- Admissional
- Exame de Saúde
- Periódico
- Mudança de Função
- Rotativa no trabalho

Exames Complementares:

- ASG
- RIQUÍMETRIA
- ESPIROMETRIA
- ECG
- ECG
- LABORATORIA
- ULTRASSONOGRAFIA

acompanhamento com Clínico Geral (Medicina Ambulatorial)

DIFERENCIAL: Unidade Móvel

Engenharia e Segurança do Trabalho

PPRA - PMSO - LTCAT - PEMAT - PGR - PPR - PCA - PPCI

Treinamentos de Todos os NR's da Portaria 3214/78.

facebook.com/SigmedPoa (51) 8115.4780

www.sigmedsigmed.wix.com/sigmed

Praça Osvaldo Cruz, nº 15 Sala 613 - Edifício Coliseu - Centro - POA/RS

Fone: (51) 3212.5921 / 9984.9158 - E-mail: sigmed.poa@outlook.com

Residencial SOLARIS
São Jorge

Cuidando de quem cuidou de você!

MÉDICO - ENFERMAGEM - NUTRICIONISTA
CUIDADOS EM GERAL

ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

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

(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oi) / 9867.2063 (vivo)

Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (claro) / 8155.5002 (tim)

Cartas Ciganas, Jogo de Búzios
Numerologia

Paí Beto de Oxalá
(51) 9937-7069

beto.koch708@gmail.com
WhatsApp: 5199377069
Skype: betinho de Oxalá
**Consultas também via Internet

Sessões de passes às Terças-feiras 20h
Rua Carazinho, 300 - Petropolis - Porto Alegre - RS - CEP: 90460-190
www.facebook.com/centroafricanadoxalá

Espaço
Pamela Lima

CORTES **TRATAMENTO** **ESCOVAS**

PROGRESSIVA **PENTEADOS** **COLORAÇÃO**

TONALIZAÇÃO **CLAREAMENTO DE FIOS** **MAQUIAGEM**

DESIGNER DE SOBRANCELHAS **EMBELEZAMENTO DE PÉS E MÃOS**

PROMOÇÃO

ESCOVA + DESIGNER DE SOBRANCELHA **R\$50,00**

ESCOVA + HIDRATAÇÃO DA LOIÇA **R\$50,00**

Aceitamos cartões
MasterCard VISA

Av. Cecílio Monza, 10839 loja 01
3241.4739 / 8451.2695

Como escolher e armazenar legumes e verduras do mercado de A - Z



Abóbora/Abóbora Japonesa

Como escolher:

Selecione as de casca lisa, sem manchas e sem brilho (as brilhantes indicam que o vegetal foi colhido muito cedo).

Observe também o tamanho: abóboras muito grandes tendem a ser menos saborosas. Se preferir comprar o vegetal em pedaços, evite aquele que tiver manchas escuras próximas à casca.

Como armazenar: A abóbora inteira se conserva bem fora da geladeira por até duas semanas. Picada, embalada em saco plástico, dura até quatro dias na geladeira. Se preferir, os pedaços podem ser congelados crus, pré-cozidos ou em forma de purê.

Agrião

Como escolher: Compre maços com folhas verde-escuras e talos firmes.

Como armazenar: O agrião dura pouco e deve ser consumido logo após a compra. Guarde na geladeira, em saco plástico ou vasilha fechada por no máximo três dias.

Alcachofra

Como escolher: Para saber se está boa para o consumo, segure-a pela base e sacuda suavemente. O talo flexível indica que ela está no ponto para ser consumida. Manchas pretas nas pontas das folhas ou na base indicam que a alcachofra já perdeu o frescor. As folhas também devem estar bem fechadas. Quando abertas, o gosto pode ser amargo e sua consistência, muito dura.

Como armazenar: Guarde na gaveta da geladeira, embalada em saco plástico, por até cinco dias. Pulverize as folhas com água antes de colocá-la na embalagem para que ela mantenha a umidade e dure por mais tempo. Depois de cozida, a alcachofra pode ser guardada no congelador.

Almeirão (ou chicória-amarga)

Como escolher: Prefira os maços com folhas verdes, firmes e sem manchas escuras. As partes murchas e amareladas indicam que o almeirão já está velho.

Como armazenar: Compre o necessário para o consumo imediato, pois o almeirão é delicado e estraga rapidamente. Na geladeira, embalado em saco plástico, pode ser conservado por até três dias. Fora da geladeira dura apenas um dia, isso se

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

SUPERMERCADO Itapuã

ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD

Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1.260 - Itapuã - Viamão/RS

Fone: 3494.1250 / Fax: 3494.1249

MERCADO DIA A DIA
Seu dia a dia com mais qualidade.

PROMOÇÃO NOS DIAS:

QUARTAS Hortifrutí	QUINTAS Açougue	SEXTAS Padaria
------------------------------	---------------------------	--------------------------

atendemos todos os dias!
entrega de rancho gratuita

telefone: 51 3108-1813

Av. Edgar Pires de Castro, 9229

Filial: Av. Edgar Pires de Castro, 4806



Tele-Encomendas

☎ 3258.5248 / 8626.6119

Estrada do Varejão 655 - Lami

Super



51 3264-3092

e-mail: superdafamilia2011@hotmail.com

Rua Pedro Raimundo, 42



PADARIA - CONFEITARIA - AÇUGUE - HORTIFRUTI

Entrega Grátis de Rancho
Na região acima de R\$ 100,00

Avenida Juca Batista, 3817 - bairro Hípica

☎ 3264.0139

Mercado Caxias

AÇUGUE - 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

SUPERMERCADO FABONATO

Avenida Herval, 41 - Bairro Cascata
(51) 3249-7894Rua Enio Aveline da Roxa, 105 - Cohab
Cavalhada - (51) 3093-0566

as folhas forem mantidas em lugar fresco, com a parte de baixo numa vasilha com água.

Batata-doce

Como escolher: Prefira as raízes mais compridas (entre 13 a 15 cm) e com diâmetro em torno de 5 cm. Devem estar firmes, com a casca fina e lisa – de preferência branca ou rosa – e sem cortes ou picadas de insetos.

Como armazenar: Pode ser conservada em lugar seco e arejado, em temperatura ambiente, longe da luz e dos insetos, por até dois meses. Não guarde na geladeira, pois a temperatura baixa deixa as raízes escurecidas, com cheiro e sabor alterados. Mesmo o cozimento não melhora seu estado.

Berinjela

Como escolher: Prefira a berinjela de casca fina, lisa e brilhante, de formato comprido e não muito grande. Geralmente as grandes contêm mais sementes e fibras. As folhas na extremidade da berinjela devem estar bem verdes e grudadas à casca.

Como armazenar: Guarde-a na geladeira, dentro de embalagem plástica, por no máximo duas semanas. Conserve as berinjelas inteiras e com o “cabo” até o momento do consumo. Isso porque, depois de cortada, começa o processo de oxidação, que reduz o valor nutricional e escurece a polpa.



Delivery: (51) 3391.0120
Av. Juca Batista 4531 - Loja 17

Atendimento de segunda à segunda das 19h às 00h (somente de noite).

Loja 01:
Rua Heitor Vieira, 904
Fone: (51)3259-1476

Loja 02:
Rua Heitor Vieira, 374
Fone: (51)3259-1225

SOLICITE O SEU CARTÃO!

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

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

Entrega de rancho grátis
Horário de funcionamento:
seg à sáb das 8h às 21h (sem fechar ao meio-dia)
Domingo das 8h às 13h30 e das 15h às 20h30
Av. Rio Grande, 325 - Campo Novo - POA/RS
FONE: 3391.6882

Imã de Geladeira a partir de

R\$ 60,00

☎ (51) 3019-1377 (51) 8549-7730
(51) 9185-3087

Mercado Das Frutas
Sacolão BARCELLOS
Hortifrutigranjeiros

Av. Edgar Pires de Castro, 1895

Receita de torta de limão



Recheio (mousse de limão):

- 1 lata de Leite condensado (395g);
- 1 caixa de creme de leite (200g);
- Suco de 4 limões;
- Raspas de 2 limões.

Cobertura:

- 3 ou 4 claras de ovo;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- Raspas de 2 limões para decorar.

Modo de preparo:

Base da torta:

1. Faça uma farofa com o biscoito maizena no liquidificador ou processador
2. Junte a margarina e bata mais um pouco
3. Despeje numa forma, obrigatoriamente de fundo (aro) removível (27cm diâmetro)

Ingredientes:

Base da Torta:

- 200 g de biscoito maizena;
- 150 g de margarina (ou 3 colheres - sopa - cheias).



4. Com as mãos (principalmente as pontas dos dedos), espalhe essa farofa no fundo e nas laterais da forma, cobrindo toda área, como um copinho (um berço) para receber o recheio e a cobertura - aperte até ficar uniforme e grudado

5. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos antes de receber a mousse - fogo brando

Recheio:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto as raspas de limão, que deverão ser misturadas à mão) até obter um creme liso e espesso (uma mousse)

2. Coloque sobre a base de biscoito maisena, após ter passado pelo forno

3. Por cima da mousse, vá espremendo as claras batidas em neve - se não tiver o saquinho com o

bico de confeitar, é só improvisar um saco plástico limpo com um pequeno corte na ponta

Cobertura:

1. Bater as claras em neve
2. Acrescente o açúcar e bata mais um pouco, até obter um ponto de suspiro

3. Conforme já explicado no item anterior, as claras serão usadas por cima da mousse, em forma de gotas ou não, já que poderão ser espalhadas e mexidas irregularmente, dependendo da criatividade de quem elaborar

4. Feita a cobertura, leve ao forno novamente até dourar o suspiro

5. Deixe esfriar e desenforme sem cutucar, apenas elevando o fundo falso, lembrando que o fundo da forma não pode ser retirado, senão a base quebra - veja a foto

6. Antes de espremer os limões na elaboração da mousse, rale-os para obter as raspas

AGÁPIO LANCHES
QUALIDADE & TRADIÇÃO
Desde 1988 com seu criador César Tavares

Visite nosso site:
www.agapiolanches.com.br

3026.0902
3026.0950
3028.5670

TELE-ENTREGA
TAXA DE ENTREGA
CONFORME BAIRRO

José de Alencar, 738 - Porto Alegre - RS

Super Tchê
Barbaridade

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

MERCADO E AÇOUGUE
NAVEGANTES

Visite-nos e confira!

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina, Suína e Aves

CARNES INSPECIONADAS

Rs 17,00 kg
Ovelha Inteira

Rs 18,00 kg
Meia Ovelha

Rs 17,98 kg
Costela Com Carré

Rs 19,98 kg
Pernil

Rs 24,99 kg
Paleta

NOVIDADE: Agora também linguiça de porco com queijo
Promoção Especial: Filé de Ovelha Kg **RS 18,99**

Você encontra só aqui: a melhor linguiça de cordeiro com queijo.

Exclusividade: Miúdos de Ovelha
Coração: R\$ 11,98 kg / Rins: R\$ 3,98 kg / Língua: R\$ 4,99 kg

Av. Edgar Pires de Castro, 2649



3311.0597

Dicas para organizar a festa de fim de ano da sua empresa

1 - Procure um local inovador, inusitado, para gerar impacto. Cuidado com o acesso; é importante levar em consideração a logística para locomoção dos funcionários até o local;

2 - O horário deve ser escolhido minuciosamente. Tanto o fim de semana, quanto a noite, ou mesmo durante o expediente possuem vantagens e desvantagens;

3 - Criar um clima de expectativa junto aos funcionários é uma das estratégias que contribui para o sucesso da confraternização;

4 - Use a tecnologia de redes sociais e internet para se comunicar com os funcionários. É eficaz, atual e mais barato;

5 - Escolha um tema para ser comemorado. Ele deve ser diferente a cada ano, mas relevante para a empresa e para os funcionários;

6 - Defina claramente e com antecedência se

os familiares ou acompanhantes dos funcionários participarão da festa;

7 - Inclua uma atração na festa que esteja de acordo com o perfil do público e da empresa;

8 - Mesmo sendo uma festa de confraternização, com todo o seu clima de diversão, é importante pensar sobre as bebidas alcoólicas. Irá servir? Em que quantidade serão oferecidas?

9 - Evite que as panelinhas sejam formadas. É interessante promover a interação entre os diversos setores da empresa, o que pode ser feito através de atividades que estimulem a integração.

10 - O objetivo de uma confraternização é destressar. Por isso, facilita contratar uma agência com experiência na organização de eventos para, entre tantas tarefas, gerenciar a terceirização de serviços e fornecedores.

Boas festas, desde já!



BUFFET C/ GRELHADOS
PREÇO PROMOCIONAL



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

Aluga-se salão para festas 3557.4003
Salgados e doces 8121.5269

AV. OTTO NIEMEYER, 3384



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



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

Tele-entrega de
Água Mineral

Gelo
Sacos de 3 e 10kg

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

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

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

MACEDO

3259-1907

Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa



R\$ 29,00
O CENTO

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!



MINI R\$ 16,80	MÉDIA R\$ 31,80	GRANDE R\$ 41,80
-------------------	--------------------	---------------------

Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907

Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658



EQUIPE DE APOIO

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

Contato c/ Fabiano
Fone: (51)9449.6651

Dj Charão e Dj Do Monte

- Som de Alta Qualidade
- Telão • Iluminação a Laser
- Máquina de Fumaça

• Casamentos • 15 Anos
• Festas Infantis • Aniversários
• Eventos Sociais • Formaturas
• Eventos em Geral

A Qualidade de tornar sua Festa um evento inesquecível!

 Do Monte Matheus
Fone: 8434.4180

Contatos: (51) 8508.9691 - 3093.3023
Restinga Nova - Acesso A - 3ª unidade - Nº 3235

Cris Rocha

Decoração de Festas e Eventos



 Cris Rocha Decoração de Festas e Eventos

(51) 8408.2407

Top Fest

Decorações

O melhor para sua festa!!!

FEITOS • EVENTOS • DECORAÇÕES • BRINQUEDOS • LOCAÇÕES DE MATERIAIS



3414-9665 / 9914-9665

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

Kitty's Cake Design

BOLOS ARTÍSTICOS • DOCES FINOS • DOCES TRADICIONAIS
(51) 9854.4319



KITTYSKAKEDESIGN.VPWEB.COM
KITTYSALVADOR@HOTMAIL.COM

 FACEBOOK.COM/KITTYSKAKEDESIGN
 @KITTYSKAKEDESIGN

Irreverência do Samba

Festas - Shows e Eventos

Alegria Garantida!

Carlinhos
PRESIDENTE

CD disponível na:   **irreverenciasamba@gmail.com**
E-mail: **Fone: 51 8536 3491 (com Manu)**

Faldj Doces e Salgados

Bolos, tortas, docinhos, fios de ovos
Salgadinhos fritos, assados e congelados



 **Faldj Doces e Salgados**

Ligue:
51 8682-1130

Dicas para lavar o motor do seu carro



O motor também requer cuidados, o ideal é não lavar muitas vezes, uma vez ao ano está de bom tamanho, antes de tudo, evite jogar água

quando o motor ainda estiver quente. Na hora da lavagem não use produtos químicos e derivados de petróleo, pois estes agentes químicos podem corroer as peças de borrachas do motor e também afetar o sistema elétrico. É importante nunca usar água sob pressão, pois pode comprometer sensores e componentes elétricos, para alcançar as partes difíceis costuma-se usar uma luva umedecida com água, deixando, assim, o motor com cara de novo.

Borracharia

Fone:
(51) 8229.6284
Jorge

Av. Edgar Pires de Castro, 1344

Cuidados com a bateria automotiva

Você gira a chave para dar partida no carro e ele não pega. Tenta ligar o som e também não responde. Nem mesmo o alarme dá sinais de funcionamento. Qual foi a última vez que você realizou a manutenção da sua bateria automotiva?

Para aumentar a durabilidade da bateria automotiva, o proprietário do veículo deve tomar alguns cuidados regulares com o produto.

Segundo a Associação Brasileira de Baterias Automotivas e Industriais (Abrabat), é preciso que o nível da água do item seja checado toda semana com o carro frio (exceção das baterias seladas, que não precisam de água).

Para completar o nível, utilize somente água destilada. Complete de forma que as placas de chumbo fiquem totalmente cobertas, mas sem transbordar.

Outro cuidado importante é, ao instalar equipamentos que necessitem de muita energia, redimensionar o sistema elétrico do produto de maneira que ele suporte o aumento de carga.

Também é recomendação da Abrabat que a bateria e o sistema elétrico do veículo passem por revisão a cada três meses.



www.gtguinchos.com

estamos a uma ligação de você

Porto Alegre
e Região

 (51)9408-0807

 (51)8572-6595

vivo (51)9840-2723



AUTO PEÇAS BELLOLI

Peças para automóveis

Peças nacionais e importadas



Temos Tele Entrega



 (51) 3339-1179

Av. Prof. Oscar Pereira, 2290 - Bairro Glória



boniautopecas@gmail.com

facebook: Boni Auto Peças Nelson Bonifacio

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

WN Pinturas e Elétricas em Geral
 Todos os tipos de Pinturas e Texturas, com tintas Acrílica e PVA
 Instalação de Luminárias em geral

William
 vivo (51) 9907-1899
 fixo (51) 8306-3112
 wnreformasepinturas@gmail.com



ROTA SUL
 MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
 ATENDIMENTO
 COM QUALIDADE

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

e-mail: rotasul@rotasulpoa.com.br

Não fechamos ao meio dia
Av. Juca Batista, 332 - Ipanema



SERRALHERIA RODRIGUES
 Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



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

VISA Hipercard Mastercard

Ligue e peça orçamento gratuito
51 8411.1151 | 8413.7291
3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo
 E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com
 Acesse nosso site: www.gruporodriguers.com.br



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

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

ProcureAche

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

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:
(51) 3026-8445 / 9613-6986

MEGA Funilaria

SANDRA OU MAIKON

3266.0099 - 8466.9198 - 8575.9851 - 9778.7505
megafunilariaeserralheria@gmail.com
Av. Juca Batista, 471 - Ipanema (ao lado da Caixa Econômica)

UP Lavagem e Estacionamento
 3325.3050

DIÁRIA
R\$ 14,90
24HS

**LEVA - TRÁZ
 AEROPORTO**

AV. CEARÁ, 128



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

Anuncie na **ProcureAche** e ganhe uma página no nosso Portal Online

www.procureache.geramigos.com.br

Tenha a sua própria página em nosso portal:
procureache.geramigos.com.br/seu-segmento/sua-empresa



*Você e sua
Empresa na
Internet!*

Você que já é anunciante, tenha
as seguintes vantagens,
além do espaço em nossas revistas:

- Envie até 10 fotos do seu negócio, promoções, etc.;
- Tenha um minimapa indicativo da localidade de sua empresa ou negócio;
- Envie um pequeno texto sobre o que você realiza;
- Tenha também acesso a todas as edições anteriores da revista!



Acesse o nosso portal diretamente do seu celular ou tablet.
Com um leitor de QR Code, basta fazer a leitura do código
ao lado e acessar.

*É necessário ter instalado um aplicativo para leitura de QR codes.



Entre em contato conosco e informe-se!

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986  vivo

(51) 9814-2056  vivo

(51) 8564-6451  oi

(51) 9100-0440  claro

(51) 8105-4796  TIM

Etapas pré-obra



Quando se pensa em construir, não há uma receita de bolo exata, mas há uma série de etapas e precauções importantes a seguir para garantir a qualidade final da obra. No caso da reforma ou ampliação de uma casa, o primeiro passo é pensar: o que será reformado e/ou ampliado?

Para ajudar nessa primeira tomada de decisões, solicite o auxílio de um profissional de arquitetura. Além de orientar como pode ser feita a mudança pretendida, o arquiteto também pode oferecer outras opções para a sua reforma. De acordo como o engenheiro Thomas Carmona, diretor da Associação Brasileira de Engenharia e Consultoria Estrutural (Abece), o arquiteto também pode auxiliar na burocracia da operação: “é fundamental realizar um levantamento geométrico da estrutura existente e conseguir toda documentação que esteja disponível, o que diminuirá a necessidade de prospecções no local e, fatalmente, reduzirá custos”, alerta.

Vale lembrar que quando a reforma tiver como proposta alterações da estrutura original do imóvel (independente do grau de mudanças) é obrigatório dar entrada no alvará de aprovação e execução para reforma. Depois de concluída a obra, é preciso também solicitar o certificado de conclusão, mais conhecido como “habite-se”.

Após essa primeira etapa de tomada de decisões, é preciso caminhar para colocar as ideias em prática. Nesta fase, é preciso avaliar as estruturas para saber quais necessidades e cuidados essas requerem ao serem reformadas e ou ampliadas. Nasce aí os projetos de arquitetura, estrutura e instalações da obra, documentos a serem desenvolvidos pelo profissional contratado. A partir de tais projetos, é possível prever quais operações serão realizadas, levantar quais e quantos materiais serão utilizados e, então, solicitar orçamentos de custos.

Ferragem Cavalhada

Toda linha



NA MÃO DE QUEM FAZ.

com 10% de desconto



Av. Cavalhada, 3441 - Porto Alegre

Ferragem Cavalhada 51 3241.3939



Av. Getúlio Vargas, nº 5126 - Alvorada/RS
Fones: (51)3443.2820 | 8405.4803 | 8405.3079
www.dillpedras.com.br

J E Terraplanagem

Terraplanagem, areia, brita e saibro em geral

Élison



Fones:
9928.7456
9814.8175

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

LC Toldos
Troca de lonas, fabricação e aluguel!
Luis Carlos
Av. Dr. Cecílio Monza, 10.817 - B.Novo - POA/RS
51 8448.9704 | 9836.5590

Dicas para organizar a casa antes da reforma



Aumentar a sala, remodelar a cozinha ou construir um quarto a mais pode ser o sonho de muitos proprietários, mas este objetivo

deve virar um pesadelo, caso não sejam tomados os cuidados necessários durante a reforma.

Mas não é preciso entrar em pânico. Confira algumas dicas que ajudam a passar por esta transformação minimizando a sujeira e o risco de objetos quebrados.

Antes de começar a reforma, é preciso retirar todos os objetos de decoração, inclusive os quadros nas paredes e objetos soltos na estante. Desta maneira, evita-se que eles se estraguem. Os itens devem ser embalados ou encaixotados e precisam ficar em um lugar protegido.

Móveis – Assim como os eletrodomésticos, a mobília deve ser coberta. Um pano, uma cortina ou manta que não se usa mais pode cobrir os objetos. Recomenda-se utilizar plástico para proteger os móveis de umidade e respingos.

Chão – Um dos principais cuidados que não devem ser esquecidos na hora da obra é forrar o piso. Revista toda a área que será reformada com plástico resistente ou então com papelão ondulado, que, embora seja mais caro, é a melhor opção. O custo vale o investimento.

Apesar de o jornal apresentar um custo mais em conta, ele não é apropriado para forrar o chão. O material rasga muito facilmente e pode soltar uma tinta que mancha o piso.

Guarda-roupas – Este móvel deve receber atenção para que os itens que estão no interior não recebam muito pó. Cubra a mobília com um plástico e evite abri-lo o tempo inteiro. A sugestão é de que, antes da reforma, os proprietários separem as vestimentas, roupas de cama e toalhas que irão usar durante as obras e as coloquem em uma mala ou caixa de papelão.

Cozinha – Quem inclui a cozinha na reforma, pode ficar com o acesso limitado a esta área por alguns dias. Se possível, transfira a geladeira para outro ambiente, para que ela não precise ficar desligada.

Aqueles que optarem por ficar em casa durante a obra nesse ambiente, podem fazer lanches frios nas refeições, já que o alimento tem como ser preparado em outros cantos da casa. Outra sugestão é comprar comida pronta. O importante para evitar transtornos é evitar cozinhar neste período.

Manutenção da área – Durante a reforma, é impossível manter a casa tão limpa quanto quando ela não está em obras, mas é possível minimizar a sujeira. O ideal é pedir para quem está trabalhando no projeto recolher todos os entulhos e ferramentas possíveis diariamente, além de tentar não deixar resíduos. Assim, a área de circulação fica mais livre e os equipamentos não levantam poeira.

Planejamento – É importante se organizar tanto logisticamente quanto financeiramente. É preciso saber, com antecedência, como cada etapa da reforma será feita. Se as obras interditarem partes fundamentais da casa, o ideal é que os proprietários saibam onde vão dormir durante o período. Da mesma maneira, é importante saber em que hora cada material deverá ser comprado, para não investir dinheiro no começo em algo que só será usado no final.

CREDMERITO

FINANCEIRA

TÁ NO VERMELHO?

PRECISA DE DINHEIRO?

QUER COMPRAR SEU IMÓVEL?

AUTOMÓVEL, OU LIMPAR SEU NOME



Ligue já e faça seu empréstimo, rápido com parcelas fixas no carnê.
Pessoas físicas e jurídicas

EMPRÉSTIMOS DE

R\$ 5MIL	prestação	R\$ 36,00
R\$ 10MIL	prestação	R\$ 72,00
R\$ 15MIL	prestação	R\$ 108,00
R\$ 20MIL	prestação	R\$ 144,00
R\$ 30MIL	prestação	R\$ 216,00

Sem consulta ao SPC ou SERASA e sem aval

Consulte outros valores, créditos até R\$ 150.000,00

Planos em 200 prestações fixas no carnê.

LIGUE AGORA

(31) 3099.5239 / 3032.2230

credmeritofinanceira@hotmial.com

**Consertos:**

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561

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

**Vidraçaria Vitória**

Fones: 3264.3549

9625.4154 / 9789.3410

Av. Edgar Pires de Castro, 1325/03

Porto Alegre - RS

vid.vitoria@hotmail.com

Orçamento Gratuito
sem compromisso**Duarte Climatização**

Promovendo
bem estar e saúde
em ambientes
tratados!

51 8654-1923



Instalação • Manutenção • Higienização • Instalações postes padrão CEEE

PHILCO GREE SAMSUNG FUJITSU YORK LG

Assistência Técnica**GOMESMAO****Manutenção e Instalação**

Máquina de Lava Roupa - Lavadoras em geral

Todas as marcas - Compra e venda

Aceita-se doações de máquinas de lavar roupa

51 8572.7709 | 9406.8144

TRABALHAMOS:

MÓVEIS
SOB MEDIDATÉCNICAS
DE PINTURAS

- Dormitórios • Cozinhas • Closets
- Artigos Mobiliário

- Envelhecimento • Pátina • Gessado
- Escovado • Laqueado • Pigmentado

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS A DOMICÍLIO Restauração & Montagem
Orçamento Gratuito

Fones: 51 - 8610.9382 | 9755.6322

**EXECUTIVA DO LAR**

Limpeza de casas,
apartamentos,
prédios e
empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!

T: 8917.1298 - 8547.7606

SUPER TELA MOSQUITEIRA

PROTEJA SUA FAMÍLIA CONTRA OS INSETOS
Não use químicos prejudiciais a saúde de seus filhos

- Fácil instalação, super resistente e super durabilidade
- Fácil de remover em caso de emergência
- Anti-fogo, não oxida pintura eletrônica
- Propicia uma super luminosidade e ótima ventilação
- Impede a passagem de todo tipo de insetos
- Indicada para todo tipo de clima

Parcelamento Facilitado 51-8457.4870

Menor Preço 51-9417.6616

Orçamento Gratuito

Fone: 51-3377.6656

Aceitamos Cartões de Crédito

Garantia 1 ano na Nota Fiscal

Atendemos Porto Alegre

Grande Porto Alegre

Serra e Litoral



www.supertelamosquiteira.com.br

**EXECUTIVA DO LAR**

Limpeza de casas,
apartamentos,
prédios e
empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!

T: 8917.1298 - 8547.7606

preço das instalações

casa 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 280,00

apartamento 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 320,00

instalação em cobre

Tecnos - Split
Empresa

Visite a nossa página no Facebook

tecnosplit.tecnosplit@gmail.com

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

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO



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

FAÇA JÁ SEU ORÇAMENTO!
ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

8471.7074  **9452.1584** 

8142.6232  **9892.1762** 
COM ALEX

9940-9565  **8529-5733** 
COM JOÃO

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros



Água na Cortina

Lavagem de tapetes - Entrega Rápida
Lavagem de estofados e carpetes (Pronto para uso em 6 horas)
Edredons e cobertores - Cortinas - Roupas a Kg ou a peça
Impermeabilização de tecidos - coleta e entrega gratuita

(51) 3245.3774 - 8484.4422
Rua Fronteira, 46 - Bairro Vila Nova
www.aguanacortina.com.br



CASA BAGUNÇADA NUNCA MAIS

Organização de Espaços Residenciais e Empresariais

Personal Organizer

- Organiza closets, armários, dormitórios, salas, cozinhas, escritórios, etc.
- Faz mudanças residenciais
- Planeja e executa projetos de interiores - Design

organizadoraprofissional@uol.com.br
www.happypersonalorganizer.com.br

Entre em contato!
(51) 9988-4350
(51) 8188-3205

VIDROS BARBIANI

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



3023.6017
8108.1684
8108.1685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

JC Marcenaria

Torneados em madeiras em Geral

Atendemos por encomenda

Conserto de cadeira, pernas, braços, etc.

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS
Fone: (51) 3395.4673 / 3395.2026
Cel.: (51) 9129.0613 / 8574.4533




TELAS MOSQUITEIROS:

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

PREÇOS PROMOCIONAIS

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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

Todos Contra DENGUE

ORÇAMENTO GRÁTIS

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



- RESIDENCIAL
- PREDIAL
- TORNEIRA ELÉTRICA
- TROCA DE FIAÇÃO
- VENTILADORES DE TETO
- CHUVEIRO ELÉTRICO
- CONVERSÃO DE TENSÃO
- DISJUNTORES

Volts Instalações Elétricas

Técnico Eletricista Cnpj: 21.184.813/0001-59

ORÇAMENTO GRATUITO  **parcelo em até 6x**

(51) 3516.2379  **(51) 8481.4680**  **(51) 8571.8921**

volts.instalacoespoa@gmail.com

ATENDIMENTO TAMBÉM EM FINAIS DE SEMANA

VENDO VIDRAÇARIA

COM 40 ANOS DE MERCADO POR R\$ 45 MIL.
BOM FATURAMENTO, LOCALIZADA EM AVENIDA NA ZONA SUL DE PORTO ALEGRE.
TRATAR COM ROBERTO:
(51)9338.3865

4 dicas para estudar para as provas finais



1 - Tenha bons hábitos durante o ano

Se você manteve bons hábitos durante todo o semestre estudar para as provas finais não irá despendir um esforço atípico, pois você estará em boa forma para os testes, não apenas por conta dos conteúdos, mas pela concentração e foco treinados também. Na leitura, é importar saber destacar quais são os tópicos chave do conteúdo, fazer anotações, conexões com outras matérias tratadas e exercitar a memória. Se você não fez isso durante o semestre será muito mais trabalhoso estudar de última hora, já que os materiais estarão acumulados. Outra estratégia útil é fazer um guia de estudos escrito que você poderá seguir enquanto estuda.

2 - Organize com antecedência

Duas semanas antes da primeira prova final, procure um lugar quieto onde você possa se concentrar e organize seus estudos em tarefas diárias. Pergunte ao seu professor o que será cobrado na prova e divida essa matéria em tarefas menores que podem ser completadas diariamente. Por exemplo,

se você tem que estudar 10 capítulos para a prova de química, prepare-se para estudar dois capítulos diariamente, durante cinco dias. Estudar tudo em um único dia afeta seu sono, aumenta o estresse e prejudica seu rendimento no dia da prova.

3 - Formato das provas

As provas serão em que formato? Dissertativas ou de múltipla escolha? Saber qual será o formato da prova pode ajudar você a estudar de maneira mais objetiva. Para questões dissertativas, por exemplo, você deverá saber como colocar suas respostas de maneira clara, objetiva e coerente. Testes de múltipla escolha, por sua vez, exigem atenção em possíveis pegadinhas que podem confundir os alunos.

4 - O dia do teste

Como em uma corrida, você também precisa estar preparado com antecedência para o dia da prova. Isso exige exercícios e prática para que no dia do exame seu corpo e mente estejam prontos para os testes. No dia da prova, você deve estar bem descansado e alimentado. Consuma alimentos com fibras, carboidratos e boas quantidades de água, para evitar dores de cabeça e melhorar o raciocínio. Ao receber a prova, faça primeiro as questões que considera mais fáceis ou que lembra melhor do conteúdo cobrado.

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

Patati Patata

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-Patata !!

Escola Educação Infantil Patati Patata

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**

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

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

Horário de funcionamento: das 7 horas às 19 horas.
Escola Vamos Crescer - www.vamoscrescer.com.br
Rua Comendador Castro, 473 - Ipanema - Porto Alegre - RS
Fone: (51) 3012.0693

CURSOS DE INFORMÁTICA E PROFISSIONALIZANTES

ATENDEMOS ALUNOS DE 9 A 90 ANOS

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

PROSSEGUE INFORMÁTICA

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

Minha empresa está devendo muito. O que fazer?



Sua empresa está completamente no vermelho? Você não sabe o que fazer? Então esse artigo foi feito sob medida para você encontrar a saída para seu

problema.

Dicas para tirar a empresa das dívidas

Não entre em desespero ou se desanime, encare o problema de frente e com seriedade. Agora vão ser dadas algumas dicas importantes para a determinação dos rumos de sua empresa.

1. Fluxo de caixa

Muitos empresários ignoram o clássico fluxo de caixa, mas essa ação pode auxiliar muito o empreendedor a ter uma noção mais precisa com relação aos gastos e receitas de sua empresa. Sem essa ferramenta, com certeza, a empresa pode sucumbir à armadilha da conta negativa. Essa ação vai servir para projetar as finanças, além de prever entradas e saídas.

2. Selecione a melhor saída

No momento da crise procure a melhor saída para seu problema. Entretanto, muitos empreendedores, quando as contas não estão indo bem, correm imediatamente para um banco e pedem uma linha de crédito mais rápida e acessível. Porém, essa opção costuma ser a mais cara e só vai ajudar a piorar a situação. Para fugir disso existe a opção de antecipação de recebíveis.

3. Ache as causas

Para sair de qualquer problema, o ideal é descobrir o que está causando ele. Portanto é importante criar uma planilha bem organizada com todas as informações do negócio, afinal, isso vai ajudar na identificação de onde está sendo gasto muito dinheiro ou se as vendas não estão coincidindo com o esperado.

4. Conheça bem as finanças

Não tem como resolver um problema financeiro sem conhecer devidamente cada detalhe das finanças, não é mesmo? Portanto, o empreendedor deve conhecer os números e interpretá-los sempre. Se caso for necessário, procure ajuda e uma orientação sobre o assunto.

Como negociar as dívidas de minha empresa?

O empreendedor precisará desenvolver o processo de renegociação das dívidas, tendo ciência de alguns princípios, como:

Transparência: o empreendedor deve assumir compromissos novos com os fornecedores, dentro do que a empresa pode pagar, resultando na geração de lucro líquido.

Comunicação: é importante comunicar aos fornecedores da situação atual da empresa e de como ela está buscando as devidas soluções.

Parceria: lidar com os fornecedores como parceiros na solução dos problemas de interesse comum.

Material Gráfico de Qualidade!

Traga a sua arte! Caso você não tenha, nós fazemos para você, sem custo adicional!



Cartões de Visita

a partir de **R\$ 25,00**



Panfletos

a partir de **R\$ 76,00**



Ímã de Geladeira

a partir de

R\$ 60,00

Ligue e confira condições: (51)3019.1377 / (51)9185.3087 celular / (51)8549.7730 oi

Cinomose: entenda o que é e seus sintomas



Os sintomas são confusos e podem levar a erros de diagnóstico, a doença é pouco conhecida e não existem muitas campanhas focadas em sua

prevenção ou na importância da vacinação. Esses fatores, combinados à força do vírus CDV (Canine Distemper Vírus), fazem da cinomose uma das doenças caninas com maior taxa de mortalidade — 85%.

A cinomose é sintomática e caracterizada por fases. Os sintomas iniciais são menos preocupantes e podem ser confundidos com um mal-estar passageiro, o que geralmente acontece, resultando em um diagnóstico tardio, no qual as chances de recuperação são reduzidas. Os primeiros sistemas

a serem atingidos são o respiratório e o digestivo — daí os episódios de diarreia, vômitos, espirros e secreção nasal e ocular. Uma vez subestimado, o quadro evolui rapidamente para febre alta, pústulas e pneumonia.

Em seu estágio mais avançado, a cinomose atinge o sistema nervoso do animal. Os sintomas se caracterizam por tiques nervosos, espasmos musculares, comportamentos estranhos, como andar em círculos, convulsões e coma. Uma vez nesse estado, há poucas chances de reversão e, quando isso ocorre, o pet costuma ficar com sequelas.

A doença, por mais devastadora, pode ser prevenida. O esquema vacinal deve ser levado a sério e doses V10 e V8, que combatem, respectivamente, 10 e 8 doenças diferentes, entre elas a cinomose, devem ter suas doses reforçadas ao longo da vida do pet.

Agrocenter
Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

3258.1108 / 8104.8785

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS

PET SHOP
Santiago

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

3084-8989

ATENDIMENTO: SEGUNDA À SÁBADO 8:30 AS 19:30

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 615
(JUNTO AO POSTO BR HÍPICA)

Aceitamos:
MasterCard VISA

Correspondente Banrisul

Banrisul
Aqui você paga todas suas contas com código de barras



- 12 páginas
- Layout e projeto gráfico inovadores
- Sempre com um excelente conteúdo para você

Tiragem mensal de 10.000 exemplares Zona Sul e 10.000 exemplares Zona Norte, Totalizando 20.000 exemplares todo mês!

Quer ficar sempre bem informado e por dentro do que acontece em sua região? Não deixe de conferir os nossos jornais de distribuição gratuita!

Consulte os locais de distribuição em:
www.geramigos.com.br/expositores

Baixe ou leia online as edições anteriores em:
www.geramigos.com.br/edicoes-antiores


GERAmigos
Comunicação

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Esse O que não sabe ler e escrever	Inimigo do Zorro (HQ) Vagem comestível	Dançar batendo a sola do sapato	Silaba de "batom"	A Série B do Campeonato Brasileiro (fut.) Veda; fecha	Por (?) por agora
Parte do foguete que leva o explosivo	Antônimo de "acender"		Interjeição de incentivo ao cavalo		
Conjunção aditiva Nota Fiscal (abrev.)	Filha de Zeus (Mit.) Tira de cetim				Casamento (pop.)
Loja de óculos e lentes de contato		"The (?)", a última legenda de filmes		Local da casa para visitas	
"Domingo (?)", atração do SBT		Patrulha noturna (pl.) 52, em romanos	Parte da xícara Anterior ao décimo (pl.)		
Vitamina da cenoura Ilude; engana	Introduzir novidades Masculino de "atriz"		Importante rio do Egito		
Centro de Tecnologia (sigla) Letra "vê"		Lima Duarte, ator brasileiro	Sim, em espanhol Segue em frente	Confusão (fig.)	
Transgressão Manhoso; astucioso			Embalagem de cereais		Artigo definido masculino (Gram.)

BANCO 2/si. 3/ind. 4/tila. 5/aterna — ogiva. 6/Inovar. 8/violação. 10/analfabeto.

33

GRANDE LANÇAMENTO

"DESAFIOS E ENIGMAS DOS TRONOS"

Nas bancas* e livrarias.

*SOMENTE BANCAS DA GRANDE SÃO PAULO.

COQUETEL

Solução

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



Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelarimoveis.com.br

Edgar Pires de Castro, 9291

DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME



ASSISTÊNCIA TÉCNICA



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

Rocha&Maidana Advocacia

CÍVEL, TRABALHISTA E AÇÕES CONTRA O INSS



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

NÃO COBRAMOS A 1ª CONSULTA

Aceitamos: VISA

Ligue e agende sua consulta: **51 3015-2227**

51 9798-1761 **51 8953-5205** **51 8271-8340** **51 8624-9807**

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

VIP EXTINTORES

- Extintores em geral - Placas de sinalização
- Iluminação de emergência - Pinturas demarcatórias - Recargas - Alarmes
- Hidrantes - PPCI e Treinamentos

CURTA NOSSA PÁGINA
VIP EXTINTORES

vipextintores.wix.com/vipextintores

Tel.: (51) 3508-3412 - Cel.: (51) 9333-3080



Hidráulica
Elétrica Eletrônica
Mecânica Geral

Manutenções em:
Guindaste
Munck
Empilhadeiras

(51) **9791.2795**
9250.6195

contato@pmsmanutencoes.com.br
www.pmsmanutencoes.com.br
Rua Oreste Botega, 81 | Niterói
Distrito Industrial | Canoas | RS



LAV & LEV

Uma vida inteligente

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

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

3246-8675

Av. Cavalhada, 3620 em frente ao Zaffari



8430.6899
 9456.4464
 9595.4700
 4100.0889



Limpeza / Manutenção / Pintura
Aquecimento Solar / Venda de Acessórios

www.alex piscinas.com.br

alexandre.gomes2011@gmail.com

9623.7598 **8613.0420**

Cartão de Visita
a partir de

R\$ 25,00



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

(51) **9185-3087**

JARDINAGEM PAIXÃO

Limpeza de Terrenos
Manutenção de jardins e
Podas de Árvores Com Laudo Técnico

JOSE PAIXÃO

Ft: (51) 9303.9353 (claro) 8509.3594 (Oi)

prati móveis
Móveis para Empresas

Av. Benjamin Constant, 1134 - São João - POA/RS
Fone: 51 3343 8570 - www.pratimoveis.com

Solicite seu Orçamento: laureano@pratimoveis.com.br Consultor: Marcelo Laureano

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

Folder (10cm x 14cm)
a partir de

R\$ 76,00

(51) 3019-1377 (51) 8549-7730
(51) 9185-3087

Masiel
Transportes
Fretes e Mudanças

Jonas Michel

8421.2308 (51) 9273.1730
9564.6442 vivo (51) 8305.2308

GUINCHOS FERRACINI
24HS
(51) 9822-2150

PORTO ALEGRE
REGIÃO
METROPOLITANA

(51) 8602-1375
André

Facebook anuncia emoticons como opções além do "curtir"



Depois de anunciar o botão "Não curti", o Facebook continua trabalhando para criar formas de

expressar emoções na rede social.

A novidade, divulgada por Mark Zuckerberg em sua timeline, apresenta opções de emojis para que o usuário possa expressar seu sentimento sobre um post.

Além de like, que continua sendo representada pelo ícone da joinha, será possível reproduzir amor, risada, doçura, espanto, tristeza e raiva. Para seleciona um dos emojis, basta manter o curtir pressionado.

Em um primeiro momento a novidade estará disponível em apenas dois países: Irlanda e Espanha. Segundo o TechCrunch, as nações foram selecionadas por questões estratégicas.

O primeiro por ser um mercado fechado, onde os usuários não costumam serem amigos de pessoas fora do país, e o segundo, para testar como a ferramenta deve funcionar fora da língua inglesa.

A André Castro
ADVOCACIA

OAB/RS 70.454

PREVIDENCIÁRIO - FAMÍLIA
ASSESSORIA EMPRESARIAL
CIVIL - DANO MORAL
TRANSAÇÕES IMOBILIÁRIA
JUIZADOS ESPECIAIS

andrecastradv@hotmail.com

3028.8400
8193.6355

Av. Cavallhada, nº 3010, sala 103 - POA/RS

4 Direitos do consumidor



1 - Não existe valor mínimo para comprar com o cartão. Você pode, em algum momento na sua vida, já ter se deparado com uma situação em que precisava passar uma compra no cartão, mas por motivos internos do estabelecimento isso não foi permitido por terem um valor mínimo.

Você não é obrigado a aceitar essa determinação. Conforme consta no Código de Defesa do Consumidor e no Procon, se a loja tem a opção de pagamento com o cartão, ela é obrigada a aceitar a compra em qualquer valor, desde que a vista.

2 - Determinados serviços de banco devem ser oferecidos gratuitamente. Existe um rol de atendimentos de banco no Código de Defesa do Consumidor que são estabelecidos como não passíveis de cobrança. Entre esses serviços estão: fornecer cartão de débito, realização de até quatro saques e duas transferências por mês, fornecimento de até dez folhas de cheque desde que provado que o cliente reúna requisitos para utilização delas, além da retirada de até dois extratos, ambos também no período de um mês.

3 - Cobrança indevida deve ser devolvida em dobro. Muita gente não sabe, mas qualquer pessoa que for vítima de uma cobrança que não deveria ser efetuada, tem o direito de exigir que o valor devolvido seja em dobro, conforme previsto no Código de Defesa do Consumidor.

4 - Passagens de ônibus tem validade de um ano. Passagens devidamente datadas e com horário marcado possuem validade por esse período. Caso não consiga fazer a viagem na data em que estava marcada, o passageiro deverá entrar em contato com a empresa de transportes num período de até três horas antes. Após isso, o consumidor poderá usar seu bilhete para outra viagem sem custos adicionais.

PORTO SEGURO

SAÍDA EXCLUSIVA
DE PORTO ALEGRE

7Rotas.com
AGÊNCIA DE VIAGENS



PRAIAS, HISTÓRIA E BADALACÇÃO
ESTÃO EM PORTO SEGURO

PORTO SEGURO 8 DIAS

Saída: 5/Dezembro Inclui:

Passagem ida e volta, 7 noites de hospedagem, traslado de ida e volta e city tour pelos principais pontos turísticos da cidade.

A PARTIR DE
10X
SEM JUROS **143**, REAIS

*Valores sujeitos a disponibilidade de lugares.
Valores por pessoa em apto. duplo.



Porto Seguro é uma cidade com 4 destinos. Compre 1 e leve 3!!!

Aqui ficamos bem mais próximos de nossas raízes históricas do que em qualquer outro lugar.

site: www.portosegurotur.com/portal/?mw=institucional

7Rotas.com
AGÊNCIA DE VIAGENS

Fone: (51) 3391-1776

Rua Corticeira, 167 - Jardins do Prado
Bairro Hípica - Porto Alegre/RS

Instagram: 7rotas

Twitter: @7rotas

Facebook: /seterotas

Site: www.7rotas.com

Canal YouTube: 7rotas.com

Artes Gráfica **TALONÁRIOS Entrega em até 24 Horas Confira!**

"Os que confiam no Senhor são como o monte Sião, que não se abala, firme para sempre" Sl. 125

011 **8574.9469** 051 **9129.4328**

021 **8198.5070** 051 **9625.1860**

Panfletos - Comandas - Receituários - Talonários e Nota Fiscal

artigraficamorungava@hotmail.com
Rua José Grimberg, 580 - CEP 91180-650 - Rubem Berta - POA/RS



Manutenção de computadores
Formatação

Acessórios

Adaptadores sem fio

Fone: 51 3264.5363

Cel.: 51 9522.4878

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - Loja 11 - Aberta dos Morros
hctec@hctecinformatica.com.br www.hctecinformatica.com.br

Arte Estética & Beleza
De Vânia Avaly
Cabelo, corporal e facial

Fone: 3276.1542 / 8447.4471

Assistimos:
VISA American Express

Av. Oscar Pereira, 3834 - Glória - POA
Email: vaniarejane03@gmail.com



CRD 20176 - EPAQIRE 308

Dentistas
Médicos
Nutricionistas
Psicólogos



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

51 3109-6090 8651-6558 9200-1946 8269-5571 9799-6090

www.popdente.com.br



Você sonha em entrar para Maçonaria?

Informações:

Fone: 51-3519.8300 / 51-8914.7262

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



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

APARELHOS DENTÁRIOS | PRÓTESES | URGÊNCIA | RAIOS X

DentoSul
Clínica Dentária

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

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

f /dentosulrestinga
www.dentosul.com.br

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO



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

www.procuereche.geramigos.com.br

R. Dr. Fernando Melo - Clínica Dental - CEP: 95144-222 - FONE: (51) 3201