

# ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

👍/RevistaProcureAche

## Zona Sul

Edição Primavera

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



Aqui você paga todas suas contas com código de barras

## FARMÁCIA DROGANEMA

Associação de Farmácias

Verificação de pressão /  
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

📞 Telemarketing: 3246.8627/3241.6875

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

## Gomes

Profissional de Confiança e Referência  
Serviços Especializados

Desde 1986

**Patrício Gomes**

Pedreiro - Elétrica - Hidráulica  
(QUENTE E FRIA)  
Colocação de Azulejos e Pintura  
DO ALICERCE AO TELHADO

ORÇAMENTO GRATUITO

9822.1786 / 9198.9205 / 8429.5382

## Gás do Lami

**3258.7003**  
**3259.7244**

Aceitamos:

## PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

TELE-ENTREGA: 3258 - 5371  
3261 - 2143

Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

## PAI MÁRIO DE OXALÁ OBOKUN

BÚZIOS COM HORA MARCADA

📞 8449-7996 📞 9572-6434

Terças feiras à tarde atendimento por 1 Kg de alimento não perecível

## 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 Pais e Familiares 8527.8648  
Atendimento com hora marcada. Av. Cavalhada, 2360 sala 230 Bairro Cavalhada

## REI DO XIS

TELENTREGA  
3 2 2 2 - 5 4 3 4

## 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

## Cartas Giganas, Jogo de Búzios Numerologia

Pai Beto de Oxalá  
(51) 9937-7069

beto.koch708@gmail.com  
WhatsApp: 5199377069  
Skype: beifinho 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/centroaficanodosaxala



## 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 Urubata - 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 Itapuá - Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1260 - Itapuá - Viamão/RS

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

## A importância da tipografia

O tipo de fonte utilizada em um projeto de design é bastante importante por diversos motivos. Prime

meiro é importante nos darmos conta dos diversos tipos de fontes que há. Fontes com serufa, sem serifa, manuscritas, monoespaciaadas, bitmap (que simulam o efeito de pixels) e fantasias, que geralmente são bastante utilizadas em projetos com enfoque infantil, ramo da decoração, festas, etc.

**24 HORAS**

**CHAVEIRO PARTICULAR**

Carros - Codificadas  
Residências  
Cópia de Controle  
Afição de Alicates

9772.6240  
3250.5058

ATENDIMENTO  
A DOMICÍLIO

DIREITO do SUPERMERCADO  
SUPERKAN

Edgar Pires de Castro,  
nº 1545 - Hípica

## 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 - **pág. 25**

Pet / Agropecuária - **pág. 27**

Serviços Especializados - **pág. 28**



Atualizamos



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 - Belem Novo  
em frente ao Posto Ipiranga

## 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**

## A Música e seus efeitos terapêuticos



Segundo a Canadian Association for Music Therapy, "a Musicoterapia é a utilização da música para auxiliar a integração física, psicológica e emocional do indivíduo e para o tratamento de doenças ou deficiências. A natureza da musicoterapia enfatiza uma abordagem criativa no trabalho terapêutico, possibilitando uma abordagem humanista e viável que reconhece e desenvolve recursos internos geralmente reprimidos pelos clientes".

Os instrumentos musicais e seus efeitos:

PIANO - combate a depressão e a melancolia

VIOLINO - combate a sensação de insegurança

FLAUTA DOCE - combate nervosismo e ansiedade

VIOLONCELO - incentiva a introspecção e a sobriedade

DE SOPRO - inspiram coragem e impulsividade.

### Alguns exemplos específicos:

Para combater a depressão e o medo excessivo:

- Sonho de Amor, de Liszt
- Serenata, de Schubert
- Guilherme Tell (Abertura), de Rossini
- Noturno Opus 48, de Chopin
- Chacona, de Bach.

O ideal é uma sessão diária de meia hora pela manhã.

Para combater insônia, tensão e nervosismo:

- Canção da Primavera, de Mendelssohn
- Sonata ao Luar, de Beethoven (Primeiro Movimento)
- Valsa nº15 em Lá Bemol, de Brahms
- Sonho de Amor, de Liszt
- Movimentos Musicais nº3, de Schubert.

Depois de ouvir as peças indicadas, escolha a que deu melhores resultados e escute-a diariamente, antes de dormir. No início, os efeitos são leves. É preciso um pouco de paciência e persistência para notar progressos.

É importante enfatizar que a música não é um curativo eficaz em si mesmo, mas que seus efeitos terapêuticos resultam de uma aplicação profissional durante um processo terapêutico.

**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



**TEMPLO DE MAGIA**

**PROTEÇÃO ESPIRITUAL  
ABERTURA DE CAMINHOS  
RELACIONAMENTOS  
(MAGIA AMOROSA)  
DESMANCHAR FEITIÇOS  
PERDAS FINANCEIRAS  
AÇÕES JUDICIAIS**

**MARQUE SUA CONSULTA**

51-3519.8300 51-8914.7262

Av. Azenha, 1464 sala 201 e 202  
Porto Alegre - RS

**SANVICENTE & SARTORI**

**PLANOS DE SAÚDE**  
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

**SulAmérica**  
ING

**Bradesco**  
Saúde

**Centro Clínico Gaúcho**  
Planos de Saúde Empresariais

**PORTO ALEGRE CLÍNICAS**

**Amil**

**Unimed**

**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

## 8 ações típicas de pessoas mentalmente fortes – será que você é uma delas?

A inteligência emocional, nada mais é do que um exercício de autoconhecimento, que nos permite ter reações mais positivas com relação às experiências que vivenciamos diariamente. Pelo grande interesse que a maioria das pessoas demonstra ter sobre o tema, deduzimos que o assunto é, de fato, um interesse geral, e isso é ótimo.

A psicoterapeuta Amy Morin resolveu abordar o assunto de uma maneira um pouco diferente em uma publicação no Huffington Post. Dessa vez, ela reuniu algumas atitudes que pessoas consideradas emocionalmente fortes costumam tomar todos os dias. Confira a seguir e depois nos conte quais dessas ações você tem também:



### 1 – Elas sabem usar a energia mental

Segundo Morin, pessoas emocionalmente inteligentes sabem filtrar tarefas e pensamentos, de modo que conseguem abstrair aquilo com o que não adianta se preocupar ou se esforçar. Da mesma forma que você desativa algumas funções e alguns aplicativos do seu celular quando a bateria está acabando, de modo que apenas o essencial fica ativo, uma pessoa emocionalmente forte faz o mesmo.

Isso exige treino, e uma boa dica é analisar os seus pensamentos e as suas reações diante do que acontece. Perguntas como “isso é realmente importante?” ou “eu vou conseguir resolver esse problema agora?” fazem toda a diferença. Não perca seu tempo e sua energia pensando em coisas que nem aconteceram ainda ou que não podem ser mudadas.

### 2 – Elas lidam bem com seus pensamentos negativos

Não importa se você tem grana, beleza, saúde, amigos e amores. Uma hora ou outra sua mente vai ser bombardeada com pensamentos negativos, faz parte da natureza humana. Ter pensamentos negativos não é um problema, o que importa é o

**Meu Stylo**  
Estética e Moda

Cabelereira  
Depilação  
Massagens  
Designer de sobrancelhas  
Manicure e Pedicure

Aceitamos cartões  
VISA  
MasterCard  
Elo

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

**ESPAÇO A**  
Movimente-se. Sinta-se bem.

**TREINAMENTO FUNCIONAL  
FISIOTERAPIA | MASSAGEM  
PILATES | NUTRIÇÃO | PSICOLOGIA**

**(51) 3264-1907**

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

Av. Juca Batista, 4806 | Aberta dos Morros | Porto Alegre - RS

**Ortopedia Funcional**  
**Ortodontia**

**Dra. Eloí A. Ponssoni**  
CIRURGIÃ-DENTISTA - CRO/RS 4.231  
Especialização UNICASTELO - São Paulo  
Roth/Williams Center for Functional Occlusion/S. Fco./USA

**Dra. Aline A. Ponssoni**  
CIRURGIÃ-DENTISTA - CRO/RS 15.227  
Especialização UNICSUL - São Paulo

Rua Souza Lobo, 470  
PABX: (0xx51) 3334-3308  
Vila Jardim

Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155  
Fone: (0xx51) 3250-1849  
Vila Restinga

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

UP!  
essência

[www.upessencia.com.br/433148](http://www.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 - EPGA-3271

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

que você faz com eles.

Pessoas emocionalmente fortes têm diálogos internos e questionam a origem, a serventia e a solução para ideias negativas. Não significa que



não ficam tristes, às vezes, mas sim que não se deixam embarcar nessa tristeza por muito tempo, de modo que estão em constante reflexão a respeito dos acontecimentos.

### 3 – Elas trabalham para alcançar metas

A palavra “meta” é geralmente vista como uma vilã, mas a verdade é que traçar metas é o primeiro passo para alcançá-las. Ter seus objetivos bem definidos vai fazer com que você tenha mais facilidade em enxergar seus propósitos.

Pessoas emocionalmente fortes não caem na cilada de esperar uma recompensa imediata. Em

Kamom Modas

Chegou o diferencial que faltava na Zona Sul:  
Moda Plus Size Masculina e Feminina  
do tamanho 34 ao 70



51 3516.4188

Av. Eduardo Prado, 1954 Lj 111  
Shopping Jardim Verde - Ipanema - Poa/RS

vez disso, elas sabem que é importante manter em mente seus objetivos em longo prazo. Elas sabem ver obstáculos como desafios e recebem críticas construtivas como uma oportunidade de aprender e melhorar.



Se você analisar bem, ninguém sabe de tudo, então quando uma pessoa corrige um erro seu e mostra como seria o jeito certo de lidar com determinado assunto, na verdade ela está ajudando você a ser melhor. Em vez de ficar com raiva ou com vergonha, quando alguém corrigir você sem a intenção de transformar essa correção em humilhação, agradeça e aprenda.

### 4 – Elas analisam o próprio progresso

Sabe os objetivos sobre os quais falamos no tópico anterior? Pois é. Essas pessoas de inteligência



emocional forte avaliam o que fizeram para alcançar seus objetivos. Elas reconhecem o que foi bem feito e sabem avaliar o próprio progresso. Dessa forma, conseguem perceber também o que estão fazendo errado, de modo que já começam a pensar em uma maneira de melhorar.

**5 – Elas lidam bem com situações desconfortáveis**

Às vezes precisamos passar por situações desconfortáveis, e é comum que a maioria das pessoas faça de tudo para evitar circunstâncias de stress. Adivinha só como os emocionalmente fortes agem? Isso mesmo: eles tiram proveito dessas mesmas situações desagradáveis das quais quase todo mundo só pensa em se livrar.

Essa tolerância ao stress e ao desconforto não

significa que sejam pessoas que gostam de sofrer, mas sim que reconhecem que, às vezes, esse mesmo desconforto pode trazer alguma coisa positiva. Esse raciocínio cabe no esforço da pessoa que vai à academia mesmo depois de um dia cansativo no trabalho e também daquela que se inscreve para assistir a mais duas palestras importantes mesmo na semana mais cheia de compromissos, por exemplo.



**6 – Elas são gratas**

A palavra “obrigada” nos dá a noção de que, por alguém ter feito algo legal conosco, somos obrigados a retribuir. Na verdade, gratidão seria um termo mais interessante de ser usado, e é assim em outros idiomas. Gratidão é a sensação de agradecimento, de felicidade, de “Uau! Essa pessoa fez uma coisa incrível por mim, que alegria!”.



**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 ORTODONTICA  
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA**

**ODONTOPIEDIATRIA**

**TRATAMENTO CLÍNICO E  
ODONTOLOGIA PREVENTIVA**

**IMPLANTES**

**TRATAMENTO  
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO**

**PERIODONTIA**

**PRÓTESE / RX /  
CLAREAMENTO**

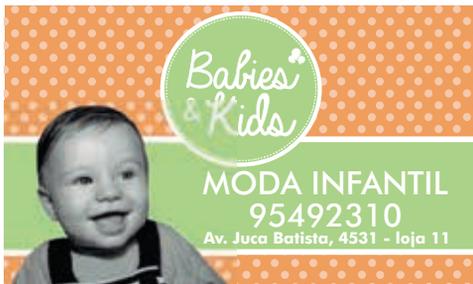


[www.caeroclins.com.br](http://www.caeroclins.com.br)

**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



**Babies & Kids**

**MODA INFANTIL**  
95492310  
Av. Juca Batista, 4531 - Loja 11



**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!  
TÃO DE BARRIGÃO A VISTA!

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

Parque de Aventura  
no centro de Porto Alegre  
sem fronteiras



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



**Mano Celulares**

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

**Lavanderia** **Xerox**

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



USINA DOS  
**ÓCULOS**  
A óptica perto de você  
[facebook.com.br/usinadosoculos](http://facebook.com.br/usinadosoculos)

Parcelamos em até **6X** VISA MasterCard American Express

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



**Aline Zanoni Ponsoni**  
Nutricionista - CRN2 nº 9.467

Elaboração de plano alimentar  
Nutrição em atividade física  
Diets personalizadas

Convênios:  
Bradesco Saúde  
Mediservice  
GEAP

Consultório Zona Norte:  
Rua Souza Lobo, 470  
Fone: (51) 3334-3308  
Consultório Zona Sul:  
Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155  
Fone: (51) 3250-1849

Gratidão não faz com que ninguém seja obrigado a retribuir, como se gestos bacanas precisassem ser feitos sempre na espera de uma “recompensa”.



Pessoas emocionalmente fortes não apenas não se focam nessa coisa de obrigação como, em vez de esperarem ansiosamente pelo que falta, sabem agradecer por aquilo que já foi alcançado. Essa pequena mudança de ponto de vista pode parecer

simples demais, mas os efeitos que ela proporciona são imensos.



## 7 - Elas equilibram razão e emoção

Não raramente as pessoas gostam de dizer que são racionais ou emocionais, como se fôssemos dominados por apenas um desses lados. Ideal

mesmo é equilibrar as duas coisas, de forma que esse equilíbrio sirva como base de autoanálise de sentimentos e atitudes. Morin explica que essas pessoas se dão bem porque prestam atenção na forma que suas emoções podem influenciar seus julgamentos – convenhamos: não deveria ser sempre assim?

### 8 – Elas vivem de acordo com os próprios valores

Essa é, de fato, uma característica presente em pessoas emocionalmente fortes e inteligentes. Vamos pela lógica: no mundo, há mais de 7 bilhões de pessoas. Se até as impressões digitais de cada uma delas é diferente, qual é a lógica de nos compararmos com os outros? Uma coisa é termos alguém que nos inspira e nos serve como mentor, outra coisa é usar essa pessoa como modelo na hora de tomar toda e qualquer decisão.

Pessoas mentalmente fortes vivem de acordo com os próprios valores e não enxergam problema algum disso – de fato, não há. Como explica a psicoterapeuta, essas pessoas não buscam ser melhores do que as outras, mas vivem com o objetivo de se manterem fieis a seus próprios princípios.

E você, se considera uma pessoa emocionalmente forte?



**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

**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**



**RADICOM**  
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

[www.radicom.com.br](http://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

**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

## Cuidados com a higiene mental



Cuidar da mente é parte importante dos hábitos de higiene. Isso se concretiza quando realizam atividades relaxantes como sair com os amigos, ler, escutar música exercitar o corpo ou fazer qualquer coisa que gostamos nas horas vagas.

Especialistas acreditam que manter essas atividades contribui para uma boa memória, deixa a pessoa mais concentrada, o que ajuda no bom desempenho profissional e estudantil, no caso das crianças e jovens.

Quando pensamos melhor, agimos melhor e gozamos de mais saúde e portanto, somos mais felizes. Até os nossos sentidos atuam melhor. A medicina moderna, descobriu que a memória se aguçá sobremaneira e a tensão mental se desfaz quando acalentamos pensamentos agradáveis. Nosso estômago, fígado, coração e todos os nossos órgãos internos funcionam melhor quando estamos alegres.

Pesquisas recentes demonstram, que, de modo geral, o homem de negócios feliz e prazenteiro, inclinado a ver “o lado bom das coisas” tem mais sucesso que o pessimista.

A higiene mental é a chave do sucesso.

Há pessoas que não se preocupam com o modo de pensar e por isso sofrem muito. Grande é a responsabilidade por nossos pensamentos a respeito de nossos semelhantes e de nós mesmos.

A vida decorre linda, feliz e venturosa quando cultivamos pensamentos elevados e positivos.

Se observarmos atentamente, veremos que na maioria das vezes, um pensamento negativo e inseguro foge sempre ao nosso controle, formando uma incontrolável onda mental sempre crescente.

Você já reparou como se sente infeliz e deprimido quando se deixa envolver por maus pensamentos? E já observou também que os detalhes o aborrece, deixando-o pior e mais agitado? Quando estes maus pensamentos surgirem preste atenção no que está acontecendo em sua mente antes que comecem a formar uma onda negativa. Quanto mais rápido você se perceber construindo a bola de neve mental, mais fácil será interrompê-la.

## Mitos e verdades sobre o AVC



AVC - Acidente Vascular Cerebral

Chances de ter AVC é maior para homens do que para mulheres. **PARCIALMENTE VERDADE** - Sabe-se que ser do sexo masculino é um fator de risco para se ter AVC. No entanto, pela expectativa maior de vida, a mulher acaba tendo mais chances de se ter AVC, já que o risco da doença também aumenta com a idade do indivíduo, sobretudo acima dos 55 anos.

Estresse pode provocar AVC. **PARCIALMENTE VERDADE** - O sintoma “estresse” não leva ao AVC de forma direta. O AVC é uma doença cardiovascular, uma doença de vasos, e o estresse leva a uma descarga de adrenalina muito grande ao corpo e faz com que o corpo fique mais propenso a arritmias, ao aumento da pressão arterial, e estes são os fatores de risco para o AVC. Então, uma pessoa muito estressada pode ficar mais hipertensa, e isso sim pode levar ao AVC.

Crianças e jovens não têm chances de sofrer AVC. **MITO** - O AVC em crianças e jovens é mais comum do que se imagina. Quando a gente fala em AVC em jovem estão inclusos os casos em pessoas abaixo dos 55 anos. O fator mais comum em crianças são doenças genéticas. Já nos jovens, é a dissecação das artérias do pescoço, que é quando há uma lesão na parede do vaso que leva o sangue ao cérebro. Esta lesão pode ocorrer por causa de um trauma, por exemplo, como a batida de um carro.

AVC não apresenta sinais antes de ocorrer. **PARCIALMENTE VERDADE** - Existem pequenos AVCs, chamado de lacuna, que podem ocorrer várias vezes sem que a pessoa perceba. Este tipo da doença, a longo prazo, pode afetar a memória do paciente. O grande problema é que as pessoas não se atentam aos sintomas e perdem tempo para iniciar o tratamento.

VERSUS  
BARBER  
SHOP

RESOURÇA - CERVEJA - LIFESTYLE

Av. Juca Batista, 4531 loja 12  
Fone 51 3377.0708  
Bairro Hípica - Porto Alegre/RS  
[www.versusbarbershop.com.br](http://www.versusbarbershop.com.br)

## Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)



**“Um caso cada vez mais frequente nas Salas de Aula”.**

Cada experiência nova que vivemos, ativa uma série de processos neurológicos, afetivos e cognitivos.

Para acessarmos os nossos processos cognitivos precisamos de uma condição básica, isto implica em estarmos atentos no que se reflete diretamente na nossa memória e na aprendizagem.

O Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH) interfere negativamente na vida escolar, questão familiar e social do sujeito, seja criança, adolescente ou adulto.

Em casa, geralmente há muitos desentendimentos entre os familiares, devido à inquietação e a desorganização.

As crianças no ambiente escolar, não conseguem concentrar-se, além de mostrar-se dispersos e desatentos, interferindo no bom andamento do aprendizado, causando baixo rendimento escolar e falhas na capacidade intelectual do aluno.

O Transtorno de Déficit de Atenção

(TDAH) interfere no relacionamento com os professores e colegas, que diversas vezes se sentem incomodados pelas atitudes que acabam por “atrapalhar” as atividades propostas. É comum ouvir em um Consultório Psicopedagógico reclamações de alunos com Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH) que não conseguem interagir com professores e colegas, e que acabam se sentindo solitários no ambiente escolar.

O diagnóstico do Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH) não deve ser feito de forma leviana e baseado apenas em um aspecto. Atualmente, é muito comum que crianças consideradas “agitadas” sejam classificadas com o Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH), mas no entanto, é normal que crianças em desenvolvimento normal apresentem atividade motora excessiva.

Você sabia que nos casos de Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH), 80% dos casos são meninos?

Se seu filho apresenta características, procure um especialista para uma avaliação, o melhor tratamento envolve diversas mudanças de atitude, de estímulos e metodologias alternativas, como: atenção, concentração, emoção, motivação e memória.

**Terezinha Dinamar dos Santos**  
**Psicopedagoga Especialista em**

**Psicopedagogia Clínica e Institucional**

**Fones: 51-8482.5288 / 8527.8648**



**CLIFE**  
Desde 1977

**PODOLOGIA**

**Calos - Calosidade**  
**Unhas Encravadas - Órteses**  
**Materiais Autoclavados**

*Com hora marcada*

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

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



**REIKI DO SOM** Paz, Saúde, Força e Proteção  
Reiki Unitário

Terapia Complementar em Processos de Cura Psicológica e Superação de Traumas, Bloqueios e Medos  
Alinhamento de Chacras e Limpeza de Corpos Efétricos  
Alívio do Estresse e Fortalecimento do Sistema Imunitário  
Ação no DNA dos Corpos e Corpo Físico por meio da Imposição de Mãos e Símbolos e Mantras Cantados, Potencializando a Energia REIKI

**TERAPEUTA MARCELO SÓRIA**  
Cel e Whatsapp (51) 8197-2150 | E-mail: coolmarso@gmail.com  
Endereço: Rua Carazinho, 300 - Petrópolis - Porto Alegre - RS - 90460-190

## SIGMED – SISTEMA INTEGRADO DE GESTÃO DE MEDICINA DO TRABALHO

Nosso slogan é “Pelo Trabalho Humanizado”, retirado das palavras “trabalho” e “humano”.

Somos uma empresa especializada em Segurança, Saúde, Higiene, Medicina do Trabalho e Recursos Humanos. Temos uma história com mais de 20 anos no Mercado de Trabalho, desde 13/12/1991, fundada pelo pioneiro, Médico do Trabalho, Salvador Camargo Beltran, CRM 6328, especialista em RH. Nossa empresa possui profissionais qualificados e habilitados, para realização de um serviço com qualidade, agilidade e eficiência.

De acordo com a Lei nº 6514/77 e com a Portaria nº 3214/78 do MTE, se estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação dos programas PPRA e PCMSO, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados.

As atividades desenvolvidas na área, terão por base uma política de preservação e conservação da saúde física e mental dos empregados através de medidas preventivas, educativas, construtivas e administrativas de controle de riscos, afim de, amenizar, neutralizar ou eliminar os riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes.

**Sistema Integrado de Gestão de Medicina do Trabalho**

Exames Complementares:

Tipos de Exames:

- Administrativo
- Dimensional
- Previdência
- Medição de Função
- Risco no trabalho

Exames Complementares:

- ASG
- ERGONOMIA
- ACÚSTICA
- OCULISTA
- RESPIRATÓRIO
- PSICOLOGIA
- PSIQUIATRIA
- RAIO X

Acompanhamento com Clínico Geral (Medicina Ambulatorial)

DIFERENCIAL: Unidade Móvel

**Engenharia e Segurança do Trabalho**

PPRA - PCMSO - LTCAT - PDMAT - PGR - PPR - PCA - PPCI

Treinamentos de Todos os NRs Portaria 3214/78.

facebook.com/SigmedPoa (51) 8115.4780

www.sigmedsigmed.wix.com/sigmed

Praça Oliveira Cruz, nº 35 Sala 813 - Edifício Colômbi - Centro - POA/RS

Fone: (51) 8212.5921 / 9984.9158 - E-mail: sigmed\_poa@outlook.com

## Depressão: causas e tratamento



A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza,

pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

### Causas

A depressão é uma doença. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos.

Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais, muitas vezes, são consequência e não causa da depressão. Vale ressaltar que o estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética. A prevalência (número de casos numa população) da depressão é estimada em 19%, o que significa que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo apresenta o problema em algum momento da vida.

### Tratamento de Depressão

O tratamento da depressão é essencialmente medicamentoso. Existem mais de 30 antidepressivos disponíveis. Ao contrário do que alguns temem, essas medicações não são como drogas, que deixam a pessoa eufórica e provocam vício. A terapia é simples e, de modo geral, não incapacita ou entorpece o paciente.

Alguns pacientes precisam de tratamento de manutenção ou preventivo, que pode levar anos ou a vida inteira, para evitar o aparecimento de novos episódios de depressão. A psicoterapia ajuda o paciente, mas não previne novos episódios, nem cura a depressão.

A técnica auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar a sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, o que diminui o impacto provocado pelo estresse.

## Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa: Cafés, Chás e Sucos

Descubra quanto de calorias tem cada tipo de café, chás e sucos. Caldo de cana e suco de milho verde natural são os que mais concentram calorias.

Alimento	Quantidade	Calorias
Água de coco verde	1 copo de 240 ml	62
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Café sem açúcar	1 xícara de 40 ml	3
Caldo de cana	1 copo de 240 ml	202
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Suco de acerola natural	1 copo de 240 ml	36
Suco de maçã natural	1 copo de 240 ml	154
Suco de manga natural	1 copo de 240 ml	109
Suco de melão natural	1 copo de 240 ml	60
Suco de milho verde natural	1 copo de 240 ml	271
Suco de morango natural	1 copo de 240 ml	39
Suco de pêssego natural	1 copo de 240 ml	77
Suco de tomate fresco	1 copo de 240 ml	27




 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**  
**Itapua**

ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD  
 Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1.260 - Itapua - 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

**CARBONI**  
Supermercado



PADARIA - CONFEITARIA - AÇOUGUE - HORTIFRUTI

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

Avenida Juca Batista, 3817 - bairro Hípica

☎ 3264.0139



**Mercado  
& Açougue**  
**TRADIÇÃO**

Sucesso em carnes.

☎ 3258.5276

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami

## Receita de bolinho de chuva



### Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 ovo (grande);
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 1 colher pequena

de fermento em pó;

- 1/2 copo de leite;

- Canela em pó;

### Modo de preparo:

1. Coloque em um recipiente o açúcar, o ovo inteiro, o trigo e o leite
2. Bata até obter uma massa homogênea
3. Frite e polvilhe com açúcar e canela

**Mercado  
Caxias**

AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h00

Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

**Ipanema**

*Grill*

Aberto todos os dias, noite: somente para eventos

Reserva p/ eventos:

aniversários, casamentos, formaturas e outros.

Av. Eduardo Prado, 1954, Lj 213 - Ipanema

Fones: (51) 3244-1010 - (51) 3241-8601



e micronutrientes como a vitaminas C, vitamina B1, vitamina B6 e o Manganês. Seu suco natural tem 2x menos açúcar, 5x menos sódio e mais nutrientes quando comparado ao suco industrializado.

**ACEROLA** A melhor amiga da pele tem ação antioxidante evitando os efeitos dos radicais livres, que aceleram o envelhecimento. Suas propriedades também atuam no controle do excesso de oleosidade e da acne. Apenas um copo de suco com 5 unidades já fornece a quantidade de vitamina C diária recomendada, além da vitamina A e do potássio.

**BANANA NANICA E PRATA** Mais do que uma fruta prática! A banana nos fornece energia do bem, sendo excelente para os ossos e para equilibrar as funções cerebrais. Nos ajuda a regular o funcionamento intestinal, diminui o estresse e a irritabilidade na TPM. Colabora com a redução do tabagismo, combate da insônia, sendo um relaxante muscular natural. Tudo isso por ser rica em fibras alimentares, potássio, ferro, magnésio (tendo 5x mais que o

alface), triptofano, vitamina A e vitaminas do complexo B.

**KIWI** Verdinho e poderoso! Além de nos proporcionar enzimas que melhoram a digestão o kiwi é um potente antioxidante que também protege o coração, as células e o DNA, mantém o intestino saudável, nos protege contra o câncer e contra o aumento dos níveis de triglicerídeos. Proporcionando clorofila, fibras, potássio e vitaminas do tipo C, K, E e B9 em uma combinação mais do que saborosa.

**MELÃO** Hidratação da melhor qualidade! Além de ser constituído por muita água o melão vem recheado de cálcio, fósforo, magnésio, fósforo, vitaminas A e do complexo B. Ajudando no fortalecimento ósseo, aliviando a sensação de flacidez, sendo eficaz contra a prisão de ventre e na prevenção contra o câncer, além de grande amigo dos rins, ajuda a amenizar sintomas da menopausa, da ansiedade e do envelhecimento.

Beba esta ideia  
**Moser**  
Água Mineral  
•Lenha •Nó de pinho  
•Carvão e gelo  
Tele-entrega  
**3264.0836 / 3248.3626**  
Visite nossa Loja: Avenida Edgar Pires de Castro, 20

**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 23,99 kg  
**Paleta**

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

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

**Exclusividade: Miúdos de Ovelha**  
Coração: R\$ 9,99 kg / Rins: R\$ 3,98 kg / Língua: R\$ 4,99 kg

**Av. Edgar Pires de Castro, 2649**

**3311.0597**

## Medidas de segurança em festas e eventos



Garantir um ótimo evento, seja este de qualquer categoria e qualquer porte, passa pelo planejamento, controle financeiro,

busca de fornecedores e patrocinadores, divulgação, execução das atividades durante a produção e coleta de feedbacks. Cada etapa tem suas peculiaridades mas todas elas visam um evento que seja benéfico para todas as partes. E quando se trata do público, um item não pode faltar para que todos aproveitem: a segurança.

Todo bom evento que se preze, além da organização geral impecável, necessita de medidas de segurança obrigatórias por lei. Para cada ramo de atividade e local existem ações específicas que visam manter a ordem e evitar acidentes. Mas há pontos comuns que devem ser seguidos em qualquer evento.

Baladas, festas, shows e atrações artísticas

Para garantir maior segurança em festas que acontecem em casas de show e boates, o Ministério Público promoveu mudanças recentes. As alterações foram necessárias, principalmente, para evitar incêndios e acidentes com vítimas.

Além das medidas já utilizadas anteriormente, os responsáveis pela gestão das casas de shows e boates deverão divulgar para os clientes o número e a data de validade do alvará de funcionamento e da proteção contra incêndios. Tudo deverá ser impresso nos ingressos e demais materiais de divulgação das festas. Ainda será necessário informar na porta de entrada do estabelecimento a capacidade máxima de pessoas que o local suporta. Mas saiba que cuidados contra incêndios e determinação da quantidade de participantes também valem para produções ao ar livre.



**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](http://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**

## A importância do alvará de funcionamento



O Alvará de Funcionamento é um documento de extrema importância, concedido pela Prefeitura. Só com ele é possível fazer seu estabelecimento funcionar, seja um bar, restaurante, balada, hotel

etc. Vale lembrar que todas as normas tem de ser respeitadas tais como: horário de funcionamento, higiene sanitária, edificação, zoneamento, segurança pública, do trabalho e do meio-ambiente. Todos os estabelecimentos (agrícolas, industriais, comerciais, prestadores de serviços, bem como de sociedades, instituições e associações de qualquer natureza, vinculadas a pessoas físicas ou jurídicas) devem possuir um Alvará de Funcionamento.

### Alvará Temporário Para Eventos

Caso realize um evento para mais de 250 (duzentos e cinquenta) pessoas, é imprescindível a obtenção do Alvará. Você que é promotor, tem que estar de acordo com a Lei 11.228/92, que inclui funcionalidade nos espaços que deseja e fazer acontecer o que planeja.

### Alvará para Padaria, Casas de chá, suco, café

Comer fora de casa é sempre bom. Um convite à boa mesa e ao paladar. Todo estabelecimento que produz ou manipula alimentos deve seguir a risca a cartilha da higiene.

## ELIZA DECORAÇÕES

Festas, Eventos, Casamentos e 15 anos

**Banner, Foto Presença, Papel de Arroz,  
Foto Lembrancinhas  
Tudo para sua festa - Docinhos,  
trufas e muito mais...**

Realizamos sua festa com todo Encanto e Magia

Fone: 3061.8062 - 9675.2044 - 8628.3633

visite nosso facebook: eliza.decoracao



## Irreverência do Samba

Festas - Shows e Eventos

Alegria Garantida!

Carlinhos  
PRESIDENTE

CD disponível na:

MULTISOM



irreverenciadosamba@gmail.com

Fone: 51 8536 3491 (com Manu)

## Comercial K NETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



Sonorização

Iluminação

e Decoração em geral

Fone de contato: **51 9919.3614**

E-mail: produtorageracaoomilenio@outlook.com

Confira nossos cardápios especiais para eventos



Peça seu orçamento pelo email:

reserva@dclassefestas.com.br

Ou pelos fones:

(51) 3245.1832 | 8431.9076

Ilha de Massas

Festival de Risotos

Escondidinho

Rodízio de Pizzas

Faça seu evento com a D'Classe Buffet!

Garçons | Assadores | Seguranças | Pizzaiolos

**RGS**  
CENTRO AUTOMOTIVO

**Mecânica Geral  
Injeção Eletrônica  
Elétrica Automotiva  
Suspensão  
Freios  
Embreagem**

 **(51) 9943.4090**  
**(51) 3517.3017**

Av. Cel. Aparício Borges, 1397  
Bairro Glória | POA | RS

**AUTO PEÇAS BELLOLI**

**Peças para automóveis**  
Peças nacionais e importadas



Temos Tele Entrega



 **(51) 3339-1179**

Av. Prof. Oscar Pereira, 2290 - Bairro Glória

**Cuidados com os pneus do carro**



O cuidado com o pneu do carro, começa na verificação mensal da pressão ideal, indicada no manual do proprietário. Pneus corretamente calibrados têm vida útil mais longa e economizam combustível. Em viagens e situações em que o veículo estiver muito pesado, calibre com duas libras a mais do que o usual (caso o manual não indique nada). Quando os sulcos dos pneus atingem dois milímetros de profundidade, é sinal de que estão chegando ao limite. Observe o TWI (tread wear indicator), que é a indicação presente entre os sulcos do pneu, se eles estiverem no mesmo nível, é hora de trocar. Não deixe de fazer o rodízio a cada 10 mil quilômetros, assim como o alinhamento e balanceamento.

**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

**GT** GUINCHOS

www.gtguinchos.com

estamos a uma ligação de você

**Porto Alegre  
e Região**

 **(51)9408-0807**

 **(51)8572-6595**

**vivo (51)9840-2723**



**Auto Elétrica Moraes**

Marcelo de Souza Moraes

Motor de arranque  
Chicotes em geral  
Sinalização  
Alternador  
Dinamo



Fones: **(51)9582.8818**  
**(51)8618.5987**  
**(51)8178.9139**

Atendimento a domicílio!

moraes267@gmail.com

**Seco**  
LAVAGEM

HIGIENIZAÇÃO AUTOMOTIVA



- ✓ LAVAGEM
- ✓ HIGIENIZAÇÃO INTERNA
- ✓ CARROS
- ✓ MOTOS
- ✓ MOTORES



Vamos até você!!!

ESTOFADOS  
SOFAS  
TAPETES  
CARPETES

**TELE BUSCA**

 **(51) 8504.9923 / 9891.9953**

**EXCLUSIVO AQUÍ**

Est. Cristiano Kraemer, 1854 - CAMPO NOVO - POA / RS



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



**3093-0215**  
**3093-0213**  
[www.rotasultintas.com.br](http://www.rotasultintas.com.br)  
 AV JUCA BATISTA, 332 - LJ. 03

**Serralheria Ferreira Ferro**



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

**Castelhana:**  
**51-3245.5489 / 51-8144.7965**  
 Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema



**Mauro**  
 Pintor oficial especializado  
 em textura grafiato  
 massa corrida em geral

**Fones: (51) 8286.2310 | 3085.0709**  
 Rua General Câmara, 413 - Edifício Central,  
 Apto 1502 - Centro - POA/RS

**MEGA Funilaria**

SANDRA OU MAIKON

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

**Reforma em Detalhes**

*Trabalho diferenciado para tornar seu projeto realidade!*

**REFORMAS EM GERAL**  
**PINTURA - HIDRÁULICA - ELÉTRICA**

Atendimento 24 horas  
**51 8179 3522** whatsapp **51 9323 1430** whatsapp  
[alexandresantos.repres@hotmail.com](mailto:alexandresantos.repres@hotmail.com)

**Parafusos E Porcas antigos – “desatarraxar”**

Por vezes DESATARRAXAR um parafuso ou porca se torna em uma guerra entre você e a missão a cumprir.

É CHAVE DE FENDA que não consegue e estraga a cabeça do PARAFUSO, apelamos para o ALICATE, MARTELO e etc.

Mas não se preocupe existem algumas DICAS que ajudam nesta hora!

Como fazer:

- \* Parafusos ou porcas vão soltar mais facilmente se puser um pouco de Coca-Cola neles.
- \* Podemos também deixar um pano molhado com Água Oxigenada em cima por alguns minutos.
- \* Uma outra tentativa seria experimentar colocar algumas gotas de Amoníaco sobre o parafuso recalcitante!.



**LC Toldos**  
 Troca de lonas, fabricação e aluguel

**Luis Carlos**

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



**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](http://www.procureache.geramigos.com.br)

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

## 5 dicas para economizar na reforma da casa



### 1 - Projeto é fundamental

O projeto arquitetônico é importante para determinar as metas da reforma, indicando por onde começar a obra e evitando perdas de tempo e dinheiro.

Com o projeto em mãos, é possível saber exatamente o que terá de ser comprado e qual a necessidade real de cada item. Entenda também que pode haver uma diferença entre o orçamento planejado e o orçamento executado, uma obra costuma variar em aproximadamente 20%.

### 2- Materiais de construção

Nesta etapa, é preciso pesquisar preços e prazos de entrega de cada item a ser adquirido, do cimento ao acabamento. A maioria das lojas de materiais de construção também está na web, o que economiza tempo. Aproveite para fazer um estoque caso algum item que seja preciso na sua obra estiver em promoção.

### 3- Preço da obra e desconto

As compras com pagamento à vista são boas opções para conseguir descontos. Entretanto, se forem parceladas no cartão de crédito, prefira lojas que ofereçam parcelamento sem juros, o que é fácil de conseguir nas grandes redes.

### 4- Trabalhe com profissionais

Embora o arquiteto ou engenheiro civil tenha realizado um bom projeto de reforma, é importante contar com mão de obra qualificada durante a execução da obra. Isto porque não se sabe se, ao romper uma parede, por exemplo, possa acontecer a ruptura do sistema hidráulico. Um ditado comum no ambiente das construções é “não improvise, contrate um profissional”; não é a toa, pode sair mais caro, mas economiza-se em soluções.

### 5- Reutilize materiais

Verifique quais materiais podem ser reutilizados, tais como: armários, portas, janelas, tacos e outros itens. Estes podem ser usados em outros ambientes e até criar espaços novos com decoração personalizada. Você também pode planejar a obra em etapas ou módulos e construir segundo as possibilidades do orçamento.

## Ferragem Cavalhada

# Toda linha



## D TOOLS

NA MÃO DE QUEM FAZ.

com 10% de desconto



Av. Cavalhada, 3441 - Porto Alegre

Ferragem Cavalhada 51 3241.3939

## DILL

PEDRAS  
MÁRMORES E GRANITOS



Av. Getúlio Vargas, nº 5126 - Alvorada/RS

Fones: (51)3443.2820 | 8405.4803 | 8405.3079

www.dillpedras.com.br



## FERRAGEM

(51) 3062-5704

ferragemrecons@gmail.com

REALIZAMOS

### PEQUENOS CONSERTOS

PINTURA - ELÉTRICA - HIDRÁULICA DOMICILIAR

REPAROS EM GERAL

Estrada João Antônio da Silveira, 2001 - Restinga Nova

## RCR Service

portaria, limpeza e manutenção

- Portaria - Recepção

- Limpeza - Manutenção em geral

(51) 3246-5702 / 8402-9793 / 8608-5849

servicecr@gmail.com

Acesso 2, 4736 - Quarta Unidade - Quadra F  
Restinga Nova

## 10 dicas para limpar a casa



Organizar e manter a casa limpa parece ser uma tarefa interminável, mas adquirir pequenos hábitos poderá fazer toda a diferença na sua casa. Veja 10 dicas para deixar a casa limpa e arrumada sem perder muito tempo:

1 - Arrume a cama ao levantar, assim você espanta aquela vontade de voltar a dormir e deixa o quarto pronto em apenas três minutos.

2 - Abra as janelas e deixe a casa arejar por pelo menos uma hora.

3 - Organize seu material de limpeza por setores: coloque em um cesto o que é para limpar banheiro, em outro o material da cozinha, em outro o da sala e dos quartos, e assim por diante. Ganhando tempo, sem precisar voltar à lavanderia em busca do que esqueceu.

4 - Recolha sempre o lixo dos banheiros.

5 - Passe uma escova no vaso sanitário e higienize o assento com um pano embebido em uma mistura de 50% de água e 50% de vinagre branco.

6 - Todos os dias jogue fora os jornais do dia anterior, mesmo o que você não leu no dia, pois certamente não lerá mais. E não se esqueça que existem as edições online caso precise consultar algum artigo. Portanto, nada de acumular.

7 - Não deixe louça suja na pia. Se usou algo, lave na hora. Cozinha limpa e cama arrumada são sinônimos de casa em ordem.

8 - Deixe cestos nos banheiros para roupa suja e habitue-se a colocar a roupa lá, e não no chão do quarto.

9 - Troque roupa de cama e de banho uma vez na semana e escolha um dia que não tenha muita roupa para lavar.

10 - Usou, limpou, guardou. Esta regrinha simples fará toda a diferença na sua casa. Apenas isso acabará com 90% da bagunça. Lembre-se: cada coisa tem seu lugar!

## Cuidados com o botijão e vazamento de gás



Veja abaixo algumas dicas de segurança relacionados a mangueira do gás, registro e outros itens. As dicas são do corpo de bombeiros.

- Paninho cobrindo o botijão deve ser evitado, pois de em caso de acidente ele dificultará o acesso, sem contar que o botijão deverá ficar livre de qualquer material ao redor dele, especialmente de itens que possa pegar fogo.

- As mangueiras precisam ser certificadas pelo INMETRO e as braçadeiras devem estar bem apertadas para evitar o vazamento de gás.

- O registro tem data de validade e precisam ser trocados em caso de vencimento

- Verifique a qualidade do botijão no ato da compra e rejeite quando houver suspeita, como botijões amassados e oxidados.

O que fazer em caso de vazamento de gás

Se perceber o vazamento de gás, especialmente se este estiver dentro de casa, siga os procedimentos abaixo:

- Fechar o registro do gás, seja no botijão ou da rua

- Não usar fósforo, cigarro ou equipamentos elétricos, como lâmpadas ou outros

- Tire todas as pessoas o mais rápido possível do ambiente

- Abra portas e janelas para permitir a ventilação, mas não use ventilador

- Desligue a chave geral, quando possível e isto oferecer segurança. Se a chave estiver dentro do ambiente, não faça.

### JP CONserto DE FOGÕES

Conserto de Fogões à Gás - Máquina de Lavar  
Limpeza de Ar Condicionado



EXECUTAMOS:  
LIMPEZA INTERNA

LIMPEZA E DESENGORDURAMENTO DO -FORNO, PINTURA/TROCA DE MANGUEIRAS  
E VÁLVULAS, TRABALHAMOS NO LOCAL,

SEM CUSTO DE FRETES, DE SEGUNDA À DOMINGO - ATENDO POA E LITORAL

CONserto E INSTALAÇÃO

**JUNKERS**

LIGUE PARA: **3386.6413**  
**9120.6516**

Av. Protásio Alves, 9500 - Petrópolis - POA/RS

**CUIDE DE SEU PATRIMÔNIO, EVITANDO  
ACIDENTES COM VAZAMENTO DE GÁS!!**

## Dicas para economizar energia elétrica no chuveiro elétrico



Normalmente os chuveiros elétricos tem uma chave com 3 posições: Inverno, Desligado, Verão. Quando não estiver fazendo frio deixe a chave na posição Verão para economizar 30% de energia no aquecimento da água.

- Evite ligar o chuveiro nos horários em que muitos outros aparelhos estejam ligados. Ele sobrecarrega a rede de energia elétrica.

- Para economizar energia e água feche a torneira quando estiver ensaboando.

- Não tente aproveitar uma resistência queimada, pois isso acarretará aumento do consumo além de ser muito perigoso.

- Controle seu tempo de banho para economizar energia e água.

- Para sua segurança nunca encoste no chuveiro elétrico com o corpo molhado.

- O chuveiro consome muita energia elétrica. Veja o perfil de consumo de energia de uma edificação com aquecimento de água.

- 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

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:  



- Serviços de Elétrica e Consertos de Eletrodomésticos em geral
- Instalações de luz e juncker
- Máquina de Lavar • Secadora
- Ventilador • TV • Controle Remoto

**Marcelo** Tudo para seu lar

Fones: 8598.8230 / 8276.8516 



**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

**ORÇAMENTO GRÁTIS**

**Todos Contra DENGUE**

**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](http://www.teletelas.com) E-mail: [contato@teletelas.com](mailto:contato@teletelas.com)



### Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561

## 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**

## 16 Dicas de um Personal Organizer



O personal organizer é um profissional especializado que promete pôr tudo em ordem de maneira inteligente — ou seja, deixa os objetos fáceis de achar e ocupando o mínimo espaço.

**Dica #1:** O princípio da organização é identificar, agrupar itens por semelhança e guardar de acordo com a frequência que é utilizado, deixando os de maior utilização mais à mão. Atenção: pouco utilizado ≠ nunca utilizado.

**Dica #2:** Desapegue! O que nunca é utilizado deve ser doado se estiver em condição de uso, ou descartado se não estiver. Apego e entulhos não ajudam em nada na organização. De chance a outras pessoas de usarem o que não está mais no seu uso.

**Dica #3:** Substitua! Para cada novo item que entra na sua casa algum deve sair. Para garantir a organização em sua casa ou escritório é necessário que só seja guardado o que é necessário na quantidade necessária.

**Dica #4:** Avalie! O que realmente é necessário? Exemplo: Quantos jogos de cama você precisa para cada cama da sua casa? Quantos você tem? Avalie quanto de cada item você tem e quantos precisa. As vezes é preciso adequar a utilização de acordo com o espaço. Lei da física, lembra? Dois corpos...

**Dica #5:** Utilize sacos à vácuo para guardar roupas e edredons menos utilizados no dia-a-dia. Além de diminuir MUITO o volume as roupas ficam livres dos ácaros, poeira e mofo.

**Dica #6:** Use cestas de plástico para separar itens na geladeira. Procure utilizar sempre cestinhas vazadas que permitam a ventilação dos alimentos.

**Dica #7:** Use uma cesta para colocar os itens utilizados para limpeza de cada parte da casa. Assim evita-se usar a luva de limpeza do banheiro em outro lugar. Coloque uma etiqueta na cesta com o lugar onde será utilizado.

**Dica #8:** Uma boa opção para organizar a geladeira é ter uma cestas vazadas de cada cor para cada criança com os alimentos de cada um. No caso de crianças com intolerância alimentar isso pode ser determinante para evitar problemas.

**Dica #9:** Os cabides mais finos permitem um ganho de espaço incrível! Quanto mais fino me-

lhor! De preferência todos iguais.

**Dica #10:** Caixas transparentes para sapatos permitem uma melhor visualização de todos os pares, atenção se elas possuem espaços vazados para ventilação.

**Dica #11:** Os baldes flexíveis podem ser utilizados de várias maneiras: na lavanderia, por exemplo, para retirar a roupa molhada e levar até o varal. Ou para separar a roupa que ainda deve ser lavada.

**Dica #12:** Baldes flexíveis no quarto das crianças: utilize as cores para separar os tipos de brinquedo. Aproveite também para levar brinquedos de praia nele, depois é só lavar.

**Dica #13:** O separador de papel utilizado nas mesas de escritórios são excelentes porta tampas de painéis e de potes de plástico.

**Dica #14:** Um porta revistas parafusado na porta do armário do banheiro vira um excelente lugar para guardar seu secador de cabelos.

**Dica #15:** Prateleiras e cestas de fibra natural são lindas e resolvem o problema da falta de armários em alguns banheiros.

**Dica #16:** As sapateiras plásticas que eram usadas nas portas com os sapatos, agora podem ficar na despensa com os lanches das crianças, no banheiro com os item de higiene ou no quarto das crianças com brinquedos.



**CASA BAGUNÇADA NUNCA MAIS**

**Organização de Espaços Residenciais e Empresariais**

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

organizador@profissional@uol.com.br  
www.happypersonalorganizer.com.br

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

**ProcureAche**

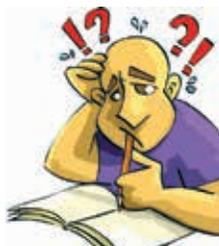
Anuncie Conosco!  
São 20.000 Exemplares todo o mês da revista ProcureAche Extremo-Sul e Itapua.

Garanta o seu espaço em nossos periódicos!

Ligue:  
**(51) 3026-8445**

Temos também a revista ProcureAche Zona Norte, com tiragem de 20.000 exemplares e periodicidade mensal. Não deixe de consultar!

## Atrás, trás e traz



Talvez seja óbvio para muitos que essas três palavras sejam escritas assim. Mas, é fato: são vítimas de muitas confusões.

Às vezes, o “z” do “traz” permuta com o “s” do “atrás”, ou “trás” é indevidamente usado

como se fosse uma legítima conjugação do verbo “trazer”.

Para não confundir mais:

“Atrás” é grafado com “s”. É um advérbio de lugar.

“Traz”, do verbo “trazer”, conjugado na terceira pessoa do singular, é escrito com “z”.

“Trás” (com “s” e acento) significa “na parte posterior” e é sempre precedido por preposição.

**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**

**CURSOS DE INFORMÁTICA E PROFISSIONALIZANTES**

ATENDEMOS ALUNOS DE 9 A 90 ANOS

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

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

**PROSSIGUE**  
INFORMÁTICA

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

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

**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

**RECANTO DO PIA**

\* Circuito Interno de TV

**Matriculas Abertas**

**Oferecemos**

- Ed. Física
- Música
- Culinária
- Horticultura

Alimentação

Dança Gaúcha

EQUIPE ESPECIALIZADA

Horário de atendimento Segunda a Sexta das: 7h às 19h

Escola: Autorizada e Credenciada CMEPA

- \* Psicóloga \* Pedagoga \* Nutricionista
- \* Fonoaudióloga \* Educadores Qualificados
- \* Artes \* Videoteca \* Brinquedoteca \* Ampla área de lazer
- \* Quadra poliesportiva \* Circuito de Motocross

Rua Arroio Grande, 253 - Bairro Cavahada  
e-mail: recantodopia@yahoo.com.br

**Fone: (51) 3241.4744**

**Aprenda Italiano** **MATRÍCULAS ABERTAS** **Cursos reconhecidos pelo Governo Italiano**

**Cursos Semi-intensivos e Minicursos**

Minicursos:  
Cultura geral Italiana, Italiano para Viagem, Gramática Italiana, Preparação para Intercâmbio na Itália, Preparação para Mestrado e Doutorado na Itália e no Brasil, Gastronomia Italiana

Local dos Cursos:  
ACIRS - Av. Osvaldo Aranha, 642

Informações e inscrições:  
[www.acirs.org.br](http://www.acirs.org.br) - [cursos@acirs.org.br](mailto:cursos@acirs.org.br) - Fone: (51) 3212-5535

**Únicos de acordo com o Quadro Comum Europeu de Referência para Línguas**

## Dicas de como procurar material de qualidade para se preparar para o ENEM



Simulados e aulas pela internet são opções cada vez mais procuradas por quem está estudando para o Enem (Exame Nacional do Ensino

Médio). É preciso, no entanto, ter alguns cuidados na hora de escolher a melhor plataforma.

O primeiro passo é conhecer bem o Enem: o Enem é uma prova diferente de vestibulares comuns. O exame não monta questões com determinado conteúdo para selecionar o aluno, o Enem usa competências, habilidades, tem níveis: fácil, médio e difícil, é uma outra abordagem do ensino médio.

A dica é que o candidato acesse no portal do Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira) o conteúdo das provas e as matrizes de referência. Conhecendo o Enem, o aluno vai conseguir separar na internet o que é bom do que não é. É preciso estar atento porque muitos sites disponibilizam questões de vestibulares como se fossem do Enem. Os conteúdos são diferentes e o aluno perde tempo em vez de se preparar.

É preciso o estudante ficar alerta para buscar sites de confiança e, para isso, olhar a quantidade de curtidas e recomendações da página.

O aluno pode observar também o que é oferecido: há sites que contêm múltiplas funcionalidades, como listas de exercícios, material de apoio, simulados, que ajudam o estudante a se preparar melhor para o exame. Hoje há uma gama muito grande que pode ser usada em casa, uma série de aplicativos, sites. Esse material pode ajudar também nas aulas presenciais.

Questões comentadas do Enem e videoaulas são boas pedidas. O fato de o aluno poder pausar e voltar, assistir quantas vezes achar necessário resolve metade dos problemas em sala de aula. Na sala, quando o aluno se distrai e perde o fio da meada, muitas vezes perde o conteúdo.

Sempre é bom ter o máximo de cautela e atenção na fase de preparação dos estudos.

## Apps para aprender inglês



Hoje em dia falar inglês é uma das exigências no mercado de trabalho, é importantíssimo compreender ao menos o básico do idioma e se você souber falar, está um passo a frente de muitas pessoas. Existem muitas

opções de serviços e aplicativos para aprender inglês e alguns deles são completamente gratuitos, podemos conversar com falantes nativos da língua e aprimorar bastante a pronúncia.

Selecionamos algumas opções mais populares e avaliamos a interface do aplicativo, a facilidade de uso, a facilidade no aprendizado, exercícios e conteúdos disponíveis, disponibilidade e preços.

O **Duolingo** é o aplicativo mais popular para aprender novos idiomas entre todos os que testamos. Ele possui elementos de gamificação que tornam o aprendizado mais divertido e oferece um nível alto de aprendizado, desde o mais básico até o avançado da língua. A melhor parte é que ele é um serviço totalmente gratuito e é possível aprender seis línguas diferentes.

O **babbel** está entre as opções mais eficientes para aprender novos idiomas. Há diversos cursos que são divididos em áreas temáticas e oferecem inúmeros exercícios de inglês: cursos para principiantes e intermediários, gramática, treino de verbos, trava-línguas, frases e muito mais. Apesar de haver uma versão paga, boa parte do aprendizado pode ser feito gratuitamente.

O **busuu.com** é uma comunidade de aprendizado de novos idiomas, através dela podemos aprender 12 idiomas diferentes. É uma das opções mais populares para aprender novas línguas pela internet ou pelo smartphone, com ele é possível que falantes nativos da língua corrijam seus exercícios e façam outros tipos de interações.

O **Speak English** é um dos aplicativos mais interessantes para quem já tem algum conhecimento da língua inglesa. Com ele você ouvirá expressões de diversas situações e então poderá repetir a pronúncia. O grande foco do app é justamente aprimorar a sua pronúncia baseando-se em situações cotidianas. Infelizmente ele tem uma limitação, a partir de um momento ele se torna pago, o aplicativo gratuito é apenas um "trial".

## Alimentos que podem causar complicações a cães e gatos

**Abacate:** todos os componentes da fruta (folhas, fruta, semente e casca) possuem persin que pode causar vômitos e diarreias;

**Açúcar (alimentos açucarados):** pode levar a obesidade, problemas dentários e até diabetes melito;

**Alho e Cebola (cru, cozido ou em pó):** contêm sulfóxidos e dissulfetos que podem danificar as células vermelhas do sangue (hemácias) e causar uma anemia. Os gatos são mais suscetíveis que os cães, e o alho ainda assim é menos tóxico que a cebola;

**Bebida Alcoólica:** pode causar intoxicação, coma e até a morte;

**Carne crua:** podem conter bactérias patogênicas e levar a uma gastroenterite;

**Chocolate, café, chá e outros que contenham cafeína:** cafeína, teobromina ou teofilina pode causar vômitos e diarreia, além de ser tóxico para o sistema nervoso e coração;

**Comida de gato (para cães):** geralmente são muito ricas em proteínas e gordura, podendo ocasionar problemas hepáticos e pancreáticos;

**Gordura:** pode causar pancreatite;

**Leite e produtos lácteos:** alguns cães e gatos podem desenvolver diarreia dado a grande quantidade de produtos lácteos ingeridos;

**Ossos:** podem causar obstrução ou até mesmo laceração do trato gastrointestinal;

**Ovo cru:** podem conter salmonela;

**Sal:** se consumidos em grandes quantidades podem causar um desequilíbrio eletrolítico;

**Uva (in natura ou passas):** possui uma toxina que pode danificar os rins (insuficiência renal aguda);

Estes foram apenas alguns exemplos, há muitos outros. Não dúvida o melhor a fazer é resguardar o seu bichinho de um possível problema.

**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

**POINT PET**

**Atendimento Veterinário**  
**Banho & Tosa**

**Cães e Gatos**  
*Estética Animal*

(51) 3264.4717  
(51) 9275.8877  
(51) 8442.9431

Tele entrega/busca - Rações  
Acessórios - Medicamentos  
Hospedagem Cães e Gatos  
Pet Sitter

\*Aceitamos Cartões

Rua Júlio Dias de Souza Nº 308 - Jardim Urubaitá  
[www.facebook.com/pointpet](http://www.facebook.com/pointpet) (51) 9421.6627



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

**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](http://www.geramigos.com.br/expositores)

Baixe ou leia online as edições anteriores em:  
[www.geramigos.com.br/edicoes-antiores](http://www.geramigos.com.br/edicoes-antiores)

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

  
**GERAmigos**  
Comunicação

# PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Profissão de Bernardino (esporte)	↓	Único osso da coxa (Anat.)	↓	Local para a prática do surfe	↓	Símbolo do cessar-fogo (Mil.)	↘	Bebedeira (bras.)	Molha (as plantas)
Recordar	→	Literatura (abrev.)	↓						
O Cinema									
	↙								
Sódio (símbolo)	↙	Pedir auxílio (a Deus)	→					Pessoa muito religiosa	
Cobertura do motor do carro	→	Viagem de artistas para shows		Irene Ravache, em "Paixão" (TV)		(?) está: eis aqui Consoantes de "reto"	→		
	↙		Material de vela Que vem depois					Que não é transparente	
Medida equivalente a 10 litros	→								
A (?): pago em prestações		Sílabas de "cobre"	→				Forma da curva de retorno		
	↙	Colocar							
Ter uma (?): discutir a relação (gíria)	→	Sábado (abrev.)	→	Lição escolar	→				
		Tubo de água da pia		Apartamento (pop.)			Matéria-prima de vinhos		
5ª letra	→	Vento brando; brisa		Ave comum na mesa de Natal	↘			Cheiro agradável; aroma	
Reação do público ao mau cantor	→					Mãe do pai			(?) bolas!, expressão de enfado
Resolvido						Nações Unidas (sigla)			
	↙								
	↙			Nana Caymmi, cantora da MPB	→			500, em algarismos romanos	
Salda (dívida)									
Rumava	↙		Local da prática do handebol	→					

BANCO 5/fêmur — opaco — porre — prazo: 6/quadra.

36

**O Mundo em Desenhos**

Mais de 700 imagens para colorir e montar em desenhos.

**Liga-pontos para adultos**

De ponto em ponto você se diverte e estimula a criatividade.

COQUETEL Nas bancas e livrarias.

### Solução

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

**ASSESCORP**  
ASSESSORIA CONTÁBIL

Fabricio Carvalho da Silva  
Téc. Contab.  
cr-c-rs 94.236

Nilson Vargas Flores  
Contador  
cr-c-rs 69.876

**51 3557-0081**  
**www.assescorp.com.br**  
Av. Edgar Pires de Castro, 1680 Sala 206  
Aberta dos Morros - Porto Alegre/RS

**DANER ELÉTRO MOTORES**  
Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

**TRAPP**  
**DEG**  
**FILOS**

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** **MARCA** **FEEL**

Ligue e agende sua consulta: **51 3015-2227** **vivo**  
**51 9798-1761** **51 8953-5205** **51 8271-8340** **51 8624-9807**

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

**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

## O chimarrão e a ciência

Para se saborear um chimarrão, não há distinção de classe social e também não há dúvidas sobre os benefícios desta tão peculiar bebida, herança dos índios e que até hoje faz parte do dia-a-dia não apenas do gaúcho mas de quem simpatiza com o amargo desta bebida.

Já se sabe que são numerosos os estudos sobre o chimarrão e a ciência ao longo de anos de testes analisou e descobriu que o chimarrão tem propriedades ricas para nossa nutrição.

Segundo o cientista francês J. S. Goldfien, o CHIMARRÃO é um tônico geral, um estimulante do coração e do Sistema Nervoso. O chimarrão estimula sem deprimir, confere aos músculos maior capacidade de resistência à fadiga. Análises das folhas de várias procedências, constataram a presença de vitaminas, principalmente do Complexo "B", e tem concentração de magnésio, sódio, ferro e flúor, minerais essenciais à vida.

Até chegar aos nossos lares, estâncias, ou mesmo nos galpões para reunir a peonada, para beber o chimarrão, a Erva-Mate passa por intenso processo, que vai desde a colheita, beneficiamento e por fim o empacotamento. A erva-mate passa por 5 etapas até chegar ao consumo final.

**Colheita:** a colheita é feita na época da poda, regulamentada por portaria do IBDF, e vai de abril a setembro de cada ano.

**Sapeco:** logo após o desbaste, as folhas são passadas rapidamente numa fogueira feita muitas vezes ainda no erval. Esta operação destina-se a abrir os vasos aquosos das folhas, realizando assim a desidratação. O sapeco é, portanto, a submissão dos ramos enfolhados à ação do fogo.

**Secagem:** a secagem pode ser feita em primitivos carijos, em barbaquás ou em aperfeiçoados secadores mecânicos e consiste na retirada da umidade da erva. O sistema mais utilizado é o uso do barbaquá, em que a erva-mate é disposta em um estrado de madeira, sobre a boca de um túnel, que conduz o calor produzido por uma fornalha, permanecendo ali por aproximadamente vinte horas, para a completa torrefação das folhas.

**Trituração:** depois de seca, a erva é levada para a cancha (plataforma circular assoalhada dotada ou não de furos), onde é triturada por um malhador (peça de madeira de forma troncônica) munido de dentes, que rola sobre a erva, movido por tração animal. Em tempos mais remotos, a malhação da erva era feita sobre um couro de boi, utilizando-se facões ou aporreadores de madeira ou de ferro.

**Beneficiamento:** passando por todo o processo de cancheamento, a erva-mate está pronta para ser utilizada pelos engenhos para sua elaboração final.



Pacotes de viagem regionais, nacionais e internacionais Gramado e Beto Carrero

**Telefones:**

(51) 3019.0689  
(51) 3019.0665  
(51) 8454.5321  
(51) 9964.7364

www.bonetetur.com.br | contato@bonetetur.com.br

Av. Borges de Medeiros, 915  
Centro Histórico - POA

## Roteiro Beto Carrero



**Saída:** Toda sexta-feira

**Horário de apresentação:** 21h30min.

**Horário de saída:** 22h

**Local de embarque:** a combinar

## 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



## Nivia

**3245.4229**  
**9135.1935**  
**9637.9853**  
**8298.6118**  
**8525.0152**



- Reformas em Geral - Zíper  
- Ajustes e bainhas e etc.  
Rua Santos, nº 10 - Campo Novo

Horário:  
das 13h às 20h

### Pacote inclui:

- Transporte em ônibus;
- Guia de Turismo cadastrado no Cadastur;
- Serviço de bordo;
- 01 Diária em Hotel Categoria Turística, no Banheário Camboriú;
- 02 cafés da manhã, 01 jantar;
- Passaporte para o Parque Beto Carrero World.

**Valor por pessoa:** R\$ 440,00 a vista.

Ou 3 X de R\$ 160,00 (no cartão). Mínimo de 30 passageiros.

(Obrigatório portar documento de identidade)  
(O roteiro poderá ser alterado para melhor aproveitamento da programação)

### Outros roteiros:

- GRAMADO/CANELA
- FERROVIA DO VINHO

## SANDRO TRANSPORTES E MUDANÇAS

### CAPITAL E INTERIOR

Montagem, Desmontagem de Móveis, Içamentos, Pinturas, Reformas em Geral



**24hs** (51) 3209-0910 / (51) 3208-0910  
(51) 9157-0910 / (51) 9901-1619

e-mail: sandro\_transportes@gmail.com

### BoneteTur

Passagens Aéreas / Pacotes Turísticos / Turismo Receptivo

Av. Borges de Medeiros, 915 - POA/RS

Fones: (51) 3019.0689 / 9964.7364 / 8454.5321

CMTur: 23.025.245.10.0001-6



PORTO ALEGRE  
REGIÃO  
METROPOLITANA

(51) 9822-2150  
(51) 8602-1375

André



## Floricultura e Bazar Fruto da Esperança

CNPJ: 19.654.116-0001/72  
Eliseu ou Fabiane

A Jardinagem certa para quem tem bom gosto

Limpeza de pátio, podas, paisagismo, reforma de vasos, flores e conservação

3126.5560 9849.3795 Vivo  
8523.2876 Oi 9314.1804 Claro  
8639.8023  
jfrutodaesperanca@yahoo.com.br  
Av. Edgar Pires de Castro, 4810



**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](mailto:laureano@pratimoveis.com.br) Consultor: Marcelo Laureano

**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*

oi **8574.9469** **9129.4328**  
 0800 **8198.5070** **9625.1860**

Panfletos - Comandas - Recibituários - Talonários e Nota Fiscal

[artigraficamorungava@hotmail.com](mailto:artigraficamorungava@hotmail.com)  
 Rua José Grimberg, 580 - CEP 91180-650 - Rubem Berta - POA/RS

**A DIARISTA**



Fones:  
 (51) 8562.6427   
 (51) 8266.2357   
 (51) 9525.5170   
 (51) 9163.4777 

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

**ADELAR** IMÓVEIS creci: 16038

Compra e venda de terrenos, casas e sítios

**51-3250.6575 / 51-9964.7944**

[www.adelarimoveis.com.br](http://www.adelarimoveis.com.br)  
 Edgar Pires de Castro, 9291

**Criação e desenvolvimento de sites!**



Tenha um site inteiramente seu para divulgar seu negócio, marca, empreendimento e tornar-se visível na Web!

Soluções completas para você e seu negócio: cuidamos da parte de registro de sites, hospedagem e mídias sociais!

Utilize ferramentas de uso prático e simplificado em qualquer lugar e dispositivo!

Em 5 etapas simples:



Ligue e consulte condições:  
**(51) 3026-8445**

Com a confiança e credibilidade:

**ProcureFiche** **GERAmigos Comunicação**



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 20174 - EPAQRE 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

# SUPERMERCADO FABONATO



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

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

## 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](https://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 - SI 302  
Bairro Restinga (Ao Lado da Banrisul)

[www.dentosul.com.br](https://www.dentosul.com.br)

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO



R. Dr. Fernando Melo - Clínica Dental - 099/95.14422 - FONE/RS. 3261



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

[www.procuereche.geramigos.com.br](http://www.procuereche.geramigos.com.br)