



ProcureAche

BOTINHA
DA ZONA



PÁG. CENTRAL

Ano IV - Edição 274 - Abril 2018 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: 51. 997.889.686

APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços
Até 3 anos de Garantia
Teste o aparelho em casa
antes da compra



PAGAMENTO EM ATÉ 12 X

Há 17 anos a **Audição** avalia e
orienta qual o **Aparelho Auditivo**
mais adequado para cada caso.



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

(51) 3224.3242



DESENTUPIDORA

- Desentupimentos em geral
- Limpeza de reservatórios de água
- Caminhão de hidrojateamento e sucção
- Desinsetização • Hidráulico • Caminhão pipa

51 3334.0404 9.8560.9540
3339.9540 9.8444.1578

contato@jsambiental.com
www.jsambiental.com



Pega leve em qualquer lugar.
Manda entregar por telefone ou Whatsapp

Aproveite e faça já o
seu pedido:

(51) 3058-4444

(51) 98058-4444

Delivery todos os dias da semana,
das 11h às 0h.



Restaurante SUBWAY® Brino

Av. Assis Brasil, 516 (Posto VIP 24h) - POA/RS

SUBWAY

ALEXANDRINO esquadrinhas

www.alexandrinoesquadrinhas.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170

3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.100

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrinhas.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS



AMIGO QUEBRA GALHO Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA E CAÇA VAZAMENTO

Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias,
Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro,
Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Vais, TV na Parede, Montagem de Móveis

(51) 99140.0404 99889.1902

Aceito todos os cartões
de débito e crédito

A solução dos problemas da sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.

Oralmob
Odontologia personalizada

IMPLANTES, PRÓTESES E APARELHOS

AV. Otto Niemeyer, 2597 | POA

51 3219.1985 | 51 98623.7486

Reg. Téc. Dr. Sérgio Irum Jr. CR00052022



COMPRO

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



Ligue agora ou envie mensagem, vamos ao local
Livraria Avenida - Av. Independência, 56
avenidalivros@gmail.com 51 998.888.368

GRUPO
DINÂMICA
DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) 3334-9000

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência

HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA

ABRIL: MÊS DA SAÚDE



Muitas pessoas consideram-se saudáveis quando estão sem nenhuma doença, porém, a falta de enfermidades não significa saúde. Dizer que uma pessoa está saudável requer a análise de um conjunto de fatores, tais como a qualidade de vida e aspectos mentais e físicos.

Em 1946, a Organização Mundial de Saúde aprovou um conceito que visava ampliar a visão do mundo a respeito do que seria estar saudável. Ficou definido então que "a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade"



Adultos especiais

13:30 às 17:00 - 2ª à 6ª

Rua dos Cubanos, 167

51 3336-7051 / 3331-1041



Terezinha Dinamar dos Santos

Psicopedagoga especialista em Neuropsicopedagogia

Seu filho está com dificuldade de aprendizagem,

dislexia, disgrafia, dislalia, disortografia, TDAH Transtorno de déficit de Atenção e Hiperatividade? Tratamento individualizado.

PSICOPEDAGOGIA

Av. Cavallhada, 2360
sala 230
Bairro Cavallhada

F: 98482.5288

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



Alumipro

Excelência em Esquadrias de Alumínio

Janelas | Portas
Sacadas | Basculantes
Box em Vidro Temperado
Orçamento Gratuito



A partir
R\$ 369,00

Aceitamos cartões
de crédito e débito

f Alumipro

☎ 3381.0791 | 📞 992.858.872

www.alumiproesquadrias.com.br

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 497 - Sarandi - Porto Alegre

Descubra esta NOVIDADE!

**Baixe Seu
Aplicativo**



Grátis!

PÃO DE JUDÁ

O Portal da sua alimentação espiritual

5,0

★★★★★



Obtenha mais informações:

51 9 9321.8440



Livros de autoajuda

A causa genérica da depressão é o afastamento do homem do Onipotente. O livro e CD Livre-se da Depressão expõe as verdades divinas que possibilitam a cura e a liberdade aos que sofrem deste mal.



Instalação Braga Split
Técnico com Formação SENAI

Instalação, Manutenção e Higienização
Orçamento para Instalação Gratuito

CONSUL Electrolux SAMSUNG GREE LG

993.495.194 999.918.305

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra

Cada gota de água faz a diferença!

991.475.637
984.947.242
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

CremeLatto
Sorvetes e crepes
Preço de fábrica

Crepe Suíço
UM UNIVERSO DE SABORES!

Av. do Forte, 1825 - Vila Ipiranga - POA
Fones: (51) 3325.0809
whats: (51) 984.722.686

TREINAMENTO PARA HABILITADOS PERCA O MEDO DE DIRIGIR

INSTRUTOR TIAGO (credenciado ao DETRAN)

51 989.196.039 985.218.253

Aulas de Direção

São Francisco ODONTO MED

com dentista e nutricionista

PRÓTESE FLEXÍVEL

A prótese dentária flexível é feita de forma personalizada, em materiais à base de resinas específicas, que pelas suas especificações tornam a prótese totalmente flexível, mantendo a rigidez necessária para a sua função de substituição de dentes ausentes. Este novo tipo de prótese é muito popular entre pessoas que não se adaptam às próteses rígidas de acrílico convencionais. **Marque uma avaliação!**

Especialistas em Aparelhos Ortodônticos
Implantes Dentários
Clareamento
Próteses
Restaurações
Limpeza

Marque sua hora!
3414.6767

Av. Wenceslau Escobar 2667 Sala 301

CRYSTAL TOP
LAVANDERIA

- Lavar, secar e passar.....R\$ 18,00
- Edredon solteiro simples.....R\$ 28,00
- Terno simples.....R\$ 30,00
- Tapete comum.....R\$ 25,00/m²

Av. Getúlio Vargas, 362 - Menino Deus
51 3226-9966 / 984-145-351

Gerion Moinhos
Residencial da 3ª Idade
Um lugar para fazer amigos

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

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

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

30 anos
Histórias de vida para contar.

PILATES NA TERCEIRA IDADE, OS BENEFÍCIOS GERAIS.



O método Pilates é um tipo de condicionamento físico que se identifica com todas as faixas etárias. Quando os exercícios adotados são bem definidos para as pessoas idosas resulta em efeito preventivo e de recuperação e manutenção da saúde física já que sua prática

é realizada com baixo impacto e poucas repetições. A recuperação da força, da mobilidade, da flexibilidade, equilíbrio e capacidade respiratória repercutem diretamente para uma melhor qualidade funcional da vida diária. A combinação dessas capacidades tem efeito protetor de quedas, diminuição das queixas de dores de costas e articulares e ainda auxiliam numa melhor noite de sono.

Profª Drª Clarissa Biehl Printes
Profª Convidada Instituto de Geriatria e Gerontologia PUCRS
Proprietária do Mais Vitalidade Pilates Studio

SILVANA GERMANI
 Acupuntura
 Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

Instagram: @acupunturasilgermani

Real Lar
 Geriatria
 Residencial e hospedagem
 Médico - Enfermeira - Nutricionista - Fisioterapeuta
 Diagnósticos em geral

(51) 3361.1012 / 99841.8999

Av. Carneiro da Fontoura, 58

PILATES
 Pilates e Programa Especializado de Exercício Físico para pessoas Idosas

VITALIDADE
 PILATES STUDIO

maisivitalidadeps@gmail.com
 maisvitalidadeps
 maisvitalidadepilatesstudio

ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO
MARQUE SUA AULA EXPERIMENTAL

Dra. Clarissa Printes
 Prof. Cursos Esp. IGG PUC

51. 9.9247.8400

Rua dos Andradas, 1137 sl 1512 | Centro Histórico | Porto Alegre

Bitcoin - Veja Como Você Pode Lucrar

- Rendimento diário
- Segurança
- Transparência
- Saques a qualquer hora
- Estabilidade
- Assessoria

Quer conhecer mais?

Todas as Terças-feiras. Horário: 20h.
 Onde: Hotel Porto Alegre - Av. Cairu, 340
 Ligue: (51) 997.116.780

BENGALAS CRISTO REDENTOR
 Venda e Aluguel

- Cadeiras de Rodas • Bengalas • Andadores
- Camas Hospitalares • Coletes • Produtos Ortopédicos
- Fraldas Geriátricas

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
 www.bengalascristoredentor.com.br

TELE-ENTREGA
 Segunda à Sexta das 08:00 às 19:00h
 Sábados das 08:00 às 16:00h

VOCÊ SABE POR QUE REALIZAR PILATES SOLO?



Pilates solo é um excelente exercício para movimentar o corpo sem agredir a coluna, pelo contrário, auxilia na estabilização dos músculos profundos e consequentemente na diminuição e prevenção da dor. Realizando os movimentos de maneira adequada e com o profissional correto, é uma atividade que exige maior esforço do praticante, sendo necessários força muscular, alongamento, equilíbrio e muita consciência corporal.

O pilates solo trabalha simultaneamente todos os músculos, atinge além dos músculos superficiais toda a musculatura profunda do nosso corpo (responsável por manter nossa coluna estabilizada) e, além disso, conseguimos trabalhar a contrologia (corpo e mente) com os exercícios respiratórios e de força. Tanto iniciantes como pessoas mais avançadas podem praticar o Pilates Solo, tendo em sua divisão de exercícios nível inicial, intermediário e avançado. Sendo assim, os exercícios de Pilates solo podem ser praticados por todos em qualquer momento da vida.

Dica: Quiropraxia e Pilates Solo

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br

☎ 3219-9310

☎ 99348-3807

☎ 99606-9279

Travessa Lucas de Lima, 72 - Medianeira - Porto Alegre / RS

Residencial
Cuidado
com Carinho

**HOSPEDAGEM POR DIÁRIA
OU PERMANÊNCIA
SUÍTES, QUARTOS PRIVATIVOS E
SEMI-PRIVATIVOS**

(51)3241.0005

(51)3339.0032

☎ 98522-2739

☎ Enfermagem 24hs

☎ Fisioterapia

☎ Médico

DIÁRIAS

www.cuidadocomcarinho.com.br

☎ cuidadocomcarinho@gmail.com

Av. LAMI, 4112-
Belém Novo

Dor nas costas, tensão muscular, dor de cabeça, problemas no ciático, hérnia de disco, artrose, artrite e demais alterações podem ser tratadas de maneira individualizada com

**QUIROPRAXIA
e
PILATES SOLO**



AGENDAMENTOS PODEM SER FEITOS POR WHATSAPP

☎ 51 981.057.649

Quiropraxia

☎ 51 998.473.359

Pilates Solo (INDIVIDUAL)

Av. Wenceslau Escobar, 2923 Sala 306 - Tristeza



CaeroClins

Clínica Odontológica

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA



www.caeroclins.com.br

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

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

3072.3828 / 3414.2009

ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

**TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO**

**PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO**

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

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

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

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

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

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

VALOR NORMAL DA PRESSÃO ARTERIAL E COMO MEDIR



A pressão arterial com valores normais situa-se abaixo de 120/80 mmHg. Se uma medição registrar uma pressão de 140/90 mmHg ou mais, estamos diante de um quadro de hipertensão. Diabéticos podem considerar dentro dos padrões uma pressão igual ou menor que 130/85 mmHg e pacientes renais crônicos um resultado igual ou menor que 120/75 mmHg.

A pressão arterial é a pressão que o sangue realiza ao circular nas paredes arteriais. A medição dela acontece em milímetros de mercúrio (mmHg). Ao calcular a pressão por meio de aparelhos, serão determinados alguns tipos de pressões do sangue. São elas:

A medida máxima (sístole): medida quando o coração contrai para jogar o sangue pelas artérias e veias (pressão sistólica).

A medida mínima (diástole): quando o coração relaxa e dilata ao receber o sangue (pressão diastólica).

Para se calcular a pressão você verá a indicação da pressão sistólica dividida pela pressão diastólica. Por exemplo: 120/80 mmHg. Uma pessoa pode ter a pressão diastólica normal enquanto a sistólica é acelerada. Isso tudo pode ser diagnosticado no momento de medicação.

RESIDENCIAL E CRECHE GERIÁTRICO



ENFESUL

HOME CARE - AMBULÂNCIA PROCEDIMENTOS DE ENFERMAGEM CURSOS E CAPACITAÇÕES

Rua Padre João Batista Reus, 3267
Bairro Camaquã - PoA/RS

(51) 3086.0700 991.169.995
999.293.111
enfesul@gmail.com

Residencial Bem Me Quer



Aqui você encontra uma nova
residência para quem você ama!

Direção: Indianara Franciosi

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24hs • Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS
próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 51 992-960-297
51 984-215-402

RESIDENCIAL BEM QUERER

FILIAL



Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
51 3574-2370 51 992-960-297
51 984-215-402

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

Ressonância • Tomografia Mamografia • Ecografia RX • Densitometria

imi
Zona Norte
Instituto Médico da Imagem

Zona Norte: Rua Álvares Cabral, 65 - Fone: (51) 3342.2606

Próximo ao Shopping Wallig

Centro: Rua dos Andradas, 945 / 955 Térreo - Fone: (51) 3286.5622 / 3226.4125

Central de Agendamento

(51) 3225.3000

www.clinicaimi.com.br

Você sabia que a tríade Quiropraxia, Fisioterapia e Filosofia Clínica auxiliam na melhor qualidade de vida?

Sem restrições de idade!

E agora também com tratamentos de Aromatrapia e Auriculoterapia!

Tratamento para:

- dores emocionais • dores nas costas • dores na coluna
- dores lombares, lombalgia e lumbago • nervo ciático
- hérnia de disco • bico de papagaio • torcicolo
- dores no ombro • dores no pescoço
- lesões, luxações, torções, pé, tornozelo, joelho e cotovelo etc
- dormência, formigamento, inchaços
- atendimento de grávidas (gestantes)
- dores musculares e nas articulações
- desvio de coluna e vértebras fora do lugar (quiropraxia)
- compressão nervosa • pulso aberto • bursite e tendinite
- escoliose, cifose e lordose

Dr^a Jane Difini Kopzinski

Fone: 51-996842953



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar!

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603
51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!
Tratamento diferenciado!

**Mundo das
Fraldas Geriátricas**



confira nossos preços

51 99170.5408 ☎
mundodasfraldas.01@gmail.com
Rua 25 de Julho, 16 sl. 01



Cuidando de quem cuidou de você!

Médico - Enfermagem - Nutricionista - Cuidados em Geral

*****ÓTIMA LOCALIZAÇÃO*****

Rua Professor Leopoldo Tietbohl, 60 - Jd Planalto - Poa/ RS

51 3085.6765 / 999.133.016 ☎

Responsável:
Mônica Romeira

992.104.456 / 998.672.063 ☎

**Ótica
RD**

Óculos de grau *Solar
Aviamento de receitas

Consertos de relógios,
pilhas e pulseiras

**Av. Osvaldo Aranha, 1208
Bom Fim - (51) 3019.5940**



**STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO**
Treinamento Funcional

Aula Experimental. Venha Conhecer!
Aulas com 1 hora de duração. Treinamento personalizado
focado no seu objetivo.

- Preparação física para concursos. • Perda de peso, maior gasto calórico. • Aumento da resistência.
- Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.
- Aulas para terceira idade.

**Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02 | Passo D'Areia - POA
(51) 3024.3097 (51) 9.9933.8767** ☎ **João Paulo**

PILATES

Pilates e Programa Especializado
de Exercício Físico para pessoas Idosas



VITALIDADE
PILATES STUDIO

maisvitalidadepts@gmail.com

maisvitalidadepts

maisvitalidadepilatesstudio

ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO

MARQUE SUA AULA EXPERIMENTAL

Dra. Clarissa Printes

Prof. Cursos Esp. IGG PUC

📞 51. 9.9247.8400

Rua dos Andradas, 1137 sl 1512 | Centro Histórico | Porto Alegre

PODOCLINIC'S

SAÚDE DOS SEUS PÉS

Marieda Vasques e Naura Rodrigues

- Material esterilizado em auto-clave
- Previne, trata e corrige casos como:

Unhas encravadas, unhas deformadas, calos, calosidades, pés diabéticos, correção da unha por órtese metálica, clips, acrílica, proteção de silicone.

Filiado à
Associação
Brasileira
dos Podólogos

Atendimento com hora marcada **3028.8940**
Av. Getúlio Vargas, 1000 / 406 - Menino Deus

Lar do Idoso
"O caminho que seu idoso merece!"

www.lardoidoso.com



- Oferecemos:**
- * Enfermagem 24hs
 - * Médico
 - * Quartos individuais e coletivos
 - * Ambiente familiar

Fone: (51) 3343-6729

Cel: (51) 99287-7393

Rua Ricalde Marques, 114
Jardim São Pedro - POA - RS

PERDA AUDITIVA - CONVERSANDO COM UM FAMILIAR



A perda auditiva não tratada pode afetar a qualidade de vida de uma pessoa e sua família de muitas

maneiras: da frustração em ter que repetir o que foi dito ao desgosto de ver alguém que você gosta isolar-se das pessoas e atividades.

Esforços bem-intencionados, como repetir ou "traduzir" o que os outros estão dizendo, podem estar impedindo uma pessoa de perceber o quanto de comunicação está perdendo.

Convencer um ente querido a procurar ajuda é a coisa certa a fazer, mas nem sempre é fácil.

- Gentilmente, faça-o perceber sua perda auditiva cada vez que você "traduzir" ou repetir algo para ele

- Recomende que procure um profissional da audição

- Ofereça-se para agendar uma consulta

Os aparelhos auditivos atuais são elegantes e imperceptíveis, certamente são menos evidentes do que pedir às pessoas para repetir o que dizem, responder inadequadamente ou não responder.

Sonata Aparelhos Auditivos

APARELHOS AUDITIVOS

- ▶ Os melhores preços e condições de pagamento.
- ▶ Teste o aparelho em casa antes da compra.



Aparelhos
sem pilha



Cartela de pilhas
R\$ 10,00



SONATA
aparelhos auditivos

Estacionamento gratuito
Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564
próximo ao Iguatemi

📞 51 - 3022.2100

📞 51 - 98201.0132

www.sonata.med.br

**Antecipamos a Promoção do
Mês das Mães! 50% de desconto**

Mantenha sua saúde mental lembrando todos os dias desses 12 itens:

1. O passado não pode ser mudado
2. As opiniões dos outros não te definem
3. A vida de cada um é diferente da sua
4. Tudo melhora com o tempo
5. Críticas dizem mais dos outros do que de você
6. Pensar demais só causa tristeza
7. A felicidade vem de dentro
8. Pensamentos positivos atraem coisas boas
9. Os sorrisos são contagiosos
10. Gestos gentis são gratuitos
11. Você só irá fracassar se desistir
12. Tudo o que você dá, recebe de volta.



ELISA
Estética

Masculino & Feminino



Estética Elisa

- REIKI
- MAQUIAGEM
- CORTE
- DEPILAÇÃO
- RECONSTRUÇÃO CAPILAR
- ALISAMENTO SEMI DEFINITIVO
- PENTEADO PARA FESTAS

☎ (51) 3209-3553

Rua Barão do Triunfo, 467 - Azenha

Siga-nos na Web!

e fique por dentro de todas as novidades da revista ProcureAche!

www.procureacherevista.com.br

ProcureAcheRS

revista_procureache

PRÓTESE FLEXÍVEL A EVOLUÇÃO DA PONTE MÓVEL

Totalmente estética e funcional. (Sem uso de grampos metálicos)



Dra Rita de Cássia Menezes Escouto
CRO - 5.397

3223.7677 - 999.140.038

Av. Érico Veríssimo, 720 sala 203 - POA

Lar Ide

Hospedagem de idosos

VAGAS A PARTIR DE R\$ 1000



- Enfermagem 24 horas • Médico
- Enfermeiro Bacharel • Nutricionista
- Técnico de Enfermagem • Cuidador
- Manicure

Aceitamos todos os tipos de pacientes

☎ 4061.0304 / 98622.1179

Travessa Fortaleza 103 - Nonoai - POA/RS

COMO HIDRATAR A PELE DE FORMA CORRETA NO INVERNO E OUTONO?



Rosto

A pele do rosto requer muita atenção, pois é a parte do corpo que mais fica exposta a tudo, não é mesmo? Em primeiro lugar, é

fundamental usar cremes específicos para essa região, pois os hidratantes corporais são mais espessos e oleosos, e se usados no rosto podem provocar o aparecimento das tão indesejadas espinhas. Além disso, águas termais podem auxiliar na limpeza e hidratação do rosto.

Corpo

Para o corpo, vale apostar nas suas opções preferidas. Cremes, pomadas e óleos, todos são benéficos. O importante é hidratar! Cuidados especiais devem ser tomados com as pernas, que já são uma parte mais seca do corpo e, no inverno, costumam coçar e até apresentar feridas, que podem provocar inflamações.

PEITO DE FRANGO COM MOLHO DE CHOCOLATE E VINHO DO PORTO



Uma forma originalmente diferente de saborear uma das carnes mais saudáveis e nutritivas.

Ingredientes:

- 4 peitos de frango; - 45ml de sumo de limão; - 1 colher chá de gengibre em pó; - 4 batatas; - 80g manteiga sem sal; - 30ml azeite corrente; - 1 colher sopa de folhas de tomilho fresco; - 20g de pinhão; - 1 cebola; - 2 dentes de alho; - 1 colher de chá de cominhos em pó; - 2 a 3 pipirís; - 100ml de azeite extra-virgem; - 100ml de vinho do Porto; - 50g de chocolate 70% de cacau; - sal; - pimenta-preta.

Modo de preparo:

1. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, gengibre, o sumo de limão e deixe marinar.
2. Coloque os peitos de frango numa frigideira com 40 g de manteiga já derretida e deixe dourar.
3. Coloque-os numa tábua, regue com o azeite corrente e leve ao forno pré-aquecido a 200° C durante aproximadamente 15 minutos.
4. Cozinhe as batatas com um pouco de sal. Deixe-as arrefecer, e corte-as às rodellas. Dore as batatas numa frigideira na manteiga restante. Vire-as e vá polvilhando com o tomilho.
5. Toste os pinhões numa frigideira antiaderente. Retire e reserve.
6. Para o molho, frite a cebola picada, os dentes de alho e o azeite extra-virgem. Tempere com sal, pimenta-preta, cominhos e pipirís. Deixe fritar até a cebola quebrar.
7. Regue com o vinho do Porto e cozinhe até este evaporar. Coloque tudo num copo tritadora, adicione o chocolate e triture.
8. Sirva os peitos de frango com o molho de chocolate e vinho do Porto, os pinhões tostados e as batatas.

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datasc Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 f Chocolate Trufão

Mara Teixeira

Encomenda e pronta entrega, somente no whatsapp

(51) 9 9613.6352

Horário de entrega a combinar

Recanto das Pizzas Congeladas

KNETIG Comercial

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Avenida Herval, 41 - Bairro Cascata

(51) 3249-7894

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

MERCADO E AÇOUGUE
NAVEGANTES

 **3311.0597**



Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 20,00 kg

**Ovelha
Inteira**



R\$ 20,98 kg

**Costela
Com Carré**



R\$ 22,98 kg

Pernil



R\$ 20,99 kg

Meia Ovelha



R\$ 28,98 kg

Paleta



Miúdos de Ovelha

Lingua

R\$ 4,99 kg



Rins

R\$ 3,98 kg

Coração

R\$ 13,98 kg



**Filé de
Ovelha**

R\$ 22,98 kg



**Tempero
para carne
de ovelha**
150g

R\$ 3,69



Linguiça de porco



Com queijo

**Incremento
Seu Churrasco
Cupim Bovino
Resfriado**

R\$ 13,98 kg



R\$ 6,99

bandeja 400 g

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

DOCE DE COLHER DE PINHÃO

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 lata de leite condensado



- 100 gramas de pinhão cozido descascado e triturado
- 1 colher de chá de açafrão da terra
- 1/2 caixa de creme de leite

Modo de preparo:

Em uma panela colocar a manteiga, deixar desmanchar sem fritar, reservar; colocar o leite condensado; apurar até começar a borbulhar, acrescentar o açafrão da terra e o pinhão, continuar apurando. Quando atingir o ponto de um brigadeiro mole retirar do fogo. Quando estiver morno acrescentar o creme de leite. Bater vigorosamente. Servir em pequenas cumbuquinhas ou copinho de cachaça para ser saboreado com colher.

Dica: Depois de apurar o leite condensado e o pinhão, retire do fogo e coloque a panela sobre uma superfície fria. Mexa bem para dar brilho ao doce. Só acrescente o creme de leite após a mistura ficar morna.

É possível manter o pinhão por até 5 dias cozido, na geladeira. Não é recomendável congelar.

PUDIM DE LEITE

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 6 unidades de Ovo
- 1 litro de leite
- 1/2 colher de sopa de amido de milho
- 5 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Numa frigideira derreta o açúcar até formar uma calda e utilize-a para untar a forma do pudim. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador por 5 minutos e despeje-os na forma. Forre o interior de uma tampa (do tamanho da forma) com papel manteiga, isso serve para evitar que entre vapor ou ar na forma durante a cocção. Coloque a forma em banho-maria e deixe ferver por 50 minutos no fogão em fogo médio. Retire e deixe esfriar. Vire no prato e decore com ameixas em calda.



Arte do Pastel

Happy Hour ou torcer pelo seu time!



Com 44 sabores de pastéis,
39 sabores de panquecas,
e A la minutos

f Facebook:

Arte do Pastel - Pasteleria e Lancheria

Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo

(51) 3325.0320

UNISUPER Supermercado
BIG BOX
51 3374-4105
Frutas - Verduras - Açougue - Padaria - Bebidas - Legumes
Material de limpeza - Refrigerantes - Higiene
Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Bitcoin - Veja Como Você Pode Lucrar

- Rendimento diário
- Segurança
- Transparência
- Saques a qualquer hora
- Estabilidade
- Assessoria

Quer conhecer mais?

Todas as Terças-feiras - Horário: 20h.
Onde: Hotel Porto Alegre - Av. Cairu, 340
Ligue: (51) 997.116.780

PROPRIEDADES NUTRICIONAIS E BENEFÍCIOS DA PERA



- A pera contém vitamina A, que auxilia na manutenção da boa visão.
- A vitamina C é antioxidante, evitando o envelhecimento precoce.
- Diferente da sua parenta, a maçã, a pera é rica em fibra insolúvel, que é

mais eficaz no efeito laxativo.

- É diurética, remineralizante e refrescante.
- A pera é indicada em casos de hipertensão arterial, pelo seu efeito hipotensor.
- A insuficiência renal e excesso de ácido úrico podem ser tratados com a pera.
- Jamais deverá faltar a pera nos regimes de emagrecimento (uma pera tem cerca de 98 calorias), seu efeito depurativo e sua ação diurética ajudam no combate à obesidade.
- Combate a putrefação e gases intestinais próprios da colite (inflamação no intestino grosso).
- Previne câncer de cólon, bexiga, próstata e até o endométrio.
- Diabetes e doenças cardiovasculares são prevenidas pelas propriedades e benefícios da pera.
- As fibras ainda ajudam a dar aquela sensação de saciedade depois de consumir a fruta.
- A levulose, açúcar mais doce, ajuda a reduzir a vontade de comer doces



CIA DAS
Empadas

f CiadasEmpadas

Empadas e mini empadas
de vários sabores

*Faça sua encomenda para
as Festas de Final de Ano*

☎ **3226.0226**

Rua José do Patrocínio, 649

IMPÉRIO das Frutas

Ambiente familiar e com bom atendimento

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

Av. Edgar Pires de Castro, 3749

Fone: 3266-2991

ACEITAMOS CARTÕES

VISA

Master Card

Super Tchê

Barbaridade

AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

anuncie conosco

Quem não é visto, não é lembrado!

ProcureAche

Ligue:

Aceitamos: Cartões bitcoin

☎ **51 997-889-686**

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

CASTRAR UM GATO: QUANDO É MELHOR?

Na hora de castrar um gato, quando é a melhor idade? Se eu castrar um gato muito novo, ele pode ter problemas urinários? Reunimos essas questões para você saber a partir de quando é possível castrar um gato.

Quando é melhor?

A maioria dos profissionais fala que a idade ideal para castrar um gato é entre 6 e 8 meses. Porém, apesar de ser um valor padrão que é utilizado como base, tudo depende do desenvolvimento do corpo do seu gato.

Por isso, a melhor coisa a se fazer é levar o seu gato em um veterinário para que ele possa avaliar se o seu animal está maduro o suficiente para ser castrado.

Castrar um gato macho

Muito se questiona sobre o período ideal para castrar um gato macho porque acredita-se que isso pode comprometer o desenvolvimento do sistema urinário dele, que não estaria totalmente formado nos primeiros meses.

De certa forma isso é verdade, precisamos mesmo esperar que todo o sistema urinário se desenvolva.

No entanto, acreditavam-se anteriormente que era necessário esperar 9 meses para isso. Atualmente, sabemos que a partir dos 5 meses o gato já pode ter todo o sistema desenvolvido.

Cada caso é um caso, como já falamos, por isso é melhor mesmo conferir com o seu veterinário.

Castrar um gato fêmea

Ver o período ideal para castrar uma gatinha é um pouco mais complicado.

Para esse procedimento, existem dois momentos propícios: antes da puberdade, se a sua gatinha estiver pesando 2,5kgs ou mais; ou depois do primeiro cio, quando ela estiver em anestro.

É possível, sim, castrar uma gata que está no cio. Porém, é muito mais complicado e envolve muito mais riscos do que uma operação normal. Portanto, esse período só deve ser considerado como última opção.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

3258.1108 / 981.048.785

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



Golden Special Ad.
15kg - R\$ 104,90



Naturalis Fgo/Peru Ad.
15kg - R\$ 99,90



Primocão Ad. Original
20kg - R\$ 95,00



Three Cats Sal/Fgo/Cat.
15kg - R\$ 139,90



Cat Chow Ad. Frango
10,1kg - R\$ 82,90

(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 99912-5696



facebook.com/armazemdosbichosrs
armazem.dos.bichos

Av.: Alberto Pasqualini, 1070, Jd. Itu Sabará - Porto Alegre /// **www.armazemdosbichos.com.br**

O NOVO NASCIMENTO

Nicodemos, um dos mestres em Israel, fora encontrar-se com Jesus à noite. A narrativa desse encontro está no Evangelho de João capítulo 3.

Jesus surpreendeu Nicodemos com uma afirmação estranha: *Eu afirmo ao senhor que isto é verdade: ninguém pode ver o Reino de Deus se não nascer de novo* (João 3.3).

Certamente, essa expressão, “nascer de novo”, também nos surpreende. Todos nós sabemos que um certo dia a nossa vida terrena teve um início, em data comprovada pelo nosso registro de nascimento. A partir dali vivemos cada dia com suas alegrias e tristezas, vitórias e fracassos, às vezes diante de obstáculos difíceis, outras com mais tranquilidade. Vamos vivendo cada dia, um de cada vez, esperando sempre que os próximos sejam melhores ou ainda melhores.

Jesus falou de um novo nascimento. Certamente não estava falando do livramento de um acidente, de um assalto ou de uma doença, fatos que nos marcam como se começássemos de novo a viver. O que Jesus disse é muito mais significativo.

Nossa vida terrena tem uma dimensão muito importante, que é a espiritual. Mesmo que não queiramos pensar nisso, não somos apenas corpo material que nasce, cresce, entra em decadência e morre. Não. Deus nos fez diferentes de todas as demais obras de sua criação: ele nos deu uma “alma vivente” (Gênesis 2.7). O ser humano foi a “coroa da criação”, a obra mais importante, feita “à sua imagem e semelhança” (Gênesis 1.26). Deus nos deu capacidade para tomar decisões, escolher nosso caminho e desenvolver nosso conhecimen-

to. Deus nos deu inteligência para entender muitos segredos do universo (não todos) e criar algumas coisas notáveis. Só o ser humano tem essa capacidade, dada por Deus. Ele nos criou, acima de tudo, para que o adorássemos e mantivéssemos comunhão com ele. Humanamente falando, para que fôssemos companhia para ele. No entanto, por um ato de escolha pessoal, o primeiro homem, Adão, e sua esposa, Eva, decidiram desobedecer à única ordem que Deus lhes havia dado. No Jardim do Éden, onde Deus o colocou, havia uma árvore frutífera especial. Deus disse: *Você pode comer as frutas de qualquer árvore do jardim, menos da árvore que dá o conhecimento do bem e do mal. Não coma a fruta dessa árvore; pois, no dia em que você a comer, certamente morrerá* (Gênesis 2.15-16). Era a única ordem de Deus, mas Adão e Eva desobedeceram e morreram, como Deus havia dito – foram separados da plena comunhão com Deus. Não morreram fisicamente, senão muitos anos mais tarde, mas espiritualmente. Perderam a alegria e a paz perfeita que tinham. Foram expulsos daquele lugar especial. Começaram a ter medo e a enfrentar dificuldades em seu trabalho e vida pessoal.

O apóstolo Paulo disse: *O salário do pecador é a morte* (Romanos 6.23). Jesus se referiu a ela e falou de um novo nascimento – o nascimento espiritual, sem o qual ninguém verá o Reino de Deus. Voltaremos a falar sobre isso no próximo número.

pr. Bruno T. Seitz

bruno.seitz1967@gmail.com

Convite



* Venha participar de nossas reuniões, nos seguintes horários:

Domingo: 09h30-10h30 - Escola Bíblica Dominical
10h45-11h45 - Culto de louvor e adoração a Deus.

Terças-feiras: 14h00-16h00 - Escola de Artes

* A participação em nossas reuniões é livre, é para todos; por isso, você é nosso convidado especial!

IGREJA BATISTA GAÚCHA

Av. Amazonas, 620 (esquina Av. Maranhão) – São Geraldo 90240-541 – Porto Alegre, RS
Tel.: (051): 999-611-083 (pr. Bruno Seitz)



JARDINAGEM

CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE

JARDINAGEM EM GERAL
Renato Fagundes

 (51) **995.245.878** 

Serralheria Ferreira Ferro



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

Castelhamo:
51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

DIS Reformas



✓ Elétrica
✓ Ar-condicionado (Instalação, higienização)
✓ Pequenas Reformas em Geral

99346.4171 / 99853.9221 / 98255.7394

PERSIMAX

Indústria e Comércio
Venda, Manutenção, Limpeza
e Troca de Persianas

**VERTICAIS / HORIZONTAIS / PERSIANAS
CONSRTO DE VENEZIANAS**

TROCA DE FITAS, MOLAS, TALAS
TROCA DE CAIXA DE PERSIANA E ESQUADRIAS

3374.2512 / 98210.1834  **99879.7588** 

persimax_indcom@hotmail.com persimaxindcom.com



ZONA NORTE MÓVEIS

Compra e Venda de Móveis



Av. dos Gaúchos, 1407 - Bairro Sarandi - P. Alegre - RS



51 3364.4422

PAPA LÉGUAS

Montagem e desmontagem
de móveis



**Móveis Novos
e Usados**

Entupiu? Dia e Noite 24hs

DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:
DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 / 980.555.362
desent.hidromak@yahoo.com.br





  **997.930.802**
 **984.339.161**

paulodutra217@gmail.com

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



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

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

Real FECHADURAS

TUDO SOBRE FECHADURAS

51 3341.7112

Av. Assis Brasil, 4039 - Porto Alegre
www.realfechaduras.com.br



POA LAVAGEM E ESTACIONAMENTO

Sala climatizada para clientes  Free

Promoção Lavagem COMPLETA  **R\$ 10,00***  **R\$ 15,00***

Fones: 51 4066.8283 | 992.692.154
Av. Ceará, 128 (ao lado do viaduto)

 *Somente dinheiro

TECNOBRAS

Conserto:
**LAVADORA
SECADORA
REFRIGERADOR**

ORÇAMENTO GRATUITO

51 3217.1717 / 992.985.829  Plantão
Zak Marrone - Técnico Formado na Brastemp

Pinheiro Box

Box para Banheiro, Vidros Temperados e Espelhos

PROMOÇÃO

BOX DE VIDRO TEMPERADO **R\$ 390,00**

Incolor com Kit Fosco até 120cm Promoção por tempo limitado

 Pinheiro Box **51 99318.9850**

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO RODRIGUES

 Split | Elétrica
Ventilador de Teto

 Pintura Residencial | Hidráulica e Cerâmica

(51) 9-9437.9469 | 9-9672.8822 | 9-8467.2544 

Rua Alfredo Neri Soares, 637 | Sarandi | POA

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELEDEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

REPAROS em Roupas

ESPECIALISTA EM CONSERTOS

Customização
Troca de Elástico
Troca de Fecho
Sobe-se Punho
Vira-se Colarinho
Ajustes em Geral

Barra de Calça à máquina, original, invisível e italiana

Todos os tipos de Roupas

- Couro . Vestido de Festa
- Terno . Modelador . Lã
- Malha . Biquine . Maiô
- Roupa de Cama e Mesa
- e outros

Avenida Wenceslau Escobar, 3021
Próximo a Rua Dr. Mário Totta
(Com estacionamento)
Fone: 51 3237.3883

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado

 CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



www.funilariaschmidt.com

3342.3449 | 984.246.025
(51) 992.646.712 | 993.365.516

SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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

Ligue e peça orçamento gratuito **51 98411.1151**

3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo

serralheria.rodrigues@hotmail.com | www.gruporodriguesrs.com.br

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

Renovar

Construção e Reforma

Elétrica Pintura
Hidráulica Azulejo
Manutenção Predial Piso
Alvenaria e Madeira Telhado
Calçada Forro / lambri

Orçamento Gratuito

Aceitamos cartões
de débito e crédito

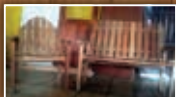


51 3485.6190

9.8520.5592 9.9178.6741

Cerutti Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Balcão para pia de cozinha, etc.
Manutenção de portas e
janelas - venezianas
Madeiras para Vigamento



Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555



**Manutenção, Instalação
e Suporte técnico em
computadores, redes
e aplicativos**

Trabalhamos com todos os sistemas operacionais

Atendemos em domicílio, na comodidade do seu lar ou empresa

Ligue e agende uma visita:

Guilherme

982.728.054

Emerson

999.158.959

Advocacia Trabalhista e Cível

André Dias Ribeiro
Advogado

(51) 999.991.106

Av. Getúlio Vargas, 489 | Salas 501/502
Menino Deus | Porto Alegre



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



ORÇAMENTO
GRÁTIS

Não impede a passagem do ar
e do sol.

Montagem rápida e de fácil
instalação.

Resistente a todos os climas,
lavável, anti-moto, 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

**Agora também com
Vidros temperados,
Box e Sacadas**

**Parcelamos no cheque ou cartão.
À vista com desconto**

Aceitamos:
Cartão de crédito
cheques

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti | POA | RS

Fones: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725

www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em
SPLIT, AR DE JANELA E INVERTER



INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

Orçamento Gratuito
(51) 99378.6020 | 99675.0401 | 98579.8469 até 12X

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605

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

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO RODRIGUES



Split | Elétrica
Ventilador de Teto

Pintura Residencial | Hidráulica e Cerâmica

(51) 9-9437.9469 | 9-9672.8822 | 9-8467.2544

Rua Alfredo Neri Soares, 637 | Sarandi | POA

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Aceito cartões:



Fone e WhatsApp: (51) 984.696.349



Chavesul

24 HORAS

- ABERTURA DE PORTAS
- CHAVE CODIFICADA
- TROCA DE SEGREDO
- CÓPIAS DE CHAVES
- FECHADURAS
- FABRICA DE CARIMBOS



994.049.594

Av. Otto Niemeyer, 1942 - 3241.2111
Rua Eduardo Prado, 330 - Lj 19 - Dentro do BIG - 3241.6376

DIS Reformas



✓ Elétrica

✓ Ar-condicionado (Instalação, higienização)

✓ Pequenas Reformas em Geral

99346.4171 / 99853.9221 / 98255.7394

OS RISCOS DE MANTER FIOS E CABOS DESORGANIZADOS

Na era da tecnologia e com o surgimento simultâneo de novidades em eletroeletrônicos é praticamente impossível manter os fios da instalação elétrica organizados, pois além da fiação elétrica necessária ao funcionamento dos aparelhos, eles chegam das lojas acompanhados de uma infinidade de cabos.

Além de resultar em uma imagem de ambiente desorganizado, o emaranhado de fios permanece acumulando poeira, enroscando em tudo que está próximo e as desvantagens de manter os fios e cabos desorganizados não param por aí: a bagunça deixa os fios expostos a intempéries, compromete a durabilidade e causa seu rompimento interno, podendo acarretar mau contato, danos aos aparelhos, risco de choques, tropeços, queda e até mesmo incêndios.

Para evitar a perda de equipamentos e transtornos ainda maiores, há diversos meios de organizar a fiação e resolver todos os problemas, ao mesmo tempo em que se esconde os fios, proporcionando um ambiente clean e organizado.

Sempre é bom contar com um profissional preparado para o manuseio e identificação dos problemas nas fiações de casas e empresas!

JARDINAGEM

CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE

JARDINAGEM EM GERAL

Renato Fagundes

(51) 995.245.878



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br

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

Aceitamos as seguintes formas de pagamento:



51 3223.5597

51 98519.9471

www.fabricadostoldos.com.br

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

SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contra Peso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 | 984.895.925 | 992.312.220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

Reformas Em Geral

➔ ESPECIALIDADE: AZULEJO E PORCELANATO

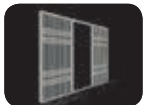
➔ PINTURA E REBOCO

Orçamento Grátis

Luiz
Fone: 51 99818.1347



O QUE SÃO PANTOGRÁFICAS?



Grade pantográfica é um tipo de grade de segurança cuja principal característica é ser retrátil. São usualmente aplicadas em aberturas, como portas e janelas. Diferentemente das grades comuns, elas podem ser abertas e fechadas sempre que necessário, liberando assim passagens ou paisagens.

Em geral, grades pantográficas são fabricadas sob medida para a abertura que se deseja proteger, de modo que podem ser fabricadas em vários tamanhos e cores. São compostas de uma armação completa de perfis de ferros em formato xadrez, com trilho superior e trilho inferior como guia.

Por serem em geral mais pesadas e complexas do que grades fixas, são tidas como sendo menos suscetíveis a arrombamentos. Devido a sua construção, costumam gerar ruído quando manipuladas. Essa característica é tida como importante em grades de segurança, pois tendem a alertar os ocupantes das áreas protegidas.

VJR Vidraçaria Santa Rita Ltda.

Vidro quebrou, Santa Rita trocou.

Espelhos e Moldurações.

Reposição à domicílio. 42 anos no Bairro.

Rua Domingos Rubbo, 254 **3340.3308 - 3337.9757**

Cristo Redentor - PoA - RS Com Estacionamento

luizcarlosrorigo@hotmail.com

PERSIMAX

Indústria e Comércio

Venda, Manutenção, Limpeza e Troca de Persianas

VERTICAIS / HORIZONTAIS / PERSIANAS
 CONSORCIO DE VENEZIANAS

TROCA DE FITAS, MOLAS, TALAS
 TROCA DE CAIXA DE PERSIANA E ESQUADRIAS

3374.2512 | 98210.1834 | 99879.7588 vivo

persimax_indcom@hotmail.com @persimaxindcom



INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO
 RODRIGUES



Split | Elétrica
 Ventilador de Teto

Pintura Residencial | Hidráulica e Cerâmica

(51) 9-9437.9469 | 9-9672.8822 | 9-8467.2544

Rua Alfredo Neri Soares, 637 | Sarandi | POA

Serralheria Padiilha

- Portão Contra Peso
- Janelas
- Pantográficas
- Estruturas Metálicas
- Fechamento de área
- Consertos em Geral

3384-3653

996.640.584

995.068.252

985.243.320

Rua Profª Luizinha Wiedmann Borges Fortes, 491 - Partenon



WebApp ProcureAche

Não fique fora dessa!

Escaneie o QR Code ao lado com um aplicativo leitor de QR Codes e acesse:



Com o WebApp da ProcureAche você conta com a facilidade e rapidez na busca de profissionais e/ou produtos. Basta usar a caixa de pesquisa super versátil:

☒ Zona Sul
 ☒ Zona Norte
 ☒ Central

Instantaneamente os resultados aparecerão na tela:

Eletricista	<input type="submit" value="Q"/>
Eletricista João - Bairro Auxiliadora	
Eletricista Roberto - Bairro Cristal	
Elétrica XYZ - Bairro Menino Deus	

É só clicar e entrar em contato! Fácil e prático!

Saiba mais, ligue: (51) 3907.8445 / 997.889.686

SINDICO PROFISSIONAL

O síndico é uma pessoa indispensável a todo e qualquer condomínio. No entanto, assumir a responsabilidade de administrar um condomínio passa a ser cada vez mais uma função que exige aprimoramento, e capacitação profissional. Exercer a atividade de síndico em um condomínio exige muito mais do que simplesmente manter a boa convivência entre os condôminos. Hoje, as exigências da função são inúmeras, devendo o síndico ter conhecimento nas mais diversas áreas e estar preparado para poder gerir o condomínio da melhor forma.

Com essas exigências, a área condominial está abrindo as portas para o síndico profissional.

Mauricio Ventura Oliveira
Fone: (51)991-665-431



Ventura
Sincido Profissional

- Serviços de síndico profissional;
- Assessoria a síndico residente;
- Realização de orçamentos para obras;
- Assembleias, entre outros

Seriedade e profissionalismo,
valorizando e protegendo o seu patrimônio.

Mauricio Ventura
Contatos: (51) 99235.7624
99166.5431

E-mail:
venturasindico@gmail.com
@venturasindico
venturasindico

Psicóloga Clínica



Raquel de Oliveira Vieira
CRP 07/22697

- Psicoterapia
- Assessoria em Psicologia Forense
- Alienação Parental,
- Assédio Moral no Trabalho
- Reorganização Familiar
- Avaliação Psicológica
- Perícias

Rua Saldanha Marinho, 33 - sala 408

Fone: (51) 999 882 208

Advocacia Trabalhista e Cível

André Dias Ribeiro

Advogado

(51) 999.991.106

Av. Getúlio Vargas, 489 | Salas 501/502
Menino Deus | Porto Alegre

DOENÇAS ADQUIRIDAS NO TRABALHO

Os trabalhadores em suas atividades profissionais, especialmente por falta de cautela das empresas, acabam por adquirir inúmeros problemas de saúde, que se equiparam inclusive a acidente de trabalho.

Tais doenças ocupacionais normalmente surgem de forma silenciosa, muitas vezes aparecendo após 10, 15 anos de trabalho e/ou de função – momentos muitas vezes em que os trabalhadores nem condições mais têm de retornarem às empresas, sendo meramente descartados sem sequer emissão de CAT - Comunicação de Acidente do Trabalho, demitidos doentes, e muitas vezes ainda sem terem reconhecidos seus direitos ao auxílio-doença pelo INSS, quando são obrigados a retornarem às funções que causaram suas doenças, as agravando mais ainda!

Entre muitas destas doenças, cumpre citar a LER/DORT: lesão por esforços repetitivos provocada por movimentos repetitivos; SURDEZ: temporária ou definitiva, provocada por ruídos constantes; DERMATOSE: ocupacional, provocada por graxa ou óleo mecânico; CÂNCER DE PELE: provocado pela excessiva exposição ao sol; E, principalmente, as doenças psicossociais, como DEPRESSÃO: provocadas por excesso de jornada, por pressões no trabalho, assédio moral e/ou sexual.

A DEPRESSÃO é uma grave doença psiquiátrica, das mais graves e preocupantes, com severas consequências - às vezes por toda vida do trabalhador. Possui diferentes graus e sintomas, sendo a maior causa de incapacitação no trabalho, doença que poderá fundamentar na Justiça do Trabalho a respectiva indenização por danos materiais (ressarcimento de despesas e até mesmo pensão), além de indenização por danos morais.

ALMIR SARMENTO & FILHOS
ADVOCACIA

ALMIR SARMENTO & FILHOS ADVOCACIA

DIREITO DO TRABALHO

INSS

CONSULTA

DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

GRATUÍTA

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

Margarete da Cigana

Cartas ciganas, búzios, casa conceituada forte para o amor, união, vitórias consagradas em concursos públicos, emprego, melhoria financeira e profissional.

Dominação africana do amor, união forte e definitiva. PADÊ do amor da Maria Padilha.

Curso de cartas ciganas.

Considerada a melhor cartomante do país



(51)3338.0235

(51)998.426.820

Rua Camerino 229 - Petrópolis
próximo do colégio Santa Inês



Telefones Úteis

SAMU	192
Hospital Pronto Socorro	3289 7999
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

CR EXTINTORES E SERVIÇOS

PPCI, Caixas, Mangueiras, Fitas
Central de Alarme de incêndio, Luz de Emergência
Serviços de Hidráulica e Elétrica
Extintores Novos e Seminovos
Aluguel de extintores para eventos

Curso de

Prevenção de incêndio com certificação.

Fone/Fax: (51) 3387.2407
4100.2971

www.crexintores.com.br
crexintores@crexintores.com.br

Av. Protásio Alves, 3571 - P.Alegre



Real

FECHADURAS

TUDO SOBRE FECHADURAS

51 3341.7112

Av. Assis Brasil, 4039 - Porto Alegre
www.realfechaduras.com.br



INFOMEGAFOX

**Manutenção, Instalação
e Suporte técnico em
computadores, redes
e aplicativos**

Trabalhamos com todos os sistemas operacionais

Atendemos em domicílio, na comodidade do seu lar ou empresa

Ligue e agende uma visita:

Guilherme

982.728.054

Emerson

999.158.959

- Aviamentos
- Tecidos
- Cursos
- Patchwork
- Lãs



51 3338.6211

Av. Protásio Alves, 2256 - Porto Alegre - RS

Associação Boanerges

**Aceitamos doações de eletrodomésticos,
móveis, alimentos, roupas, etc.**



**Aquilo que está sobrando
para você.
Pode ser útil para outra família.**

Buscamos em sua residência !

51 3219.3727

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

Minuano

tabacaria

Tabacaria | Charutaria
Head Shop
Chip e recarga de celular
Presentes alternativos
Bebidas
Xerox

(51) 3219.6361

Av. Azenha, 1377 Loja 2

GEO

Point

CONCERTOS DE RODAS

Geometria - Balanceamento
Suspensão - Freios - Pneus - Rodas



Av. Ceará, 238 - Porto Alegre - RS - Fones: (51) 3337.7888 / 3273.7888 / 981.483.031

E-mail: geo.point@yahoo.com.br



Rosa d'água

**DISTRIBUIDORA
DE ÁGUA MINERAL**

Telefones:

(51) **3231-0822**
985-994-352

Rua Afonso Pena, 99 - Azenha

DICAS PARA CONSERVAR SEUS MÓVEIS DE MADEIRA

Evite a exposição solar

Nunca exponha o móvel ao sol. A luminosidade excessiva estraga a madeira e pode deixar o móvel descolorido, a não ser que você esteja procurando um efeito de envelhecimento.

Cuidado com manchas

Painéis quentes sobre a mesa queimam e mancham a madeira. O ideal é sempre usar uma toalha para proteção contra as variáveis térmicas.

Atenção na hora de limpar

Preste muita atenção aos produtos de limpeza. Muitos são abrasivos e podem manchar ou até arranhar o móvel. Pano seco ou levemente umedecido em água com sabão neutro é mais indicado, contanto que se seque muito bem depois.

Água e umidade são vilões

Água e madeira não combinam. Mantenha seu móvel longe dela, que estuga e dilata o material. Umidade também é prejudicial à conservação. Deixe a mobília pelo menos três centímetros longe da parede para que haja circulação de ar e não tenha contato com possível umidade.

Distribua bem o peso

Não exagere no peso colocado sobre o móvel, o que pode vergar a madeira. Distribua o peso de maneira uniforme, evitando colocar coisas de um lado só.

Use cera de abelha na higienização

Cera de abelha é muito indicada por especialistas para proteger a madeira. Além disso, ela preenche pe-



quenas ranhuras. Caso opte por produtos de limpeza, certifique-se que não tenham solvente na fórmula.

Escolha o pano certo para limpar

Os panos também são detalhes importantes da limpeza da madeira.

As flanelas são as mais indicadas, pois não soltam fiapos e nem arranham a superfície.

Separe um pano só para este fim.

Lembre-se de fazer a manutenção

Por fim, faça manutenções regulares nos parafusos, dobradiças e portas para conservar o uso por muito tempo.

Alguns móveis além de serem úteis, trazem uma história sentimental para o dono, como, por exemplo, uma cômoda que foi herança de uma avó ou uma cama que foi presente de casamento. Não importa a origem, mas a durabilidade atravessa gerações se respeitados esses cuidados.



**anuncie
conosco**

Quem não é visto, não é lembrado!

ProcureAche

Aceitamos:

Cartões 
Bitcoin 

Ligue:

☎ 51 997-889-686 📞

CONCERTO E ESTOFAMENTOS DE CADEIRAS



Especializado em reformas e concertos de cadeiras, da madeira ao estofado.

Assistência técnica em Móveis

☎ **9-8415-3924**

Leonardo Restauração e Concerto de Móveis

A RESSURREIÇÃO JÁ COMEÇOU!

Os cristãos, em sua confissão de fé (Credo Apostólico) afirmam: "Cremos na ressurreição do corpo e na vida eterna". É uma confissão consoladora! Afinal, vivemos cercados pela morte. E isto é assim desde que Caim matou seu irmão Abel (Gênesis 4.8). A morte é a terrível consequência do pecado: "Portanto, assim como por um só homem entrou o pecado no mundo, e pelo pecado, a morte, assim também a morte passou a todos os homens, porque todos pecaram" (Romanos 5.12). Se há algo que nos causa angústia, que nos faz chorar e que nos perturba profundamente, é exatamente a ameaça da morte! Quem pode frear isso? Quem pode reverter esse quadro assustador? Onde está o antídoto? Pois nesse contexto a cristandade, mais uma vez, festejou a Páscoa, a ressurreição de Jesus que garantiu: "Porque eu vivo, vós também vivereis" (João 14.19); e ainda: "Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá; e todo o que vive e crê em mim não morrerá, eternamente." (João 11.25-26)? Aqui está o antídoto para a morte: **A vida**, que começou com a ressurreição de Jesus! É como está escrito: "Mas a verdade é que Cristo foi ressuscitado, e isto é a garantia de que os que estão mortos também serão ressuscitados" (1 Coríntios 15.20). Sim, a ressurreição já começou!

Na morte e na ressurreição de Jesus está a grande notícia para todos os seres humanos que sentem na pele e na alma o poder destruidor da morte. Aliás, a mais importante de todas as notícias foi proclamada por um anjo, de dentro de um túmulo: Jesus ressuscitou!



Ele vive e venceu a morte! E isto não é ilusão de seus seguidores. Afinal, ele apareceu a Pedro e aos demais discípulos. Depois "foi visto por mais de quinhentos irmãos de uma só vez..." (1 Coríntios 15.1-6).

Esta foi a grande notícia para Maria Madalena, uma mulher sofredora, "da qual (Jesus) expulsou sete demônios" (Marcos 16.9), a primeira a ver Jesus ressuscitado. Esta notícia também deveria ser dada aos discípulos atemorizados e a Pedro, aquele que havia traído seu Mestre (Marcos 16.7 e Marcos 14.66-72). Esta é a grande notícia para você que vive em meio à insegurança e às ameaças da morte que rondam todas as pessoas. Seu Salvador vive. Ele está com você no seu dia a dia. Ele também garante, para você, vida plena e eterna. Alegrem-se! Este é o convite de Deus através do profeta Isaías (25.6-9). É um convite para festejar, porque "Deus acabará com a nuvem de tristeza e de choro que cobre todas as nações. O Senhor Deus acabará para sempre com a morte e assim enxugará as lágrimas de todos os rostos".

Quem crê em Jesus "ressuscitou" para viver uma nova vida, já aqui na terra (Romanos 6.4). E mesmo vivendo em meio às incertezas da vida terrena, tendo ainda que passar pela morte, o cristão festeja a ressurreição de Jesus, garantia de que, no dia final, ele também ressuscitará. Sim, Jesus foi o primeiro. Os que Nele creem, o seguirão (1 Coríntios 15.20). A ressurreição já começou! Sempre podemos dizer: Feliz Páscoa!

Pr. Reinaldo M. Lüdke



COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA CRISTO

PORTO ALEGRE - RS

www.comcristo.org.br

Cultos: Domingos às 10h e Segundas-feiras às 20h

Av. Presidente Roosevelt, 730 - B.: São Geraldo

51 3342-1408

MEMÓRIA, CONCENTRAÇÃO E COORDENAÇÃO COMO BENEFÍCIO NO APRENDIZADO DE UM INSTRUMENTO MUSICAL

Aprender um instrumento musical desenvolve a capacidade de memorização. São muitos elementos que, no início, têm que ser memorizados pelo estudante. Os símbolos das cifras, as formas dos acordes e as seqüências das escalas são apenas alguns exemplos.

Outra habilidade que aprender um instrumento musical ajuda a desenvolver é a concentração. É preciso estar muito concentrado para perceber os diversos elementos, como ritmo, melodia, tom e forma da música. Essa capacidade de se concentrar em várias coisas ao mesmo tempo é essencial para a vida.



Justamente por ser necessário fazer várias coisas ao mesmo tempo, tocar um instrumento ajuda a desenvolver a coordenação motora. Quem aprende a tocar guitarra, por exemplo, tem que usar as duas mãos ao mesmo tempo,

quatro dedos da mão que forma os acordes e todos da mão que toca nas cordas (em caso de dedilhado).

Aprender a tocar um instrumento te ajuda a:

- Desenvolver capacidade de memorização
- Desenvolver a memória
- Desenvolver a coordenação motora

Aulas de Teclado
Gaita de Boca
Bandolim - Flauta - Saxofone



vivo 999.470.891 TIM 981.082.759

QUADRA 7 CAMPO NOVO

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

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 992.968.961 / 985.073.036

BARCO
CISNE
BRANCO
BOAT TRIP



VEJA PORTO ALEGRE do GUAÍBA!

- Passeio **TURÍSTICO** • DIARIAMENTE às 15:00h
- 1h hora de **NAVEGAÇÃO**
- Informações sobre os **PRINCIPAIS PONTOS** navegados
- **LIVRE CIRCULAÇÃO** nos 3 andares da embarcação
- Serviço de bar à bordo com **PETISCOS** e **BEBIDAS**

RESERVAS

Av. Mauá 1050, Armazém B3 - Cais do Porto de Porto Alegre
(51) 32245222 cisnebranco@barcocisnebranco.com.br
www.barcocisnebranco.com.br Barco Cisne Branco

VOLTAR A ESTUDAR NA VIDA ADULTA: COMO ENCONTRAR MOTIVAÇÃO - ANALISE O PASSADO E PENSE NO FUTURO



Se você está sentindo o desejo de voltar aos estudos por ter se dado conta do quanto isso poderá ser útil em sua vida, você já deu o primeiro passo.

Para muitas pessoas, é difícil encontrar motivação, pois não se dão conta do quanto isso pode aprimorá-las e dar um sentido a mais em suas vidas. Se esse é o seu caso, pare e faça uma análise das oportunidades que você perdeu por não ter concluído seus estudos. Analise o quanto isso mexe com sua autoestima, pois o conhecimento também é um fator importante para nos sentirmos de bem com a vida.

Olhe para seu futuro com entusiasmo, sabendo que só você pode torná-lo mais atrativo

e promissor. Tenha um pensamento positivo no porvir, e assim será mais fácil ter a determinação que você precisa. Imagine-se tendo um diploma em mãos, imagine-se já com o progresso que você adquirirá com seus estudos e certamente a sua motivação começará a transparecer com mais intensidade.

Caligrafia Antiga

Quer melhorar sua letra?
Curso para todas as idades.

vive 999.470.891

TIM 981.082.759



Horários:

Segunda a Sexta-feira, das 7:00 às 19:00 horas

Turmas:

Berçário I - Berçário II - Maternal I
Maternal II - Jardim I - Jardim II

Rua Inhanduí, 421 - Cristal / POA

Fones: 3013-5012 / 2112-3608

www.amiguinhosdocristal.com.br

OFICIAL SETE FUTEBOL PARQUE



churras
jogos
bar
wi-fi
gratuito
oficialsetefp

★ FUTEBOL 7 QUADRA COBERTA
★ FUTEBOL 7 GRAMA SINTÉTICA
★ FUTEBOL 5 GRAMA NATURAL
COSTA GAMA, 1520 / 900
fone 3015.6767 whats 99699.8952



ENSINO PERSONALIZADO

Matemática - Física - Química - Português - Inglês - Oficina de Redação

Preparatório para o Colégio Militar (6º Ano) e grupos de estudo para o vestibular 2018/2019

Trabalha-se desenvolvendo o potencial do aluno, dando-lhe mais segurança para continuar os estudos.

Pode-se também, usar o material da escola para fixar conteúdos anteriores, deixando-o seguro para prosseguir os estudos.

Para você que deseja retornar aos estudos e não sabe por onde iniciar.

VENHA NOS CONHECER!

3093.0085 / 9 8425.1122

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Área do centro de São Paulo marcada pelo consumo de drogas	Acusada em juízo	Eleito da hepatite A Muito; demais			Site como UOL, R7 ou Globo.com (web)	Deserto que influencia climaticamente o Sul da Europa	
					Hans Christian (?), autor do conto "O Patinho Feio"	Pelé, Maradona, Messi e David Beckham	
Descerrada					TT	500, em romanos	
Cidade brasileira onde se situa o centro geodésico da América do Sul					Tântalo (símbolo)	A que ateta os músculos recebe o nome de mialgia	
Luta de origem japonesa						Papai, em inglês	
						Hélio de (?) Pena, humorista e ator carioca	Ashley Olsen, atriz dos EUA
Alvejara com uma espin-garda		Centaurio morto por Hércules (Mit.)			Ritmo musical de origem caribenha		
						O tempo passado Inaugurei (uma loja)	
(?) Hypólito, ginasta brasileira					Sigla inglesa da Otan Banal		Fruto da calda do manjar branco
Feijão, em inglês			Mantra entoado em rituais hinduístas			Respira ruidosa-mente e com força	
A carta de maior valor no póquer		Fêmea do Rei dos Animais (pl.)				Que tem serventia	
Brotar (fig.)					Mudar de (?): ir para lugar saudável	Peças da espora	
"(?) dizer", alegação típica da fofocueira		Repercutir O partido de Carlos Lacerda				Embarcação que é um dos símbolos tradicionais de riqueza Interjeição vocativa	
"O Lago dos (?)", ópera do compositor russo Tchaikovsky			(?) Holtz, atriz Guloseima natalina		Reinaldo Azevedo, blogueiro brasileiro	Agência Nacional de Águas (sigla)	
					Mega (símbolo)		"Dezesséis (?)", filme de fantasia (2013)

BANCO

3/dad - tés - udn - 4/bean - luas - 8/andersen.

64

Curta a nossa página no Facebook!

/ProcureAcheRS

Solução:

1	N	V	S	S	E	N	S	A	2
V	O	N	3	V	O	V			
X	8	V	U	1	A	N	O		
1	3		V	O	3	3			
3	1	V	1	8	1	8	O	1	
W	N	H	6	3	1	V	S		
V	J	N	8	W	O	S	V		
O	1	V	N	N	V	3	8		
O	1	3	1	3	I	N	V	O	
	1	V	W	S	O		I		
O	V	H	V	1	I	Z	N	J	
V	1		3	1	V	8	V	3	
8	O	O	1	3	S				
O	V	3	W	V	1	S	3	O	
V	1	O	N	V	O	3	V	8	
S									

GERAmigos Comunicação

15 Anos de Jornalismo

ProcureAche

Aceitamos: Cartões

Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Empresa Jornalística Ltda

(51) 997.889.686 | E-mail: geraamigos@gmail.com

www.procureacherevista.com.br | /ProcureAcheRS revista_procureache

Jornalista Responsável: Angelica Konzen - SRTE_MTE/RS nº 17.297

Tiragem: 123.000 exemplares



ÁRIES	Cautela ao se comunicar, especialmente, no ambiente de trabalho, portanto, a paciência será primordial e gaste sim suas energias, mas de forma positiva, favorável e saudável.	TOURO	Jamais tenha medo das mudanças em sua vida, principalmente, no ambiente de trabalho, pois elas surgem com o objetivo de acrescentar conhecimento e muita sabedoria para sua essência.
GÊMEOS	O segredo é ser mais disciplinado e organizado neste mês, mantenha foco em tudo que realiza de forma calma e tranquila.	CÂNCER	Deixe-se levar pela energia da coragem, da responsabilidade, pelas ideias e ideais neste período sem medo de ser feliz.
LEÃO	Seu livre arbítrio e poder de escolhas estarão a todo vapor a partir da segunda quinzena, principalmente, no campo profissional. Acredite em si mesmo e seja feliz!	VIAGEM	Controle suas emoções, cuidado com a autocrítica excessiva e tente não controlar tanto seu exterior, deixe a vida fluir naturalmente, sem pressões adversas, foque na paz de sua mente.
LIBRA	Dê o seu melhor dia após dia, principalmente, na vida profissional, mantenha seu poder de liderança em ação sem medo, porém com prudência.	ESCORPIÃO	Não tenha medo de seguir o que realmente você gosta de fazer, de realizar, siga em frente autoconfiante, aposte sim em suas ideias e avance com fé interior.
SAGITÁRIO	Ótimo momento para você se preocupar com seu bem-estar pessoal, emocional e espiritual, pense nisso com carinho.	CAPRICÓRNI	Período para suavizar sua mente com boas energias, pensamentos positivos e evite sentimentos de tristeza.
AQUÁRIO	Mantenha-se conectado com tudo de bom e positivo ao seu redor, não dê importância para fatos negativos ou pessimistas.	PEIXES	Fé, perseverança, otimismo, força de vontade não poderão lhe faltar neste período, então, avance.

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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



Vendas e Instalações

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

Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

HODOS RS
ODONTOLÓGIA



Implantes • Próteses
Restaurações • Profilaxia
Endodontia (tratamento de canal)
Clareamento • Bichetomia
Odontologia Estética

(51) 3209-3148

R. Santos Dumont, 871 - Floresta - Porto Alegre/RS

R.T.Dra. Daniela de Chica Brugnara - CRO 21916/RS



Informática para Melhor Idade



Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador.

Aulas para Tablet, Computador e Celular.



Inglês para MELHOR IDADE, com apenas 03 alunos em sala.

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade.

Aulas individuais e didática própria para MELHOR IDADE.



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



51

3224.0335 / 3224.0527

IMPORTÂNCIA DO ENSINO DE INFORMÁTICA PARA A 3ª IDADE

Não há idade para se aprender. A tecnologia está aí a serviço de todos. As possibilidades da informática são imensas e podem facilitar a vida de todas as pessoas sem preconceitos quanto à idade, classe social ou gênero. Diante disso, cada vez mais se vê que pessoas com mais idade estão buscando informar-se e aprender a lidar com as oportunidades e facilidades que os computadores podem propiciar.

A informática na terceira idade só vem a trazer

benefícios, além de ser uma excelente atividade mental, auxilia na manutenção da memória, sempre proporciona aprendizado de algo novo e valoriza a vida e a experiência das pessoas.

Descobrir, então, para que vai lhe servir o computador, é o ponto inicial para o aprendizado. A pessoa precisa enxergar no computador, bem como em smartphones e aplicativos - e na Informática - um aliado para facilitar a vida no seu dia-a-dia.

O QUE VOCÊ COMPRA?

WWW.MULHER30.COM.BR



ProcureAche

Estes são os bairros onde circulam as Revistas ProcureAche



- Aberta dos Morros
- Anchieta
- Auxiliadora
- Assunção
- Belém Novo
- Belém Velho
- Boa Vista
- Bom Fim
- Bom Jesus
- Campo Novo
- Cavalhada

- Cascata
- Chácara das Pedras
- Centro
- Cidade Baixa
- Cristal
- Cristo Redentor
- Floresta
- Higienópolis
- Hipica
- Humaitá

- Ipanema
- Jd. Botânico
- Jd. do Salso
- Jd. Floresta
- Jd. Itú-Sabará
- Jd. Lindóia
- Lami
- Medianeira
- Moinhos de Vento
- Mont Serrat

- Navegantes
- Passo da Areia
- Partenon
- Petrópolis
- Restinga
- Rubem Berta
- Sarandi
- São Geraldo
- São Sebastião
- São João

- Santa Maria Goretti
- Teresópolis
- Três Figueiras
- Tristeza
- Vila do IAPI
- Vila Ipiranga
- Vila Jardim
- Vila Nova

Confira todos os pontos de distribuição no endereço: www.procureacherevista.com.br/pontos-de-distribuicao

Anuncie conosco: 51. 997.889.686

123.000 exemplares todo mês!
Para um público aproximado de 1,5 milhão de pessoas!

O BITCOIN AOS OLHOS DA RECEITA FEDERAL

Desde 2014, contribuinte brasileiro precisa declarar a posse de bitcoin e recolher imposto de renda.

DECISÃO DA RECEITA

Na hora de preencher o IR quem possui valores superiores a R\$ 1 mil em bitcoin deve declará-lo como "outros bens";

Nas transações de valores superiores a R\$ 35 mil fica obrigatório o pagamento de Imposto de Renda;

Quando houver ganho de Capital na transação será tributado em 15% e o pagamento do Imposto deve acontecer no último dia útil do mês seguinte a transação.

O IR de negócios realizados nos últimos 5 anos deve ser pago ao fisco acrescido de multa e juros;

Não há regra de conversão da moeda virtual para reais, mas, para efeito de declaração à Receita Federal, será aceito o uso de cotações divulgadas publicamente por câmbios e corretoras especializadas na criptomoeda;

As demais moedas digitais semelhantes ao bitcoin ficam sujeitas às mesmas regras.

**O QUE É O BITCOIN PARA A RECEITA FEDERAL****Ativo financeiro**

A moeda virtual equipara-se a um ativo financeiro para fins tributários, assim como acontece com obras de arte por isso no entendimento da receita aplicam-se as regras do Imposto de Renda;

Meio de pagamento

Como forma de pagamento a criptomoeda ainda é pouco relevante. Assim por enquanto, não se aplicam as regras do Banco Central para essas transações;

Moeda

De acordo com a legislação brasileira uma moeda seria um monopólio do estado, e, por isso, o bitcoin não tem as características necessárias para ser considerada como tal. Dessa maneira, entende-se que ela nunca será uma concorrente do real.



Assim como o Dólar ou o Real, o **Bitcoin** é uma moeda. Sua principal diferença, no entanto, é que a sua emissão não é feita por nenhum Banco Central. Na verdade, o **Bitcoin** não existe no mundo material, então não é possível ver notas de **Bitcoin** circulando por aí. Criada em 2008, a moeda virtual é gerada por sistemas computacionais de forma descentralizada e criptografada, o que garante a segurança dos dados.

Apesar das oscilações de cotação, a moeda chegou a atingir o patamar de **US\$ 18 mil** (aproximadamente **59 mil reais**).



Assista ao vídeo no Youtube para maior compreensão sobre o que é e como funciona a bitcoin:

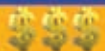
<https://www.youtube.com/watch?v=syWBUFgwMCY>

f /moedadigital00

@moedadigital00

https://www.youtube.com/channel/UCh3zpw6NC407IXgPr-4Dw?

Siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma novidade!

**Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar**

☉ **Rendimento diário**

☉ **Segurança**

☉ **Transparência**

☉ **Saques a qualquer hora**

☉ **Estabilidade**

☉ **Assessoria**

**Quer
conhecer
mais?**

Todas as Terças-feiras. Horário: 20h.
Onde: Hotel Porto Alegre - Av. Cairu, 340
Ligue: (51) 997.116.780

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP



ECONOMIZE ÁGUA

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

 **984.136.494**

Entupiu? **Dia e Noite 24hs** **DESENTUPIDORA** **HIDRO MAK**

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar Condicionados

PAGAMENTO FACILITADO



Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 / 980.555.362
desent.hidromak@yahoo.com.br



ASSISTEC - SUL



REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos



PORTO

Refrigeração

Instalação | Manutenção
Máquina de Lavar, Freezer
Refrigerador e Ar Condicionado

 **9.9274.6392**

 **9.9589.0662**

 **9.8320.7737**



E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

Day Care

Funciona como Hotelzinho
Infantil



51 3019.3753

Rua Dorival Castilhos Machado, 418

Dor nas costas, tensão muscular, dor de cabeça,
problemas no ciático, hérnia de disco, artrose,
artrite e demais alterações podem ser tratadas
de maneira individualizada com

QUIROPRAXIA e PILATES SOLO

AGENDAMENTOS PODEM SER FEITOS POR WHATSAPP

 **51 981.057.649**
Quiropraxia

 **51 998.473.359**
Pilates Solo (INDIVIDUAL)

Av. Wenceslau Escobar, 2923 Sala 306 - Tristeza



ZONA NORTE MÓVEIS

Compra e Venda de Móveis

Av. dos Gaúchos, 1407 - Bairro Sarandi - P. Alegre - RS



51 3364.4422

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Fernando

(51) 99729.0229 / 3266.5439

Orçamento e Serviço no dia e hora marcados
vidrolar78@gmail.com

Marido de Aluguel
Pequenos Reparos



<http://www.procureacherevista.com.br>



Curta
nossa página no
facebook

ProcureAcheRS