



Limpendo Manchas de Caneta Esferográfica

Uma das maneiras mais comuns de retirar mancha de caneta esferográfica de tecidos é deixá-la durante várias horas dentro de leite, em seguida esfregando-a com vinagre ou limão.

Índice

Serviços Especializados.....	3
Saúde e Bem Estar.....	4
Melhor Idade.....	6
Saúde e Bem Estar.....	7
Moda e Beleza.....	11
Gastronomia e Lazer.....	12
Centro de Porto Alegre.....	16
Tecnologia.....	18
Educação.....	19
Pet e Agropecuária.....	20
Religião.....	21
Residencial/Comercial.....	22
Telefones Úteis.....	22
Serviços Jurídicos.....	25
Serviços Especializados.....	26
Piadas.....	29
Horóscopo.....	30
Palavras Cruzadas.....	31

Decore Vidros

Soluções em Vidros

SUPER PROMOÇÃO

Parcelamos em até **3x**

F. (51) 3227-5707 / (51) 8622-4382 | decoryvidros2011@hotmail.com

Rua Itárus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decoryvidros-rs.com.br

29 ANOS

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

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



Soluções em construção civil e reformas em geral

CONSTRUFORM

Hidráulica - Elétrica

Samir Squeff

Pintura - Gesso - Ar Condicionado (51) 9921.6714 (VIVO)

Água Quente - Telhado - Porcelanato (51) 8447.2065 (OI)

Alvenaria - Textura - Gás - Funilaria

construform@hotmail.com

*Leandro *Robert

8947.5844 8054.2453



SERVIÇOS:

- Apartamentos
- Casas de Alvenaria
- Casas de Madeira
- Gradéis
- Portões
- Aberturas
- Traca de Tomadas
- Traca de Torneiras
- Reformas em Geral

lgs.pinturaspoa@gmail.com

ACEITAMOS: Visa, Mastercard, American Express, Débito em Cartão

SOS SERVIÇOS

- Eletricista
- Pedreiro
- Hidráulico
- Pintor

8502.2609 9758.2442



escadas Pereira

Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora

Vamos até você

Experiência de 20 anos

Pagamento Facilitado

Fino Acabamento

Rua Marcelino Ramos, 222

Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090

facebook.com/escadaspereira - e-mail: escadaspereira@gmail.com



HELIO MÁQUINAS

Em nossa loja você encontra

Atendimento em Domicílio

Assistência Técnica

Vendas

Máquinas novas e usadas

Mesas

Gabinets

3381.9115

(51) 8448.4220

Av. Manoel Elias, 2485

Protásio Alves, Porto Alegre RS

Expediente



GERAmigos
Comunicação

Nos acompanhe nas redes sociais:

f /RevistaProcureAche

f /JornalGerAmigos

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Achira Barbosa

Tiragem: 41.000 exemplares

Distribuição:

Geramigos Empresa Jornalística Ltda.

Bruxa Déia

Búzios - Cartas - Tarô

INFORME-SE SOBRE CURSOS DE CARTAS CIGANAS

Trabalhos para:

- Amor •
- Emprego •
- Abertura de caminhos •
- Limpezas astrais •
- Justiça e etc •

Marque seu horário 51 9836.9637 

Simpatia para ter sucesso na vida

Em uma quarta-feira, logo pela manhã, junte 7 folhas de comigo-ninguém-pode e um pouco de guiné em 1 pratinho. Arrume as plantas formando um círculo. No meio, acenda 1 vela branca e reze 3 Pais-Nossos e 3 Ave-Márias. Em seguida, repita as palavras: "Meu anjo da guarda, venho lhe pedir que ilumine meu caminho para o sucesso eu conseguir". Enterre os restos da vela e as folhas em um vaso com flor e use o prato normalmente. Cuide sempre da flor.

Simpatia para receber uma proposta de trabalho

Coloque 1 pitada de açúcar em um copo com água. Enrole uma chave comum em um pedaço de papel onde estejam escritos seu nome e o seu endereço. Mergulhe esse pacotinho na água açucarada. Deixe o copo em um lugar alto (em cima de um armário) durante 7 dias. No oitavo dia, reze 1 Pai-Nosso e peça ao seu anjo da guarda que a ajude a conseguir um emprego. Jogue a água e o papel fora e carregue a chave na sua bolsa. O copo, depois de lavado, pode ser usado como de costume.

**CHEGOU
A 3ª
REVISTA!!!!**

Revista

ProcureAche

*Quer ver sua marca, serviço ou
negócio aparecer?
Seja como um dos mais de 300
colaboradores, anuncie nas
revistas ProcureAche ou nos
Jornais GerAmigos e faça parte
de um dos veículos de
comunicação que há 13 anos
mais cresce em Porto Alegre.
101 Mil impressos mensais.*

Esses são os bairro onde circulará
a nova Revista ProcureAche



**Agora com
41.000
impressos
mensais**



(51) 3026-8445 | 9613-6986

E-mail: comercial@geramigos.com.br

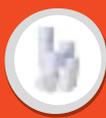
[/JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos) [jornal_geramigos](https://www.instagram.com/jornal_geramigos) [@jornalgeramigos](https://www.twitter.com/jornalgeramigos)



ARAUPACK

EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral,
descartáveis, higiene e proteção



www.araupackembalagens.com.br

Televendas vendas@araupackembalagens.com.br
51 3348.5624 Av. Manoel Elias, 936 - Jardim Ingá - Porto Alegre/RS

Kangoo jump: A nova sensação da ginástica



Kangoo jumps é conhecido como uma espécie de bota com molas acopladas à sola, que possui um sistema de amortecimento, evitando altos impactos com a superfície, de um modo geral, é possível reduzir o impacto em até 80%, então protegendo quadris, joelhos, tornozelos, e principalmente, coluna vertebral.

Para quem não dispensa a animação na hora de queimar as calorias esta modalidade de ginástica KANGOO JUMPS é uma das melhores alternativas, é possível queimar até 800 calorias por aula e entre os seus benefícios podemos citar.

- Ativação do sistema linfático, promovendo uma melhora considerável nas celulites;
- Melhoria do sistema cardiovascular, equilíbrio e coordenação;
- Fortalecimento dos músculos abdominais e dos membros inferiores, garantindo bumbum, coxas e panturrilhas torneadas;
- Auxilia na eliminação da gordura localizada;
- Combater a osteoporose;
- Fortalecimento da coluna vertebral como consequência ocorre a redução de dores nas costas;
- Redução do estresse e depressão devido a liberação de endorfina
- Divertida e inovadora

Gostou? Agende a sua aula experimental. (51) 33724463/ 92934968

studio **YLLEK** Equilíbrio corpo e mente **PILATES**

Agende sua aula experimental, ligue (51) 9293.4968

Treinamento funcional | Kangoo
Grupos de corrida | Zumba

Rua Gonçalves Ledo, 148 - Partenon
Entre a Ipiranga e a Bento. Estacionamento fácil



O beijo na boca é benéfico e ajudar a criar imunidade

A boca tem um sistema de proteção eficiente, já que é a porta de entrada ao organismo humano. Quando duas pessoas se beijam, elas entram em contato com micro-organismos estranhos uma da outra, o que provoca a formação de anticorpos. A saliva atua com predominância nesse sistema, através da mucina, proteína que dá viscosidade e protege a mucosa bucal; da ptialina, que inicia o processo de digestão; e das imunoglobulinas, elementos de defesa do organismo.



Ao contrário do que muita gente diz, beijar não transmite doenças como herpes ou sapinho. O herpes é transmitido por um vírus que, em geral, se adquire ainda nos primeiros anos de vida. Cerca de 85% a 90% da população mundial o possui de forma latente. E o sapinho é um fungo natural do ser humano, presente na flora bucal de todos. Ambos só eclodem quando há uma baixa na imunidade, e não pelo contato físico.

Mas tenha muito cuidado, tudo isso só é válido entre pessoas que estão com a saúde em dia, sem ferimentos na boca e imunocompetentes, ou seja, capazes de produzir respostas imunológicas a antígenos.

As doenças evitadas pelo beijo são: mononucleose infecciosa, hepatite A, caxumba, sarampo e até gripe.



CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA

OFERECE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ESPECIALIZADO COM VALOR ACESSÍVEL

Fernanda Sá
PSICÓLOGA - CRP 07/25758

ADULTO | CRIANÇAS | ADOLESCENTES
ASSESSORIA ESCOLAR

Av. Borges de Medeiros, 41D - sala 407
4º andar - Centro - Porto Alegre - RS

Fones: (51) 3225.6001 / (51) 9353.5799

E-mail: psicomultisaude@gmail.com
www.psicomultisaude.com

Andar de bicicleta pode melhorar sexo e trabalho



Sente-se infeliz? Que tal começar a andar de bicicleta? De acordo com pesquisa da campanha Cycle to Work Day (em tradução livre, Dia de Andar de Bicicleta até o Trabalho), do Reino Unido, pedalar até o trabalho pode melhorar a vida sexual, o relacionamento e carreira.

O levantamento contou com dados de 2,5 mil ciclistas e constatou que 89% acreditam que fazer o trajeto entre o escritório e a casa na “magrela” permite que se desliguem dos afazeres do trabalho e tenham melhor estado de espírito para conviver com parceiros, amigos e familiares.

Como resultado, 66% acham que suas relações têm melhorado desde que começaram a andar de bicicleta, enquanto 39% afirmaram que o exercício lhes deu energia extra entre quatro paredes. Quase metade dos entrevistados disse que agora pode gerenciar um grande volume de trabalho mais facilmente e 82% se sentem menos estressados.

Um terço afirmou que se considera mais criativo depois que começou a pedalar, já que tem as melhores ideias justamente enquanto anda de bicicleta. Fora isso, 15% acham que suas carreiras estão progredindo mais rápido do que a dos colegas que não apostam nesse meio de transporte.

Chocolate preto melhora a circulação sanguínea

Para a maioria de nós, o chocolate preto é apenas uma guloseima, mas para idosos pode ajudar a caminhar melhor, de acordo com estudo feito pela Universidade Sapienza de Roma. Uma pesquisa descobriu que pessoas idosas com problemas arteriais nas pernas conseguiram fazer caminhadas com menos dificuldade após a ingestão de chocolate preto.



A doença arterial periférica, ou PAD, é um problema cardiovascular que afeta as artérias das pernas e está associado à idade, geralmente atinge pessoas acima dos 70 anos. A redução do fluxo de sangue causa dor, câibras e cansaço nas pernas e quadris durante a caminhada. O resultado do impacto do chocolate foi concluído por experiência feita com 14 homens e seis mulheres, com idades entre 60 e 78 anos, portadores da doença.

Eles foram testados em uma esteira, uma vez de manhã e outra após comerem 40g de chocolate preto. Após o doce, caminharam, em média, 39 metros e 17 segundos a mais do que no início do dia. Os pesquisadores sugerem que compostos encontrados no cacau podem reduzir o estresse oxidativo e melhorar o fluxo sanguíneo nas artérias periféricas.

As melhorias foram modestas, no entanto, o benefício dos polifenóis do chocolate preto é “de potencial relevância para a qualidade de vida desses pacientes”, de acordo com coautor do estudo, Lorenzo Loffredo.

Dr. Cauê Vaz Assmann

Cirurgião Dentista

Especialização em Periodontia
CRÓRS 21437

- Tratamento de doenças gengivais:
Sangramento;
Inchaço;
Retração Gengival;
- Tratamento com implantes dentários;
- Clareamento.

Rua Adão Bains 146, Sala 507 | CEP: 91350-240 | Cristo Redentor
Porto Alegre - RS | caue.assmann@hotmail.com | 51 3013.4384 / 9878.8978

Manter nosso cérebro ativo nos protege do Alzheimer



Poucas doenças podem ser tão tristes como o Alzheimer, a pessoa perde sua identidade, suas lembranças, e pouco a pouco cai num estado degenerativo que a leva, por fim, à morte.

Atualmente não existe cura. É uma dura batalha em que tanto o enfermo quanto os familiares sofrem, em que a carga emocional é muito alta quando se recebe o diagnóstico. Apesar de não ter cura, podemos preveni-lo e lutar para reduzir a possibilidade de seu aparecimento.

A atividade física é importante para manter a forma e a flexibilidade dos músculos e articulações. Também desencadeia a libertação de substâncias químicas responsáveis por sensações de bem-estar e isto pode ajudar a reduzir a depressão e a ansiedade.

Alguns exemplos de atividades físicas são: caminhar, jardinar, cortar a relva, praticar algum esporte, aulas de ginástica, ioga, tai chi ou fazer exercícios de alongamentos em casa. Uma outra forma de manter a mente estimulada é, para muitas pessoas, manter ativas as partes do cérebro que estão funcionando bem.

Alguns exemplos de atividades mentais que as pessoas, normalmente, apreciam são: palavras cruzadas, ler, puzzles e jogos ou exercícios aritméticos. Manter-se envolvido nas atividades domésticas pode ser uma outra maneira de manter a mente estimulada.

Benefícios da relação entre avós e netos

Quando dizem que ser avó é ser mãe duas vezes, não estão mentindo. Com a chegada dos filhos todo homem e mulher muda, mas quando os netos nascem dá a impressão de que as mudanças são ainda maiores. Você aprende a ser ainda mais paciente e flexível, entende que os netinhos também precisam do espaço deles e, claro, fazem todos os gostos das crianças e adolescentes.



- **Afasta a depressão:** A boa relação entre ambos ajuda a reduzir os sintomas da depressão nas duas gerações. No caso dos netos, a relação ajuda a passar uma maior segurança. Já para os avós, a criança apresenta um tempo de renovação que lhe aproxima da juventude.

- **Ajuda a ficarem mais ativos:** O contato com a criança distrai e ajuda a te deixar mais ativo, fazendo com que você se sinta mais útil. Isso porque, com a convivência com a criança estimula o idoso a realizar atividades que exijam mais movimentação, como brincar no parque, passear no shopping, etc.

- **Troca de gerações:** Esse é um aspecto que costuma ser muito produtivo para o idoso, pois os netos ensinam as particularidades da sociedade moderna. Como novas ferramentas tecnológicas, vestimentas, mudanças no cotidiano, entre outros fatores.

Fisioterapia Prevenir

- Fisioterapia • Massagem Terapêutica
- Auriculoterapia • Pilates Clínico
- Bandagem Neuromuscular
- Atendimento Domiciliar

Rua Felizardo Furlado, 348 - Lj. 3A - Fone: 3573 0137

Residencial Bem Me Quer

Aqui você encontra um novo
residência para quem você ama!
Direção: Juliana Francisco

- Acomodações semi-privativas
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Médico Geriátrico
- Nutricionista
- Colônias 24hs
- Colônias
- CFTV (sistema de monitoramento 24hs)

Vila Ipiranga PDA Rua Padre Alceu Kales, 116
próximo ao Hospital Banco de Othon

51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402

Enfermatec

CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS

Ligue:

(51) 9985-5201

ou 8182-9193

Cuidando melhor nossas famílias.
www.enfermatec.com.br

DNG
Stilo



Aluguéis e vendas de roupas para festas, ajustes na hora, roupas casuais, vestidos e demais estilos.

De Seg. a Sex. Das 8h30 às 18h30 | Sábado das 8h30 às 16h
Rua Felizardo Furtado, 12 - eq. Pretácio Alves - Porto Alegre

APARELHOS DENTÁRIOS | PRÓTESES | URGÊNCIA | RAIOS X

DentoSul
Clínica Dentária



f /dentosulrestinga www.dentosul.com.br
(51) 3250-3408/3250-2171 / 9595-3238

Av. João Antônio da Silveira, 1911 - SJ 302
Bairro Restinga (Ao lado do Bonissol)

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

RF: Fernando Mello - Clínica Dent. Dento Sul - 09/09/14

Clinica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

- * Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- * Tratamentos em pés diabéticos
- * Calos e Calosidades
- * Correção de unhas (ORTESSES)
- * Laserterapia na Podologia (Onicomicose - fungo nas unhas)
- * Reflexologia Podal (Massagem em pontos específicos nos pés)

ACEITAMOS: VISA, Mastercard, iom

Fone: 3061.5005

Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

3 dicas de beleza usando bicarbonato de sódio



Além de ajudar na limpeza da casa e na preparação de alguns pratos deliciosos, o bicarbonato de sódio também pode ser um ótimo aliado da

beleza. Você pode aplicá-lo nos cabelos, no rosto e até mesmo para relaxar no banho. Confira as utilidades desse produto tão versátil.

Bom para hidratar

O bicarbonato é ótimo esfoliante e deixa a pele bem macia - não somente a do rosto, mas também a dos pés e cotovelos. Você pode fazer um escalda-pés para relaxar com algumas colheres de sopa do bicarbonato em uma bacia com água quente. Além disso, você pode misturar três partes de bicarbonato para uma de água e fazer uma pastinha para esfoliar o corpo, o rosto e também as partes com pele mais durinha como pé e cotovelos. Você também pode colocar um pouco de bicarbonato no seu hidratante preferido para potencializar o efeito.

Bom para o rosto

Você pode utilizar o bicarbonato como uma máscara antiacne e anticravos. Faça uma pastinha de bicarbonato e água, deixe agir por alguns minutos e depois enxague.

Bom para os cabelos

O bicarbonato age como um shampoo de limpeza profunda, ajudando a remover a gordura e toda a sujeira do couro cabeludo. Você pode experimentar lavar os seus cabelos com ele e depois passar um pouco de vinagre de maçã. Isso porque o bicarbonato abre as cutículas dos cabelos e o vinagre as fecha.

Ressonância • Tomografia
Mamografia • Ecografia
RX • Densitometria



Zona Norte: Rua Álvares Cabral, 65 - Fone: (51) 3342.2606
Próximo ao Shopping Wallig

Central de Agendamento
(51) 3225-3000
www.clinicaiml.com.br

Centro: Rua dos Andradas, 945 / 955 Têrreo - Fone: (51) 3186.5622 / 3226.4125

Dicas para malhar nos dias frios

Não dá para negar: em dias frios é difícil ter vontade de malhar. Às vezes, não tem nada mais frustrante do que sair do cobertor quentinho para pegar no pesado e suar a camisa.

Apesar da preguiça, não podemos nos entregar! É preciso, sim, reunir todas as forças e seguir firme no treino, tendo sempre em mente que o inverno é a estação mais 'calórica' do ano. Para que você se exercite com vontade, força e 100% de motivação, reunimos dicas que vão levantar o seu astral.



humor além de proporcionar disposição de sobra!

3- Não se intimide pelo frio - Segundo a personal trainer Tanya Poppett para o jornal britânico DailyMail, malhar no frio é ótimo para quem quer emagrecer. Isto porque quando estamos no frio nosso metabolismo tende a acelerar, facilitando o emagrecimento.

Vamos nessa?

1- Faça um treino dinâmico - Se você faz musculação, procure não fazer sempre a mesma sequência de exercícios. Já se você está procurando uma nova modalidade, uma dica bem dinâmica é o treinamento funcional. Os exercícios são bem variados e principalmente, divertidos! Você nem vai perceber o tempo passar.

2- Acorde cedo - Pode parecer tortura, mas estudos comprovam que o horário da manhã é o melhor período para praticar exercícios. Sem contar que, faz super bem para o corpo tomar pelo menos 30 min de banho de sol. Mesmo no frio, o solzinho da manhã é capaz de mudar completamente o seu

4- Vista-se apropriadamente - Colocar uma roupa que não esquenta pode te deixar com mais vontade de desistir. Mesmo sabendo que seu corpo vai aquecer com o exercício, é importante ter bom senso quanto as peças escolhidas. Nada de shorts curtos e blusinhas sem manga. Existe uma diversidade de peças fitness justamente para os dias frios. Estas roupas são feitas já para controlar a temperatura e não deixar você passar nem frio, nem calor.

5- Aqueça sempre! Para elevar a temperatura corporal e lubrificar as articulações, um aquecimento é fundamental. Procure fazer antes do alongamento.

Não se deixe levar pelo sono e nem pelas comidinhas pesadas. Se concentre no seu foco e não deixe a boa forma de lado!

Cuide da sua saúde na sua residência

Enfermeiro Jairo Fraga

Prevenção de enfermagem com:
 Terapia Intravenosa | Injeção de exames | Sonda para alimentação
 fecalite | Sonda para eliminação urinária
 Fit terapia para incidências geriátricas
 Imunização e realização de exames anuais com
 elaboração de prescrição personalizada
 Experiência de 15 anos na área

☎ 51 8110.8885 | 📠 9590.5302
 E-mail: jairoroberto2011@hotmail.com

RESIDENCIAL BEM QUERER

AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA
 RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.

* Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapia Ocupacional
 * Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
 * CFTV - Quartos climatizados
 * Responsável Italiana Franciosa

Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
 Fone: (51) 3574.2370 - 9296.0297 - 8421.5402

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
 Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
 ENL

Bradesco
 Saúde

Centro Clico - Saúde
 Planos de Saúde Especializados

Unimed

AMIL CLINICAS

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

Osteopatia

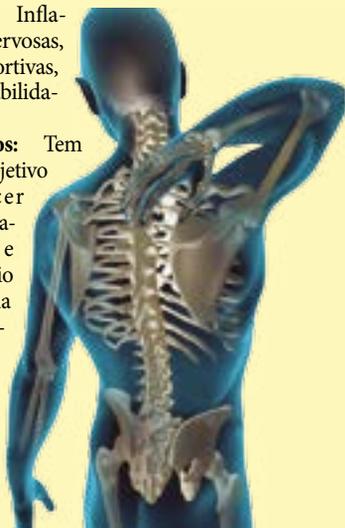
O que é? A Osteopatia é uma ciência de tratamento manual criada pelo médico Andrew Taylor Still no final do século XIX. Ela trabalha o corpo como um todo, baseando-se no perfeito funcionamento do aparelho musculoesquelético, onde todos os sistemas do corpo estão interligados e, portanto, os transtornos em um sistema afetam o funcionamento dos outros. Em outras palavras a Osteopatia dá solução à causa do problema.

A osteopatia atua em músculos, ligamentos, nervos, articulações e órgãos, através de diferentes técnicas manipulativas, diretas e indiretas, tanto em tecidos moles, como a pele e as vísceras, quanto a nível estrutural, como os ossos. Utiliza-se de técnicas manuais com o objetivo de reestabelecer a mobilidade perdida e dar equilíbrio ao sistema musculoesquelético, sacro-cranial e visceral, mantendo a elasticidade do tecido conjuntivo.

Indicações? Problemas na coluna, Cervicalgia, Torcicolo, Dorsalgia, Lombalgia, Cialgias, Dores

de cabeça, Inflamações nervosas, Lesões desportivas, Stress, Irritabilidade.

Benefícios: Tem como objetivo reestabelecer a mobilidade perdida e dar equilíbrio ao sistema musculoesquelético, sacro-cranial e visceral, mantendo a elasticidade do tecido conjuntivo.



Fisioterapia

Pilates

Osteopatia

Dermato Funcional

Massoterapia

Nutrição Estética

Nutrição Esportiva

Reabilitação Vestibular

(Tratamento Labirinite/Vertigem)

A Kinesis, clínica de fisioterapia, foi criada para sua saúde e bem-estar e para tanto está de casa nova. Visando o conforto, privacidade, comodidade e a segurança de seus clientes, elaboramos um cantinho especial para atendê-los!



Você é nosso convidado especial para um tratamento a sua escolha:

- 3 Aulas de Pilates (solo e aparelhos)
- 1 Sessão de liberação Miofascial
- 1 Peeling de diamante com máscara de vinoterapia
- 1 sessão de osteopatia*

(Tratamento fisioterápico da coluna cervical)

(51) 8215 0815 (51) 3019 2684

Rua 24 de Outubro, 1681 - Loja 4
www.clinicakinesis.com.br



Como a dança pode ajudar a aliviar o estresse



Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade de Southwestern, do Texas, nos Estados Unidos, correr três vezes por semana tão eficiente quanto o uso de antidepressivos. A prática de atividades aeróbicas durante 30 minutos pelo menos três vezes por semana reduz quase pela metade os sintomas de uma depressão moderada. O estudo analisou cerca de 70 participantes, entre 20 e 45 anos, com sintomas da doença, e a conclusão foi de que as pessoas que desempenharam atividades aeróbicas de forma moderada ou intensa.

Durante três a cinco dias toda semana, os pacientes sentiram uma diminuição de 47% de seus sintomas depressivos depois de três meses. Já para aqueles que realizaram atividades de menor intensidade de três dias semanalmente, os sintomas reduziram cerca de 30%. No grupo que cumpriu atividades de flexibilidade durante 15 a 20 minutos, a redução foi de 29%.

Principais benefícios da dança

- Melhora o bem-estar e o humor
- Aumenta a autoestima
- Queima calorias
- Combate o estresse
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória e a circulação sanguínea
- Diminui a pressão arterial
- Fortalece os músculos e protege as articulações
- Alivia dores
- Previne a osteoporose e a artrose

A leitura é um dos exercícios mais eficientes e baratos



Você sabia que o hábito da leitura pode ajudá-lo a ter mais saúde? Quem lê é capaz de adotar estilos de vida mais saudáveis, gerir melhor doenças crônicas e compreender a mensagem do médico durante uma consulta, por exemplo. A constatação veio de uma pesquisa realizada em dois centros de Saúde de Coimbra, em Portugal, com 342 pacientes.

Durante o levantamento, os autores comprovaram uma relação positiva entre os níveis de leitura dos voluntários e a melhora na saúde dos mesmos. Desse total, 74% afirmam buscar informações em livros e 70% leem jornais e revistas. Seja qual for a sua opção, o resultado é o mesmo: você estará adquirindo mais conhecimento!

3 motivos para ler

Ativar a memória: Ler é um santo remédio para estimular a memória e a atenção.

Aliviar o estresse: É por meio da leitura que temos a chance de visitar outros países, conhecer outras culturas, saber histórias de pessoas tão distantes de nós em época ou espaço.

Conhecer o próprio corpo: Quem lê adquire conhecimento para entender o que o médico diz durante uma consulta.

Descontos especiais pra você realizar os exames que precisa. Venha conferir.

RADICOM
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

Agende seu exame na nossa Central de Atendimento: **3218.2400**

- Ressonância Magnética de 1,5 Tesla
- Ressonância Magnética de Extremidade
- Ressonância Magnética de Campo Aberto
- Tomografia Computadorizada de 8 canais
- Ecografia Cardio, 3D e 4D
- Densitometria Óssea
- Mamografia

**CONVENIADOS IPE
TÊM DESCONTO
ESPECIAL**

AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:

Av. Érico Veríssimo, 624 - B. Menino Deus - www.radicom.com.br

SEJA UM CONSULTOR
na sua cidade

por apenas **99,90**

Faça parte da maior e melhor empresa de cosméticos do mundo.

Contato: 51 3022.2802 / 8444.2802

RACCO
RUA DR. FLORES, 106



TURQUESA
esmalteria

"Um espaço inovador de beleza e seu diplo"

Especializada em alongamento de unhas em gel e acrígel

Visite nosso site: www.turquesaesmalteria.com.br
Curto no Face:  Turquesa Esmalteria - Porto Alegre

Telefones: (51)3516-3330 ou Whatsapp: (51)9218-4441
Av. Cristóvão Colombo nº 3782 - Bairro Higienópolis - PDA/RS



Haiss
Moda Intima

Rua Dr. Flores, 106 loja 07
Galeria A Nação
Centro - Porto Alegre
haissfilia01@outlook.com
Fone: (51) 3024.0590

Atacado & Varejo

*Preço especial para revenda
Parcelamos em 3 x no cartão*



cosmobel
BEAUTY STORE

Venha conhecer a COSMOBEL zona sul

cosmobel
BEAUTY STORE

MOVEIS PARA SAZÃO DE BELEZA
Lavatórios | Girandinhas | Poltronas

COSMÉTICOS PROFISSIONAIS
Colorações
Maquiagens
Secadores e pranchas
Esmaltes
Depilação

www.facebook.com/cosmobel

Fone: 3084.1020 Av. Edgar Pires de Castro, 1700 loja 101 | Em frente ao Super KAN - Estacionamento gratuito



CaeroClins
Clínica Odontológica

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

RT Dr. Luis Gustavo Zambiasi Caero
ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA
CRO/RS 15040 - EPAO/RS 3088



HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

ORTODONTIA
APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPIEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO

www.caeroclins.com.br

3072.3828 / 3414.2009



Matriz Canoas
Av. Rio Grande do Sul, 84 | sala 101
3425.1890
RT Dr. Marcelo Barboza Borille
CRO/RS 14320 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia
Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4
3319.1573 - 3332.9644
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

Maionese vegana

Ingredientes:

- 250g de tofu macio
- Suco de 1 limão
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 dente de alho
- ½ xícara de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (café) de cúrcuma
- Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo;
2. Armazene na geladeira e sirva no lugar da maionese comum. -los na hora de servir, quando aquecer. Sirva morna ou fria

Guacamole

O guacamole é um prato tipicamente mexicano, que consiste em um purê de abacate elaborado com temperos, como pimenta e coentro. O abacate é rico em gorduras monoinsaturadas, além de vitamina E e antioxidantes, como a glutatona, que ajudam a prevenir os danos causados pelos radicais livres. Pode ser consumido com salada ou como recheio de tapioca.



Ingredientes:

- 1 abacate maduro picado
- 2 tomates em cubos sem sementes
- 1 cebola picada
- 1 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, amasse o abacate e misture os demais ingredientes;
2. Sirva em seguida.

Hambúrguer caseiro funcional

Ingredientes:

- 500g de carne moída;
- 4 dentes de alho;
- ½ cebola picada;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 4 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha;
- 1 ovo;
- ½ xícara de farinha dourada;
- ½ xícara de farinha de arroz;
- 1 colher (chá) de sal.



Modo de preparo:

1. Picar a cebola, o alho e a salsinha e cebolinha;
2. Em seguida, refogar rapidamente os temperos.
3. Em um refratário grande, de vidro, adicionar a carne moída com sal e os outros ingredientes;
4. Misturar e em seguida, amassar bem a massa de carne e formar círculos achatados, usando as mãos ou um modelador de inox;
5. Você pode sentir necessidade de acrescentar um pouco mais de farinha ou grão para firmar a massa, mas tome cuidado para não adicionar demais;
6. Colocar em uma frigideira antiaderente com pouco óleo ou no grill até que ficar dourado dos dois lados.

Armelin é mais gostoso!

MENINO DEUS **ZONA NORTE**
3233.7909 **3030.7979**



www.armelin.com.br



Confeitaria



Dedos de Mel

CONFEITARIA

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

 [cdedosdemel](https://www.facebook.com/cdedosdemel)

* Consulte site original

ACEITAMOS CARTÕES

 **51 3383.1639**

Espaço para Eventos
 Casamentos | 15 anos | Formaturas
 Festas Infantis, Empresariais
 ☎ 3249.1602 / 9908.9972
 Rua Frederica Etzberger, 700 - Bairro Nonoai

O Kasarão do samba 3907.0761
 Música ao vivo 9150.6100
 Rua Frederica Etzberger, 700 - Bairro Nonoai

TERCEIRA
LA BIONDA
 O SOM DA FESTA
 SOM LUZ TELÃO
Aniversários Casamentos Formaturas Festas em Geral
 ☎ 8552.6320 / 9178.3620 www.labionda.com.br
 Rua Frederica Etzberger, 700 - Bairro Nonoai

up up kids *Se podes sonhar, também podemos tornar seus sonhos realidade.*

- Decoração Infantil
- Pebolim (Fla-Flu)
- Cama Elástica
- Castelo Inflável
- Piscina de Bolinhas
- Pintura Artística e Camarim

Solicite seu orçamento:
 f upup.decoracoes
 www.upupkids.com | atendimento@upupkids.com
 ☎ (51) 3348.1851 / (51) 9134.1155

Vaso de pirulitos para festa

O enfeite para o centro de mesa das festinhas infantis brilha aos olhos das crianças e ainda é uma excelente lembrança/guloseima para os convidados levarem para casa. Para fazer o enfeite em casa, é preciso comprar pirulitos coloridos e vasinhos de planta, ou de vidro. No fundo do vasinho coloque papeis e depois encaixe os pirulitos.



WJM Brinquedos
 Locação para Festas

Gato Inflável - Air Game - Playground - Tendas
 Aluguel de mesas e cadeiras
 Contatos: f wjmbrinquedos
 3250-1528 / 8576-1699
 wjmbrinquedos2@gmail.com

Lady Birdy
 Decorações

- Arco de balões
- Arranjos para mesa de convidados
 - Balões à gás
 - Brinquedos
- Arranjos com flores naturais e artificiais
 - Festas temáticas
 - Decoração provençal

f Lady Bird Decorações
 51 9291.6648 (Claro) ☎
 8477.2836 (Oi)
 ladybird.decoracoes@yahoo.com.br

START
 som e luz

* Festas em geral
 * 15 anos
 * Casamentos

Dj Lucas Oliveira
 Fones:
9114 9531 / 9404 9594
 E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

• RECEITAS •

Pão recheado**Ingredientes:**

- MASSA:
- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 tablete de margarina DORIANA culinária (100 g)
- meia lata de molho de tomate POMAROLA tradicional
- 1 colher (chá) de sal
- 3 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo

**RECHEIO:**

- meia lata de molho de tomate POMAROLA tradicional
- 1 lata de atum em água
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 xícara (chá) de queijo-de-minas ralado no ralo grosso

Modo de preparo:**MASSA:**

1. Em uma tigela grande, misture o fermento e

o açúcar até que a mistura fique líquida

2. Junte o leite morno, a margarina DORIANA culinária e o molho de tomate POMAROLA tradicional

3. Acrescente o sal e a farinha e sove até que a massa obtida fique homogênea

4. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos ou até dobrar de volume

5. Unte e enfarinhe uma fôrma de furo central média (24 cm de diâmetro)

RECHEIO:

1. Em uma tigela média, misture o molho de tomate POMAROLA tradicional, o atum, a cebolinha e o queijo

2. Reserve

3. Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada, com o auxílio de um rolo, até obter um retângulo (48 x 30 cm)

4. Espalhe o recheio reservado e enrole como rocambole

5. Corte em 8 fatias de 6 cm de largura e coloque-as na fôrma, lado a lado, com um dos lados do recheio voltado para cima

6. Cubra e deixe crescer por 10 minutos

7. Preequeça o forno em temperatura média (180°C)

8. Leve o pão ao forno por 40 minutos ou até dourar

MERCADO E AÇOUGUE

NAVEGANTES

Visite-nos e confira!

Linguiça de porco

Com Queijo

Incremento

Seu Churrasco

Cupim Bovina

Resfriado

RS 12,98 kg

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 ☎ 3311.0597
mnavegantes2010@hotmail.com

Carne de Ovelha é Aquil!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves

Meia Ovelha

RS 19,90 kg

Pernil

RS 21,98 kg

Ovelha Inteira

RS 18,00 kg

Costela Com Carré

RS 18,99 kg

Paleta

RS 25,98 kg

Miúdos de Ovelha

Lingua

RS 4,99 kg

Filé de Ovelha

RS 18,99 kg

Rins

RS 3,98 kg

Coração

RS 11,98 kg

Tempora para carne de ovelha

RS 3,80

• RECEITAS •

Brownie fino com amêndoas

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó nestlé dois frades
 - 1/2 xícara (chá) de leite integral
- 2 colheres (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de lascas de amêndoas

Modo de preparo:

1. Em uma tigela bata os ovos



2. Acrescente o açúcar aos poucos, enquanto bate a mistura

3. Acrescente a farinha, o chocolate em pó, as amêndoas, a manteiga e o leite

4. Misture até ficar homogêneo

5. Preequeça o forno a 180°C

6. Unte uma forma retangular com manteiga e farinha de trigo

7. Espalhe a massa na forma

8. Coloque no forno e deixe assar por 30 minutos, aproximadamente

9. Retire do forno e deixe esfriar

Comercial K NETIG

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

GUIA DE SERVIÇOS

Aqui você encontra o p

FUNILARIA BORGES



Calhas, Algerosas, Coifas, Colarinhos
Manutenção de telhados
Orçamento sem compromisso

Av. Faria Lobato, 233 - Sarandi - Porto Alegre
Fones: (51) 3340.4617 | 8599.0174 | 8124.4701

ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros - Execução de Projetos
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Coleção de Fiação para Ar Condicionado, Split, Forno Elétrico, Microondas, Torneira Elétrica e etc.
- Instalação de Lâmpadas Led e Luminárias
- Troca de Tomadas e Plugues para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS



João Alberto Formação Técnica Parobé e Senai

(51) 9145-9394 E-mail: joao@braspesca.com.br



Limpeza de entulhos
de residências, obras e etc.



Johnny
9369.0832
Junior
9696.8907

Enxovalos@hotmail.com
Rua Prof. Asild Gick, 195 - Vila Nova



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

(51) 3219-6361

Av. Azeite, 9377 Lajeado



Rogério Gonzalez Fernandes
Corretor

RGF Corretor
Incêndios e Seguros

Análise: CRUCURS nº 41.316 | 30.989 nº 10.20217579

rgfcorretor@gmail.com

(51) 3086-4028
(51) 9990-8000

TELE CHAVEIRO SAMPERT

Troca de segredo | Abertura de porta
Conserto de fechadura | Troca de fecho magnético
Instalação de mola hidráulica | Carimbo | Aliação
Chaves para automóveis codificadas

3348.8215

8283.0654 | 8455.1840
vivo 8029.0143 | 9453.0320

Av. do Forte em frente ao 240 | Rua Pedro Ivo, 67A
sampert.chaveiro | www.chaveiroportoalegre.com.br

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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



51 8050-9800

Tecno - Split



Conheça nosso trabalho no facebook
E-mail: tecnosplit@tecnosplit@gmail.com

Casa 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 280,00
Fernando Apto. 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 320,00
Instalações em todo o RS

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

ProcureAche

Profissional que precisa

RICK Soluções em Informática

Assistência Técnica para Micros e Notebooks
Profissional Especializado
Serviço e atendimento em domicílio
Segurança de seus Dados

GARANTIA DE SATISFAÇÃO
ATENDIMENTO DE SEGUNDA À SEGUNDA

3023-3321 / 9969-6747 / 8224-5705
atende_me@gmail.com / www.rickpc.com.br

EMPALHADOR

ORÇAMENTO sem compromisso!
Buscas e entregas gratuitas
em Porto Alegre
e Grande Porto Alegre

NATURAL | Têxtil | Sintéticos

Empalhador Marcelo
3443.2477
(51) 8622.8910



www.empalhadorportoalegre.com.br

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

Portão Contra Peso, Automatizado,
Gredes, Janelas, Escada Caracol
e Consertos em geral

Castelhano:

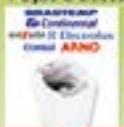
51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

Prolar Consertos

Peças e acessórios

ORÇAMENTO
GRATUITO



Prolar *Veredas*
molda de peças e acessórios



Maximize
seu tempo com
Garantia de 3 meses

parceiros em algumas cidades:

Busca e (51)3263.3265 | 9626.9475 | 8659.4454
Entrega Est. João Antônio da Silveira, 180 - Porto Alegre

PG TOLDOS

Indústria & Comércio

3022.3653
9720.4923

Dr. Barcelos, 1160
Tristeza - POA/RS



Portões, Grades Galvanizadas ou Alumínio,
Toldos Articulados, Motorizados, Coberturas
de Polícarbonato, box de banheiro,
Pergolado de Alumínio / Madeira de Lei
Vidro ou Policarbonato, Solão TIG e MIG

www.pgfoldos.com.br

LED Extintores



- ▲ PPCI
- ▲ Extintores
- ▲ Recarga
- ▲ Teste de Mangueira
- ▲ Placas
- ▲ Curso Brigada de Incêndio
- ▲ Curso Primeiros Socorros
- ▲ Aluguel de Extintores
- ▲ Bombeiro Civil p/ Eventos
- ▲ Palestrante p/ Eventos

Facebook.com/Led Extintores (51) 8598.5949
E-mail: ledextintores@outlook.com (51) 9384.4354



Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561

TABACARIA R.M.

TIPO TABACARIA R.M. TIPO



Impressões
Xerox
Recarga de Celular
Bomboniere

Av. Borges de Medeiros, 967
Centro Histórico - Porto Alegre

Programa auxilia a identificar configurações que melhoram o desempenho da conexão

Os sites são acessados através de endereços virtuais, também conhecidos como domínios. Todo o conteúdo disponibilizados pelos sites de internet são armazenados em computadores de alto desempenho chamados de servidores. Para que esses computadores sejam localizados pelo seu nome de domínio, é preciso que ocorra uma tradução do endereço para um número de IP (Internet Protocol). Os servidores de DNS (Domain Name System) tem como finalidade realizar essa tarefa, pois caso contrário os internautas teriam que memorizar sequências numéricas semelhantes a essa aqui 179.233.224.31. Quando o computador está conectado à internet, o sistema operacional assume uma configuração padrão e a utiliza nas propriedades da conexão, porém nem sempre essa configuração é a que oferece o melhor desempenho. Nessa coluna será apresentado um programa que permite identificar os servidores de DNS mais apropriados para serem configurados e que permitam aumentar a velocidade da navegação na internet.



ce intuitiva, o programa permitirá o leitor visualizar quais os servidores de DNS mais apropriados para serem definidos como padrão no sistema operacional.

Como usar

- 1 - Execute o Namebench.
- 2 - Exclua desmarcadas as opções "Include censorship checks" e "Upload and share your anonymized results".
- 3 - Clique no botão "Start Benchmark".

O procedimento de varredura em busca dos servidores de DNS com o melhor desempenho é demorado, o ideal que ele seja realizado quando o computador não estiver sendo usado e assim evitar eventuais travamentos. Quando a verificação estiver concluída será apresentado um relatório contendo os endereços de IPs dos servidores mais apropriados. Esses endereços podem ser copiados e adicionados as propriedades das Configurações de Rede.

Sobre o programa

O Namebench é um programa gratuito desenvolvido pelo Google suportado pelos sistemas operacionais Windows, Linux e Mac OS X. Com uma interface

Pesquisas provam que repetência não traz benefício algum ao aluno

Na década de 80, chegamos ao disparate de reprovar seis em cada dez crianças na primeira série, quadro bem resumido pelo físico Sergio Costa Ribeiro (1936-1995) como uma verdadeira “pedagogia da repetência”. Se ao menos nossos indicadores de aprendizagem fossem bons, poderíamos ter alguma desculpa para taxas tão altas. Mas este nunca foi o caso.

Cálculos feitos pelo pesquisador Ruben Klein mostram que, em 2013, 10% dos alunos eram repetentes na educação básica, taxa que chegava a 19% no 1º ano do ensino médio. Melhoramos, mas ainda estamos longe de uma média aceitável. Entre 61 países comparados em 2012 pela OCDE no exame internacional Pisa, o Brasil registrava o sétimo pior indicador de reprovação, com 36% dos jovens de 15 anos tendo repetido ao menos uma vez em toda sua trajetória. Na maioria dos países ricos, esse percentual não passa de 10%.

Fazer o aluno repetir de ano, além de ser uma péssima estratégia de aprendizagem, custa caro. Somente do Fundeb (principal fundo de financiamento da educação pública no Brasil), o pesquisador João Bacchetto estimou que gastamos R\$ 8,8 bilhões (9% do total do fundo em 2012) por causa da repetência.

Quando várias redes no Brasil, inclusive a do Rio, tentaram introduzir uma política de ciclos para enfrentar o problema, houve gritaria geral contra o que se identificou na época como mera aprovação automática de alunos. A crítica de que não podemos simplesmente passar crianças de ano sem a preocupação de fazer com que elas aprendam é justíssima. Quando indicadores de reprovação ou evasão pioram, porém, não esboçamos indignação parecida. E eles pioraram, por exemplo, entre 2007 e 2014 (período em que o sistema de ciclos foi modificado) na rede municipal carioca, segundo artigo publicado no site Latitudes pelos pesquisadores da UFRJ Vitor Calafate, Anita Caldeira e Daniel Lopes de Castro. A cida-



de de São Paulo registrava, até 2013, curva oposta à do Rio, mas a reprovação por lá também voltou a crescer em 2014 após a prefeitura paulistana ter, igualmente, reformulado seu sistema de ciclos.

No livro “Visible Learning”, sem tradução no Brasil, o pesquisador da Universidade de Auckland John Hattie faz uma síntese de mais de 800 meta-análises (estudos mais robustos por compilar várias pesquisas numa mesma análise) sobre variáveis que afetam o aprendizado. Das 138 estratégias listadas no livro, a maioria não teve impacto, algumas se mostraram eficazes, mas apenas cinco foram identificadas como negativas por, em vez de beneficiarem, só prejudicarem o aluno. Entre elas está a reprovação, que afeta principalmente os mais pobres e aumenta consideravelmente a evasão. Como resume Hattie: “É difícil encontrar outra prática educacional em que a evidência científica é tão inequivocadamente negativa”.

LUzeVIDA
www.luzevida.com.br

Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.

Trando variedade em cartões, CDs, DVDs e artigos para presentes

PORTO ALEGRE Rua Gal. Vitorino, 58 Fone/Fax: (51) 3224 9664 - 3286 5404 tojapao@luzevida.com.br

CAVIAZ Av. Guilherme Shell, 6750 Fone: (51) 3059 0602 tojapao@luzevida.com.br

Tutores
EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Dificuldades nos estudos? Nós podemos ajudar!

Professores qualificados em todas as áreas. Atendemos educação infantil, fundamental, médio, graduação, TCC e educação especial. Atendemos a domicílio. Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 8247-9657
51 3793-7070 / 9121-6114

www.tutores.com.br | Tutores Porto Alegre
E-mail: portoallegre-moinhos1@tutores.com.br

Acupuntura veterinária

Você provavelmente já ouviu falar em acupuntura realizada em pessoas, mas você sabia que animais também são tratados com essa técnica? É isso mesmo! Cães, gatos e até animais de grande porte como os cavalos, são submetidos à acupuntura e os resultados são surpreendentes.

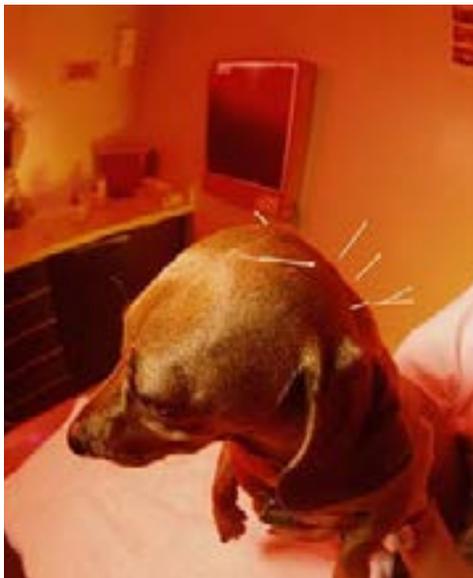
Para entender melhor é importante saber mais sobre a acupuntura. Esse termo, que já era usado pelos jesuítas no século XVII, deriva de dois radicais latinos: “acus” (agulha) e “pun-gere” (puncionar). De uma maneira simples, podemos falar que a acupuntura é uma técnica desenvolvida pela cultura oriental com finalidade terapêutica.

Ela é feita com a estimulação de alguns pontos específicos do corpo do pet. Para isso, agulhas apropriadas são usadas. Ele sente dor? Ele vai sofrer? Não! Essa técnica ajuda o animal e, na maioria das vezes, eles se mantêm bem calmos durante toda a sessão. Pode ficar despreocupado!

Isso é novo? Começou a ser usado só agora em animais? Na verdade não. Já no ano 650 a.C. o primeiro a usar essa técnica em animais nasceu. O nome dele era Sun Yang. Ele se dedicou a aplicar essa técnica apenas nos bichinhos, para melhorar a qualidade de vida deles. Na China essa técnica é muito difundida e sempre foi aplicada em animais também.

No Brasil, foi o Professor Tetsuo Inada, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, o grande divulgador dessa técnica. Isso faz pouco tempo, foi aproximadamente no meio dos anos 80. Porém, só em 1999 que o Brasil recebeu o 1.º Congresso Brasileiro de Acupuntura Veterinária, e essa técnica começou a ser mais difundida entre os profissionais da área.

Nesse mesmo período, a Associação Brasileira de Acupuntura Veterinária foi fundada e pouco a pouco o trabalho foi crescendo e chamando a atenção de novos estudiosos na área. Hoje em dia já há vários médicos veterinários especialistas em acupuntura, que atuam prati-



cando a técnica para melhorar a vida dos animais. Há também diversos cursos de especialização e aperfeiçoamento nessa área, para que cada dia mais profissionais levem essa técnica que embora antiga é recente no Brasil, para os seus consultórios.

Para que o processo de acupuntura seja feito, os pontos de maior entrada e saída de energia são localizados. O especialista sabe como encontrá-los com facilidade. Para cada problema a ser tratado, os pontos específicos são definidos. Isso garante uma eficácia maior no tratamento. Para isso, a pessoa que for fazer o procedimento, precisa entender de toda a fisiologia animal, além dos problemas de saúde que ele tem. É por isso que apenas o médico veterinário pode realizar o procedimento no seu bichinho.

Além de ser formado em medicina veterinária, o profissional passa por um curso intensivo na área, para se especializar e estar preparado para oferecer o melhor ao animal.

A acupuntura é mais usada em problemas que afetam a coluna do pet e para animais que sofreram com a Cinomose e ficaram com sequelas. Cães que tiveram sinais neurológicos durante a doença, na maioria das vezes ficam com espasmos espalhados pelo corpo. Com a aplicação de acupuntura, esse problema tem sido resolvido e os espasmos ou diminuído muito ou desaparecido. A acupuntura só vem trazer melhorias para a vida do animal.

nofaro PLANO DE SAÚDE ANIMAL

PLANO DE SAÚDE PARA CÃES E GATOS

<p>+ 40 CLÍNICAS CREDENCIADAS</p> <p>PLANTÃO 24 HORAS</p> <p>EXAMES CIRÚRGICOS</p> <p>INTERNATAÇÃO ACUPUNTURA</p> <p>FISIOTERAPIA ODONTOLOGIA</p> <p>BANHOS OPCIONAIS SEM CARÊNCIA</p>	<p>CARÊNCIAS 30, 60, 120 DIAS</p> <p>DESCONTO P/ + de 1 PET</p> <p>SEM AUMENTO PREÇO POR IDADE</p> <p>PREÇOS A PARTIR</p> <p>55,00 Gato e 59,00 Cão</p> <p>MICROCHIPAGEM GRÁTIS</p> <p>PRONTUÁRIO POR E-MAIL</p>
--	--

9269.3335 COMERCIAL@NOFARO.COM



Casa De Oxalá



Joga-se cartas e búzios
com hora marcada
das 14h as 21h
com Mãe Moça de Oxalá

Buscando ajuda na Umbanda e quimbanda...

As vezes nos pegamos pensando como resolver problemas em nossas vidas, e por mais que lutemos sempre acabamos na mesma...sem perspectiva sem esperança. Olhamos para o lado e vemos tudo em preto e branco, e pensamos que vamos enlouquecer. Buscando ajuda encontramos remédios controlados e mesmo assim a vida continua torpe e cinza e não percebemos que a busca para esta cura esta no plano espiritual. Mais como encontrar este caminho? Onde buscar esta ajuda? Em meios carregados de charlatanismo e falsos profetas. Voltamos ao beco sem saída e tudo continua doendo a pesado. A dica que vou lhe passar é orar, rezar e pedir o caminho, não podesesquecer que se buscamos ajuda diferenciada, precisamos nos conectar em primeiro lugar com Deus e pedir à ele o caminho. Feito, é acreditar que logo encontraremos esta resposta e qual a linha precisamos seguir.

Na qualidade de orientadora e sacerdotisa, gostaria de forma objetiva explicar quais os caminhos que oferecemos:

Umbanda: Religião genuinamente brasileira teve como seu criador Zélio Fernandinho de Moraes, através da sua entidade, Caboclo sete encruzilhada, onde através dele compreendemos vários fatores da umbanda em nossas vidas. Trabalhos com ervas, defumação e oferendas, esta é sempre será a verdadeira umbanda.

Em nossa casa a orientação é do nosso querido preto velho Pai Bento, seguimos a fio as orientações dadas, seguindo sempre as verdadeiras normas e princípios da Umbanda.

Quimbanda: Também somos agraciados pela presença constante de nossa orientadora espiritual na linha de Exu, Maria Cigana do cabaré, sempre com suas sabias e fortes palavras e sempre encontrando um caminho para os mais variados problemas espirituais e materiais. Hoje você está sendo convidado a participar de nossas sessões, que acontecem sempre as segundas-feiras, à partir das 18 horas, ligue e coloque seu nome na lista.

Seja bem vindo a nossa Casa!

Site: axeemdebate.blogspot.com

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre



Kaianga panos afros

Kaianga Tecidos Afros e Alakás

Os melhores tecidos africanos.

Muito brilho e qualidade!

Venha conhecer nosso espaço.

Parcelamos em até 6x

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre

ASSISTÊNCIA TÉCNICA AUTORIZADA

Bom Clima

Venda | Instalação | Manutenção
(Aquecedores - Pressurizadores - Splits)



51 9656.5538 / 8252.2273
Rua General Lima e Silva, 1392 - Porto Alegre - RS

EMPALHADOR

ORÇAMENTO sem compromisso!
Bancadas e entregas gratuitas
em Porto Alegre
e Grande Porto Alegre

Empalhador Marcelo
3443.2477
(51) 8622.8910

NATURAL | Thonet | Sintéticos



www.empalhadorportoalegre.com.br

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-Providência 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

Como conservar e guardar pincéis e espátulas!

Com cuidado, seus pincéis não perderão sua forma e qualidade originais.



Siga as dicas abaixo:

Não deixe secar tinta nos pincéis;

Limpe-os imediatamente após o uso;

Use o diluente adequado para cada tipo de tinta, e após, lave sempre c/ água e sabão;

O uso de shampus ou cremes rinse melhoram a limpeza dos pincéis;

Jamais use água quente, pois pode deformar os pelos ou cerdas;

Ponteie com os dedos;

Nunca guarde os pincéis molhados em embalagens fechadas;

Até sua completa secagem, mantenha-os sempre com os pelos para cima;

Como limpar a a tinta seca nos pincéis?

Parece complicado mas é coisa mais ou menos simples.

Se a tinta for acrílica, basta deixar mergulhado em álcool metilado por metade de um dia ou pouco mais.

Depois, é só tirar a tinta com os dedos e lavar o pincel com água morna e sabão neutro.

Tudo limpinho outra vez.

Para evitar esse trabalho, é só lavar cuidadosamente depois do uso, sempre com água morna e sabão neutro.

DICA: Pincel na geladeira

Se for interromper o trabalho por algum tempo, ou mesmo por um dia inteiro, você não precisa limpar o material de trabalho.

Enrole cada pincel ou rolo separado em papel alumínio, ou coloque dentro de saquinhos plásticos, e guarde na geladeira, que eles não ressecam.

E as espátulas:

Quando forem guardadas, recomenda-se sua completa limpeza e secagem, após o que deverão ser recobertas com uma fina camada de óleo de linhaça (passada com pincel, pano ou mesmo com os dedos), para sua perfeita conservação.



Dicas sobre sistema de alarme residencial

Infelizmente a cultura brasileira diante do fator segurança segue o seguinte padrão: Só se fecha a porta depois de roubado!

Mas muitas pessoas tem duvidas quanto ao que fazer para melhorar a segurança da sua empresa ou residência, se opta por adquirir o equipamento e ele mesmo controla a sua segurança ou se paga para uma empresa monitorar o local.

1 - Facilidade

Escolha um sistema fácil de usar. Nada adiantará um produto muito sofisticado se você não for tão apto a todas as tecnologias. Preste atenção na funcionalidade x praticidade do sistema para não ficar perdido com os códigos e regras de uso.

2 - Otimização

No caso de residências, é mais útil um painel de controle que monitore todos cômodos da casa. O sistema integrado é aconselhável para otimizar os painéis e facilitar a ativação ou desativação dos alarmes.

3 - Sensores e botões

Antes de adquirir o produto, certifique-se que ele contém os sensores anti-incêndio e detectores de gases inflamáveis. Eles são a garantia de que você será avisado caso algo saia do controle. Certifique-se também se há botões anti pânico ou se eles podem ser adicionados.



correta.

4 - Profissional

Escolha o profissional certo para instalar o alarme. Mesmo com um o produto prático, é aconselhável que você tenha pelo menos uma orientação de como e o quê fazer para que a instalação seja feita de maneira

5 - Estilo de vida e incentivo

Considere o seu estilo de vida e o da sua família. Os compromissos durante a noite ou os hábitos noturnos podem influenciar na funcionalidade do alarme se não estiver programado para isso. Adapte o produto ao estilo de vida e incentive as outras pessoas a utilizarem os códigos e ativarem o alarme. Para ser funcional, é óbvio que tem que ser utilizado.

Conclusão: O alarme monitorado por você ou por uma empresa especializada oferece a mesma segurança mas se você deseja economizar a melhor opção é adquirir um equipamento que você mesmo monitora.

Hoje em dia é possível controlar todo o alarme da sua residência através de um aparelho de telefone, além de ver imagens do local protegido em tempo real via Internet através de câmeras de segurança.

Uma empresa, várias soluções.

ERIGERE ENGENHARIA
CONSTRUTORES E REFORMAS

Vai construir ou reformar?
A ERIGERE ENGENHARIA
tem a solução exata para você.

Elétrica | Hidráulica | Pintura | Alvenaria
Forros | Telhados | Drywall
Limpeza e conservação | Manutenção em geral

ARQUITETA JANAINA E ENGENHEIRO NILO

(51) 8443.2418 | 8515.8937
e-mail: erigereengenharia@gmail.com



ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral
Consertos
Customização
Variedades de Tecidos

Orçamento Gratuito
Márcio

3235.1546 | 9638.5999

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com
Av. Edgar Pires de Castro, 156
Aberta dos Morros - Poa/RS
Rua Monsenhor Veras, 177
Santana - Poa/RS

Veja dicas para economizar energia elétrica

1 - Lâmpada fluorescente

As lâmpadas fluorescentes, principalmente as compactadas, apesar de mais caras do que as incandescentes, são as mais indicadas para utilizar em casa. Esse tipo de lâmpada dura oito vezes mais do que as incandescentes e consome menos energia. O consumidor deve ficar atento para descartá-la, porque o vapor de mercúrio em seu interior é nocivo à saúde.



2 - Stand-By

Evite deixar os aparelhos eletrônicos em stand-by (modo de espera). Tire da tomada aparelhos como DVD, videogame e computador quando não os estiver utilizando.

3 - Benjamin

Evite o uso de benjamins. O acúmulo de aparelhos numa mesma tomada pode causar aquecimento e aumentar as perdas elétricas.

4 - Chuveiro elétrico

O chuveiro é um dos aparelhos que mais consome energia. Evite utilizá-lo no horário de pico, das 18h às 21h, quando o uso da carga de energia é maior.

5 - Geladeira

Ao lado do chuveiro, a geladeira é o eletrodoméstico que mais consome energia. Entre as dicas de uso, certifique-se de não utilizar a parte traseira para secar panos ou roupas e descongele-a regularmente, para evitar camadas de gelo, que aumentam o consumo de energia. Também não deixe a geladeira próxima ao fogão, porque um aparelho atrapalha o funcionamento do outro.

6 - Iluminação interna

Na hora de pintar as paredes, cores claras devem ajudar a ter economia de energia, porque refletem melhor a luz, o que diminui a necessidade do uso de lâmpadas.

7 - Procel

Opte por eletrodomésticos e eletrônicos com o selo Procel. Segundo o Inmetro, aparelhos indicados com o selo apresentam melhor desempenho quanto ao consumo de energia.



Serviços com Garantia
30 anos de Experiência

51 9591.0375 📞 9240.1652 📞 85280748 📞



Pequenos Reparos - Hidráulica - Quente e Fria - Elétrica
Residencial, Comercial, Telhados, Calhas, Alçargadas, Pisos,
Azulejos, Ríboco e Alvenaria em geral,
Jardins e Pinturas em geral.

9164-1798 📞 8611-1867 📞

julionunes1612@gmail.com

Plantão 24 horas

ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros - Execução de Projetos
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Colocação de Fiação para Ar Condicionado, Split, Forno Elétrico, Microondas, Torneira Elétrica e etc.
- Instalação de Lâmpadas Led e Luminárias
- Troca de Tomadas e Plugues para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS



João Alberto Formação Técnica Parobé e Senai

📞 (51) 9145-9394 E-mail: joao@braspesca.com.br

O SEU CONFORTO MERCE UM BOM SERVIÇO

CNPJ: 20.821.774/0001-90

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

- Instalações Elétricas residenciais, comerciais e industriais;
- Máquinas de lavar e secar roupas;
- Refrigeradores;
- Microondas e forno elétrico;
- Instalação e Manutenção;
- Higienização de ar condicionado Split e janela.






📞 8142.6232 📞 TIM | 8471.7074 📞 com Alex

📞 9940.9565 📞 | 8529.5733 📞 com João

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

Guarda de filhos compartilhada



Na guarda compartilhada, os pais dividem a responsabilidade em relação aos filhos. Todas as deliberações sobre a rotina da criança, como escola, viagens, atividades físicas, passam a ser tomadas em conjunto.

A Juíza da 3ª Vara de Família de Brasília, Fernanda Dias Xavier, explicou que para a criança que vem de uma experiência de ruptura e perda dos pais, decorrente da separação judicial ou da dissolução da união estável, a guarda compartilhada dá a oportunidade de vê-los novamente juntos, assessorando-a na condução da sua vida.

Ela destaca, entretanto, que a fixação da guarda compartilhada pelo juiz somente deverá ocorrer quando houver diálogo e civilidade entre os pais. Casais que vivem brigando e que não conseguem dialogar dificilmente estarão aptos a adotar esse tipo de guarda. De acordo com ela, mesmo diante da possibilidade prevista em lei, não cabe ao juiz impor a guarda compartilhada.

Agora a nossa legislação passa a prever dois tipos de guarda: Compartilhada - a criança ou adolescente mora com um dos pais, mas não há regulamentação de visitas nem limitação de acesso à criança em relação ao outro, as decisões são tomadas em conjunto e ambos dividem responsabilidades quanto à criação e educação dos filhos; Unilateral - a criança mora com um dos pais que detém a guarda e toma as decisões inerentes à criação, o outro passa a deter o direito de visitas, regulamentada pelo juiz. A guarda alimentícia, fixada mediante acordo entre as partes ou pelo judiciário, passa a ser obrigação do pai que detém o direito de visita.

Importante destacar que continua valendo a obrigação da pensão alimentícia para os dois tipos de guarda, conforme observou o Juiz Arnaldo Camanho: "A obrigação de sustentar o filho continua existindo". No entanto, os valores poderão ser revistos, diante do aumento ou redução das despesas dos responsáveis.

DIREITO PRÓ TRABALHADOR
Advocacia do Trabalho e Previdência

12 anos de Experiência na área Trabalhista!

RECEBA INTEGRALMENTE SEUS DIREITOS

Rua dos Andradas, 1519 | sala 74
Centro • Porto Alegre
Ligue (51) 3178 5819 | 8241 1463

**LIVRARIA
CASA DO ADVOGADO**

Há 20 anos servindo a comunidade jurídica.

**Livros Jurídicos: Didáticos,
Profissionais
e Concursos.**

(51) **3286.2593** (51) **3286.3602**

casadoadvogado.com.br

Riachuelo, 1293. Porto Alegre/RS - Cep: 90010-271
 Celeste Gobbato, 150. Porto Alegre/RS - Cep: 90110-160

**ALMIR SARMENTO & FILHOS
ADVOCACIA**

DIREITO DO TRABALHO CONSULTA
INSS GRATUITA

DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 9875-0370
almirsarmento@hotmail.com

Daniela Dalberto

ADVOCACIA

TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)
MULTAS DE TRÂNSITO

F: 3211.5601 / 3228.3136
daniela.advogada@hotmail.com

Rua dos Andradas, 1273 sala 1204 - Galeria Edith - Centro

OAB 75.083

Advogada

Éldi Rosin

OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários
Família e Previdência

Rua General Neto, 71/304 - Bairro Floresta
CEP 90560-020 - Porto Alegre/RS

Fones: (51) 3225.1364 / (51) 9782.3859

E-mail: eldi@cpovo.net

Qual a melhor cor para pintar os muros de casa

Uma das formas de proteger e ao mesmo tempo decorar as paredes de casas, apartamentos e imóveis comerciais é com a aplicação de uma boa pintura.

A pintura ajuda a tampar os poros da parede, evitando assim que ela fique gasta com o tempo, e de acordo com o modelo escolhido ainda possui propriedades resistentes à umidade, aos raios solares e também facilidade de limpeza.

Além disso, a pintura é uma das formas mais usadas e rápidas para decorar diversos ambientes, e em especial os muros da casa, que são o cartão de visitas do imóvel, e por isso merecem um cuidado na hora da escolha da cor e da tinta ideal.

Antes de conferir qual a cor ideal para pintura dos muros de casa, vamos saber quais os tipos de tinta que são mais recomendados para pintar áreas externas, como os muros, as varadas e fachadas de casa:

Tinta acrílica

Tinta a base de água, que pode ser usada em áreas internas e externas, e possuem o valor mais baixo em relação aos outros modelos. Ela possui três tipos de acabamento: o fosco, que é mais resistente às limpezas; o semi-brilho, que é semelhante ao fosco mas com um pouco de brilho; e o acetinado, que possui um brilho suave e boa resistência a limpeza;

Tinta emborrachada

São feitas com uma película flexível que acom-



panha a dilatação das paredes e a retração da argamassa durante as altas temperaturas, e por este motivo é o modelo mais indicado para áreas externas. Ela também oferece boa proteção aos muros contra umidade e os raios solares;

Tintas laváveis (que podem receber água sem problemas)

Garante acabamento acetinado às paredes, e oferece grande resistência a limpeza. E devido a estes fatores são muito indicadas em locais de muito movimento, seja em ambientes internos ou externos.

Outra opção que tem uma boa procura no mercado atualmente são as tintas sem cheiro, que possuem uma fórmula que elimina o cheiro da pintura em até 3 horas após a aplicação, deixando o ambiente transitável em poucas horas após a pintura. Ela possui modelos que podem ser usados em ambientes internos e externos, com os mesmos acabamentos que falamos acima.

***Leandro**
☎ 8947.5844

***Robert**
☎ 8054.2453

LGS
Pinturas & Reformas

Gratuito

SERVIÇOS:

- Apartamentos
- Troca de Torneiras
- Grades
- Casas de Madeira
- Troca de Tomadas
- Aberturas
- Casas de Alvenaria
- Reformas em Geral
- Portões

f LGS Pinturas & Reformas

lgs.pinturaspoa@gmail.com

Aceitamos:

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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

51 8050-9800

LINKWARE

INFORMÁTICA

EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CRIA-RE: 130441 Rua Adão Bairo, 188 / 510 - Criciúma/SC

Atendimento técnico especializado em:

Atendimento em: (Serviços) e (instalação)

Segurança: vírus de e-mails e computadores

Recuperação de arquivos

Configuração de redes e wireless

Remoção de vírus e spywares

Fone:

51 3062.1555

8411.1555

Atente nossa LIGA VITRUAL: www.linkwareinfo.com.br

ADENDIMENTO A DIVULGAÇÃO DE EMPRESAS S/A

www.facebook.com/linkwareinformatica

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANUNCIO



La Capela

Restaurante e hotel de fazenda
Gastronomia italo-campeira

Um antigo Seminário situado numa fazenda ao pé de um morro, em meio a natureza, localizado a beira da estrada entre os balneários da praia do Lami e praia de Itapuã, um dos principais pontos turísticos da grande Porto Alegre. Esta região é conhecida por suas belezas naturais e por possuir uma grande quantidade de condomínios e sítios de lazer.



Com atendimento familiar e profissional a casa irá priorizar o aconchego e bem receber, deixando o ambiente ainda mais hospitaleiro e informal. A idéia central é fazer com que os comensais interajam com o ambiente, levantando de suas mesas para buscar as carnes de suas preferências juntamente na bancada do Chef que pessoalmente estará preparando os petiscos e as carnes.



A casa irá abrir de terça a sexta das 11h30 as 15h com opção de buffet executivo, captando a público da região.

Aos sábados e domingos, será introduzida a nova proposta gastronômica com o Festival Manarasto (Mena= manobra/rodar x Rosta= Assar= Assar redondo), sistema com espetos dispostos em grandes rodas, que giram manual ou automaticamente, trazido pelos colonos italianos para assar carnes de espas. O atual sistema do Manarasto, permite assar carnes para até 800 pessoas/dia, em apenas duas rodadas. Ainda na gastronomia deste final de semana tivemos costelão 12h e veste cardápio italo-campeira.

Informações e reservas com Alemão Lisandro Lorrão:

☎ (51) 8021.2021 | f /la.capela
email: contato@lacapela.com.br | www.lacapela.com.br



RADIKAL IMPRESSÕES
A sua boa impressão

Imprima sua
Marca com quem
garante qualidade

(51) 8494.8968
jdradikal84@hotmail.com



Capital | Interior | Praias

VJ

Transportes
em Geral

Vitor / Jerry

9818.9495 | 9385.0409
9375.9883 | 8468.5142

SERRALHERIA RODRIGUES
Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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

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

Ligue e peça orçamento gratuito
51 8411.1151 | 8413.7291
3246.3902 Av. Lami, 1658 - Belém Novo
E-mail: serralheria-rodriques@hotmail.com
Acesse nosso site: www.gmgorodriguesrs.com.br



DANER ELÉTRO MOTORES
Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Trapp
DEG
Filog

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



FUNILARIA BORGES

Calhas, Algerosas, Coifas, Celarinhos
Manutenção de telhados
Orçamento sem compromisso

Av. Faria Lobato, 233 - Sarandi - Porto Alegre
Fones: (51) 3340.4617 | 8599.0174 | 8124.4701



QR CODE

ProcureAche



Com mais essa novidade, a ProcureAche pretende trabalhar ainda mais e melhor a sua marca e o seu negócio, oferecendo novos caminhos e estendendo a experiência do meio impresso para o virtual!

Tenha o seu próprio QR CODE na revista ProcureAche e leve a sua marca e promoções únicas do seu negócio para além do impresso! Nos celulares, smartphones e tablets também!

Informações pelo e-mail: qrcode@procureacherevista.com.br
Fones: (51) 3026-8445 / (51) 9613-6986

Caça Palavras

E	L	E	T	R	I	C	I	S	T	A	M	W	T
A	M	M	Z	U	G	D	L	E	U	K	O	T	S
B	M	B	O	Y	A	I	Y	R	A	A	T	L	E
M	U	O	M	B	R	A	C	C	C	J	O	N	C
M	L	L	É	I	Ç	R	J	G	Z	B	R	C	R
A	F	M	D	N	O	I	K	F	Y	A	I	L	E
K	Z	E	I	M	M	S	Z	U	M	R	S	P	T
B	X	A	C	E	R	T	V	R	Y	B	T	O	Á
F	Y	O	O	S	Z	A	O	F	A	E	A	L	R
B	O	M	B	E	I	R	O	R	G	I	C	I	I
K	T	P	R	O	F	E	S	S	O	R	V	C	A
Q	V	A	T	O	R	K	E	Z	R	O	E	I	F
D	E	N	T	I	S	T	A	X	I	S	T	A	C
A	Q	M	C	A	R	T	E	I	R	O	Y	L	B

- ATOR
- BARBEIRO
- BOMBEIRO
- CARTEIRO
- DENTISTA
- DIARISTA
- ELETRICISTA
- GARÇOM
- MÉDICO
- MOTORISTA
- POLICIAL
- PROFESSOR
- SECRETÁRIA
- TAXISTA



O rapaz ciumento interroga a namorada que acaba de sair do médico:

- Ele perguntou o que você está sentindo?
- Perguntou.
- Ele falou da sua boca?
- Claro.
- Ele falou dos seus seios?
- Claro.
- Falou das pernas?
- Falou.
- E do bundão?
- Ah, de você ele nem lembrou.

A loira e as sementes de maçã

Um homem vende sementes de maçãs na rua. Uma loira chega e pergunta o que ele está fazendo.

- Estou vendendo sementes de maçã que fazem você ficar mais inteligente se comê-las.
- Sério? E elas realmente funcionam?
- Bem, a senhora pode comprar e ver por

Piadas

conta própria.

- Tudo bem, me dê 5 sementes.
- Está aqui, são 10 reais.

A loira deu o dinheiro, comeu a semente e 2 minutos depois disse:

- Espere aí, por esse preço... Eu acho que poderia comprar mais de 10 maçãs e dentro delas conseguir mais sementes...
- Viu? Já está fazendo efeito.
- Nossa, é verdade moço!! Então me dá mais 5...

O ladrão azarado

Um homem rindo muito conta para o amigo:
- Hoje às 03:30 da manhã entrou um ladrão lá em casa...

- O amigo diz:
- Caramba, cara!!!! Um ladrão entrou na sua casa e você está rindo??E o que ele levou?
- E o homem responde:
- Levou uma surra ... minha mulher achou que era eu chegando bêbado.

Horóscopo



Áries (21 de março - 20 de abril)

Agosto será sinônimo de harmonia, especialmente durante as três primeiras semanas do mês. Na verdade, o trânsito do Sol em trigono com seu setor e em trigono com Saturno e Urano permitirá que você estabilize sua vida em um clima de concórdia com seu entorno. O trânsito de Vênus na Constelação de Virgem criará um quincôncio com seu setor e colocar sua vida amorosa à meia-luz, em um ritmo sereno. Sereno demais, você vai pensar... Mas é uma calma antes da tempestade que retomará lugar no próximo mês!

Touro (21 de abril - 20 de maio)

Agosto permite que você saia de suas reservas, especialmente no plano afetivo. Você, espontaneamente, se mostrará mais caloroso, mais expansivo, mais charmoso e mais sedutor. Trocas de pequenas atenções esperam por você! O trânsito de Vênus na Constelação de Virgem criará um trigono com seu Sol natal e provocará situações que trarão sorte nos domínios financeiro e afetivo. Os influxos da Lua Nova, no dia 2, na Constelação de Câncer o aproximarão de suas raízes familiares com facilidade, tranquilidade e harmonia. Os projetos ligados ao lar e à casa terão destaque a partir do dia 23 de Agosto.

Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Agosto será agitado e muito caloroso no plano de sua vida relacional. Espere gravitar por ambientes novos para você, nos quais você encontrará excelentes apoios para seu desenvolvimento. O trânsito do Sol em sextil com seu signo, até o dia 23, fluidificará suas intenções, deixando-as mais densas. Tirar férias não será um luxo, pois uma tendência ao trabalho excessivo pode aparecer se você estiver em atividade profissional. Mercúrio em quadratura com seu signo tende a fazer com que você reflita demais sem tirar uma expansão de visão disso. Tente não focalizar nos detalhes!

Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Agosto o ajudará a exteriorizar aquilo que você é na essência, graças ao trânsito do Sol em sua Casa II simbólica. Você terá mais interesse em expressar seus valores, suas ideias pessoais e fazer com que elas sejam reconhecidas. O trânsito de Vênus na Constelação de Virgem formará um sextil com seu setor, o que vai elevar sua vida sentimental. Se você estiver solteiro, espere fazer encontros marcantes, muito agradáveis e que o podem levar muito longe no desenvolvimento afetivo. Aqueles que são comprometidos terão facilidade para fortalecer seus laços.

Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Este mês lhe trará belas satisfações pessoais. O trânsito do Sol em seu signo não lhe é estranho. Esse influxo favorecerá seu brilho e sua criatividade até o dia 23 de Agosto. O trânsito de Vênus na Constelação de Virgem criará uma conjunção com sua Casa II, o que lhe dará facilidade no domínio financeiro, é hora de procurar aumentar seus ganhos e de começar negociações mais complexas. O sucesso está muito perto de você!

Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

Este mês permitirá que você coloque um fim em situações que se tornaram estereis e inúteis, afirmando seu desejo de clareza. O desenrolar natural dos acontecimentos o ajudará a ver mais claro o que antes era nebuloso, principalmente nos planos financeiro e sentimental. O trânsito de Vênus em sua Casa XII simbólica, até o dia 5 de Agosto, lhe dá essa possibilidade. Em seguida, Vênus transita em seu signo e o coloca em um fluxo de sorte significativo. As transações financeiras são facilitadas e sua vida amorosa poderá dar uma virada positiva.

Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Agosto permitirá que você valorize suas qualidades humanas e muitas ocasiões. O trânsito do Sol em sextil com seu signo estará em sua Casa X simbólica e destacará suas ambições em todos os domínios, o que o leva a, naturalmente, se expressar mais e com justiça em relação a seu entorno. O trânsito de Vênus, seu planeta regente, na Constelação de Virgem o deixará mais possessivo do que o de costume com seu parceiro; não fique nervoso com detalhes insignificantes!



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Este mês se anuncia agitado no plano relacional. O Sol em quadratura com sua Constelação o colocará diante de personalidades fortes, que terão tendência a contradizê-lo, a mostrar caminhos diferentes daqueles que você conhece. Há mudanças em perspectiva que o impulsionarão a tomar decisões radicais, mas que serão positivas para seu futuro. Seu humor não será melancólico, a ação o inspira e faz com que siga em frente com sua combatividade.

Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

Agosto permitirá que você siga com suas convicções profundas, que você brilhe em seu entorno sem fazer nenhum esforço em especial. A justiça e, principalmente, a equidade de suas ideias seduzem e podem convencer os mais obstinados. Sua vida relacional se aquece espontaneamente. Marte em conjunção com seu signo, a partir do dia 3 de Agosto, lhe dará uma energia considerável para aproveitar a vida intensamente e provocará um desejo vivo de fuga, de sair da mesmice. No plano profissional, isso pode levá-lo a explorar novos caminhos.

Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

Agosto criará situações que o incitarão a agradar as outras pessoas mais do que o de costume. Os influxos do Sol em quincôncio com seu signo o incitam a ser mais altruísta, você estará mais receptivo às necessidades dos outros e bem menos às suas. Marte em semi-quadratura com seu signo e em sua Casa XII simbólica acentuará ainda mais essa tendência, trata-se de manter um senso de medida e de equilíbrio para não deixar muito de lado suas próprias necessidades, que também são bem legítimas.

Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

Este mês será muito vigoroso. Na verdade, as situações que você viverá o incitarão a refletir sobre partes dolorosas de si mesmo para superar as situações presentes, o que o obrigará a ser totalmente honesto consigo mesmo. Não se deixe levar por sentimentos de culpa, eles podem levá-lo a caminhos perigosos. O trânsito de Vênus em Virgem, a partir do dia 6 de Agosto, criará um quincôncio com seu signo e o incitará a mobilizar sua fantasia, sua criatividade e seu senso de improvisação.

Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

Você será tentado a ter muito lucro, especialmente durante as três primeiras semanas do mês. Entradas de dinheiro se anunciam no horizonte, reforços providenciais lhe serão apresentados. As mudanças de curso em sua vida profissional facilitam suas finanças. É a hora de mudar seu status, de reivindicar aquilo que corresponde a suas capacidades e aos esforços que você já fez.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

R.T. Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483

(51) 8294.6374 atm (51) 9209.1881 atm

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

Sua confiança é nosso melhor resultado



Ultratec
DESENTUPIDORA

Ligue (51)
3382-2929



- * LIMPA FOSSA
- * HIDROJATEAMENTO
- * TRANSPORTE DE RESÍDUO INDUSTRIAL

- * LIMPEZA DE RESERVATÓRIO
- * CONTROLE DE PRAGAS

Entupiu? Ligue 3367.9000 / 9987.9000

CONDOMÍNIOS | RESIDÊNCIAS | INDÚSTRIAS | ESCOLAS | ÓRGÃOS PÚBLICOS

GENIAL ASSISTÊNCIA TÉCNICA
www.genial.com.br
LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES



enxuta

BOSCH

Electrolux

Continental

8934-6274 / 9733-0813

8403-6477 / 8221-8645

ORÇAMENTO GRÁTIS

CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

(51) 9251.5881 / 51 9957.9195

cortina.sobmedida@outlook.com

[Cortina Sob Medida](https://www.facebook.com/Cortina-Sob-Medida)



Jardinagem
Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno
Limpeza de Caixa de Água
Podas de Árvores

Osman

Cel.: 8425.8571

Rua F nº 181 - Serraria - POA/RS

Chavesul www.chavesul.com.br

BIG YILA NOVA
Chaveiro

24 HORAS

Controle de Perda Eletrônica
Abertura de Portas
Troca de Seguros
Fechaduras
Cópias de Chaves
Chave Qualificada
Carimbos

[Chavesul By Vila Nova](https://www.facebook.com/Chavesul-By-Vila-Nova)

Av. Eduardo Prado, 130 - Loja 13 - Grajaú
1309-9074-0001 - Porto Alegre - RS

910 4200-8476
202 9494-9394
112 7813-4790

chavesulchavesul@gmail.com

NEW



Há 19 anos no mercado
prestando bons serviços
com qualidade, rapidez e
preço justo!

CG

EXPRESS ASSOC.

MOTO BOY

TELE ENTREGA

3346 9493 / 3346 9473

REI DOS EXTINTORES



(51) 3411.3379

9681.2819

8511.1246

9227.6456

- Recargas de Extintores
- Vendas de Extintores Novos
- Cursos de Treinamento
- Placas de Sinalização

24 HORAS



ACEITAMOS

E-mail: luciano.alves@bol.com.br | www.reidosextingtores.com.br



Acesse o site da ProcureAche e tenha acesso às edições anteriores:

www.procureacherevista.com.br