

ProcureAche



PÁG. CENTRAL

Ano III - Edição 36ª - Dezembro 2017 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA 51. 3907.8445 / 996.136.986



THIAGO BRONDANI
ADVOCACIA & CONSULTORIA

Trânsito: Recurso de multas - Suspensão de CNH

- Indenizações em geral
- Cobranças
- Acidentes de trânsito
- Locações
- Contratos em geral
- Defesa do consumidor
- Ações trabalhistas
- Alimentos e pensão
- Inventários e partilhas
- Investigações de paternidade

Fone/Fax: 51 3084-4545 | Celular: 51 9999.33.888

www.tkbrondani.com.br | thiago@tkbrondani.com.br

Av. Carlos Gomes, 1610/607 - Três Figueiras - Porto Alegre



(51) 3307.3534
(51) 99723.9507

Email: neelgasservice@hotmail.com

SERVIÇOS PARA COMÉRCIO, INDÚSTRIA, CASAS E APARTAMENTOS



- Troca de regulador de pressão, medidor de gás, mangueiras de gás, válvulas esféricas
- Reforma e Pintura em Tubulação de Gás
- Detector de Vazamento de Gás
- Teste de Estanqueidade, Laudo e Art
- Revisão na Central de Gás e nos Andares onde ficam os Medidores.

ATENDIMENTO EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE

JS DESENTUPIDORA

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

☎ 3334.0404 9.8560.9540
3339.9540 9.8444.1578

contato@jsambiental.com
www.jsambiental.com

UNIDAS - HAHN
SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

Cremação com Funeral a partir de R\$ 4.000,00

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELETRICA • HIDRÁULICA • PINTURA E CAÇA VEDANDO

Instalações: Tomadas e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Proteções, Cortinas, Varais, TV na Parede, Montagem de Móveis.

(51) 99140.0404 | 99889.1902

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

ESTOFARIA VENTURINI
Desde 1969

Reforma e Vedação
Decorativas
papel e Jálvisis

ANTIQUÁRIO

REFORME SEU ESTOFADO
SOFÁS CAPITONE COM COURO OU VELLUDO
Especializado em Antiquidades e Sofás sob medida
FAZEMOS RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS
Veja nossos dias no programa Lembranças Canal 20 da Net
Toda as domingos às 14:00h

ORÇAMENTO GRÁTIS
51 3062.0048 / 3226.3609
991.534.156 / 994.080.634

venhurini.estofaria@hotmail.com

Atendimento: 51 3062.0048 Fax: 51 3226.3609
Rua Miguel Tostes, 421 Rua José do Patrocínio, 285
Barro Rio Branco Barro Grande Rio

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

FARMÁCIA São Matheus

Sua Saúde em 1º lugar
Atendimento Imediato

Telentrega sem taxa **3340.4988**

Av. do Forte, 1807 - Vila Ipiranga

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

**GRÁTIS COPO
DE 300ml DE
REFRI NA
COMPRA DA
ALA MINUTA**



Rosário

**COMPRE
3 cachorros
grandes
pela tele e**

**GANHE 1 refri
2 litros**



TELE-ENTREGA Assis Brasil, 4047
Zona Norte - POA
51 3372.3502

📞 Telefones Úteis

SAMU	192
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	156 (opção 1)
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358 2000
CEEE	0800 721 2333
Dmae	3289 9000
Detran	0800 510 3311
Lista Telefônica	102
PROCON	3289 1774

ProcureAche

Estes são os bairros onde circulam
as Revistas ProcureAche



Central



Central - Sul - Norte

- | | |
|--------------------|---------------------|
| Aberta dos Morros | Jd. Floresta |
| Anchieta | Jd. Itu-Sabará |
| Auxiliadora | Jd. Lindóia |
| Assunção | Lami |
| Azenha | Mélaneira |
| Belem Novo | Moinhos de Vento |
| Belem Velho | Mont Serrat |
| Boa Vista | Navegantes |
| Bom Fim | Passo da Areia |
| Bom Jesus | Parthenon |
| Campo Novo | Petrópolis |
| Cavallhada | Restinga |
| Cascata | Ruben Berta |
| Chácara das Pedras | Sarandi |
| Centro | São Geraldo |
| Cidade Baixa | São Sebastião |
| Cristal | São João |
| Cristo Redentor | Santa Maria Goretti |
| Floresta | Teresópolis |
| Higienópolis | Tres Figueiras |
| Hípica | Tristeza |
| Humaitá | Vila do IAPI |
| Ipanema | Vila Ipiranga |
| Jd. Botânico | Vila Jardim |
| Jd. do Saiso | Vila Nova |

Anuncie conosco: 51.3907.8445 / 996.136.986 **123.000 exemplares todo mês!**
41 mil revistas divididas nas 3 regiões de Porto Alegre



GERAmigos
Comunicação
15 Anos de Jornalismo

Expediente:

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

(51) **3907.8445** | (51) **996.136.986** | contato@procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br /RevistaProcureAche

Jornalista Responsável: Angélica Konzen
SRTE_MTE/RS nº 17.297

Tiragem: 41.000 exemplares



Atelier das Capas

Crie ambientes modernos e elegantes com capas em tecido e estampas exclusivas.

- Capas para sofás de 2 a 4 lugares e para poltronas.
- Capas para cadeiras de jantar e de jardim.
- Capas para colchão, almofadas e mantas.
- Não cobramos atendimento a domicílio.

Horário: 2ª a 6ª feira = 9hs às 19hs Sábado = 9hs30min às 15hs.

(51) 3225-1496

(51) 99957-4192

atelierdascapas@ibest.com.br

Av. Venâncio Aires, 449
Loja 05 - Porto Alegre - RS



LAVAGEM E ESTACIONAMENTO

Sala climatizada para clientes



Free

Promoção Lavagem COMPLETA



R\$ 10,00*



R\$ 15,00*

Somente dinheiro

Fones: 51 4066.8283 | 992.692.154

Av. Ceará, 128 (ao lado do viaduto)



FRETES E MUDANÇAS



- Carreto
- Fretes
- Mudanças
- Transporte de motos
- Retirada de material para descarte

51 999.703.608

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



Grande Promoção

Retirada no balcão

2 Pizzas Grande 35cm

R\$ 59,90

Sendo que cada pizza pode ter até 2 sabores: calabresa, mussarela, alho e óleo, milho, siciliana, toscana, mafiosa, jardineira, bacon, frango e catupiry, margarita, palmito, napolitana e banana.

*Consulta taxa de entrega.



Tele-Entrega

3386.7171

3386.9000

984.981.206

986.860.304

Av. Alberto Pasqualini, 475 - Jardim Itu-Sabará

www.ofornopizzariapoa.com.br



JAMF

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

- Instalação de Poste padrão CEEE, RGE e AES S
- Instalação e manutenção em redes elétricas de baixa e média tensão
- Subestações, montagem de quadros e painéis e elétrica predial
- Instalação de infra estrutura necessária para encaminhamento de cabos elétricos



Juliano Machado

(51) 9.9310.2059

(51) 9.8056.6658

(51) 9.8636.0251



Gerion Moinhos Residencial da 3ª idade

Um lugar para fazer amigos

MÉDICO | ENFERMAGEM | NUTRICIONISTA
REABILITAÇÃO | HOSPITALIDADE

Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. em Saúde

(51) 3029.1209 | 3342.1209 | 991472713 - www.gerionmoinhos.com.br



O IDOSO E O RISCO DE QUEDA

Com o passar do tempo a nossa coluna apresenta discopatias decorrente do processo natural do envelhecimento, que não permitem ter um andar normal.

Uma vez que a agilidade e destreza ficam prejudicadas o ato do caminhar também é afetado fazendo com que o idoso tropece, caia e perca o equilíbrio.

Com o envelhecimento, o disco intervertebral (especialmente o núcleo pul-



Orientações para evitar tombos



poso) perde água, o que reduz sua altura, além do suporte e amortecimento.

O idoso perde a agilidade do quadril, não realiza a flexão e extensão normal das pernas proporcionando maiores riscos de quedas. A Quiropraxia, Fisioterapia e Filosofia Clínica tratam essas causas devolvendo ao idoso a agilidade e destrezas necessárias para uma vida melhor e com mais segurança.

Dra. Jane Difini Kopinzinski
(51) 99684.2953

PILATES

Pilates e Programa Especializado de Exercício Físico para pessoas Idosas



maisvitalidadeps@gmail.com
maisvitalidadeps
maisvitalidadepilatesstudio

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO

MARQUE SUA AULA EXPERIMENTAL

Dra. Clarissa Printes
Prof. Cursos Esp. IGG PUC
☎ 51. 9.9247.8400

Esp. Mariana Sana
Reestruturação Corporal Global
☎ 51. 9.9422.7575

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

Bem Cuidar

Ofereço-me como:

- Cuidador de idosos
- Acompanhante hospitalar
- Consultas médicas, etc.



SÉRGIO LUIZ BATISTA

Fones: (51) 3340.0898 | (51) 982.127.210



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar!

Drª Jane Difini Kopinzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado!



**BENGALAS
CRISTO
REDENTOR**

TELE-ENTREGA

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

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



Ó Lena
Residencial Geriátrico

51 3062-6062

51 985 157 227 📞

- Enfermagem 24 horas
- Serviço médico
- Nutricionistas
- Fisioterapia

R. Gana, 1113 - Vila Ipiranga, Porto Alegre

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

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.

AUDIÇÃO 17 ANOS
Aparelhos Auditivos

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

(51) 3224.3242

PROTEÇÃO SOLAR UV LINE



**Celulite,
dores,
tensões?**



**Para dor
no Punho**
Alivia a dor
AMISA® BIODERMIS



**Bermuda
Anticelulite**
Melhora a
circulação
AMISA® BIODERMIS



DEFINE
A CINTURA
COMPRIME
O ABDOMEN



(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim

Estacionamento c/desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564

www.vivendomehor.com - facebook.com/VivendoMelhor

TEMOS
TELEENTREGA

Energia das cores para réveillon 2018

Branco – Sem dúvidas, uma das mais tradicionais para se usar no fim de ano. Representa paz, pureza e renovação. Chega de brigas desnecessárias e estresse que só tiram sua tranquilidade. Com o poder dessa tonalidade os conflitos em 2018 vão passar bem longe de você. Será um ano de muita paz e amor. Eu apostaria nessa, e você? Conheça mais sobre essa roupa branca para o ano novo aqui.

Preto – Não é daquelas mais comuns no fim do ano, mas sem dúvidas há muita gente que gosta. Afinal, o pretinho básico sempre cai muito bem não é mesmo? Além de tudo, essa tonalidade representa luxo, mistério e elegância. Se isso são coisas que estão na sua listinha de desejos para 2018, não tenha dúvidas que o preto é perfeito para você. Por que passar o Réveillon de preto? Descubra aqui.

Cinza – Você se considera uma pessoa que gosta de formalidade e algo mais sério? Não tenha dúvidas que o cinza é a melhor opção para passar o Réveillon. A energia dessa cor atrairá muita flexibilidade e estabilidade para 2018.

Prateado – Simboliza sucesso, diversão e uma energia sensacional. Novidades incríveis surgirão para quem passar a virada com uma peça de roupa prateada. Quem é que não quer tudo isso? Sem contar que você ficará linda nesse look. Vale a pena acreditar!

Vermelho – Pegue seu caderninho de desejo para 2018 na mão, veja se tem as palavras: sexo, tesão, sensualidade e amores intensos. Tem? Então há dúvida alguma de que você DEVE passar o Réveillon com a cor vermelha. Não importa onde, seja na calça, saia, blusa, vestido ou calcinha, apenas não deixe essa cor de fora. Haja emoção! Saiba mais sobre usar vermelho na noite de ano novo.

Amarelo – Eu diria que essa é a cor ideal para quem



passou 2017 no aperto. Atrair dinheiro e felicidade é a função dessa tonalidade. Use e abuse do poder do amarelo a seu favor e tenha um 2018 maravilhoso.

Laranja – Espontaneidade, empolgação e animação são algumas das muitas coisas que essa cor pode nos proporcionar. Além de ser um grande empurrão para realizarmos coisas que sempre quisemos mas nunca tivemos coragem. Agora é a hora! Lembre-se quem não arrisca, não petisca!

Rosa – Fofura, ternura, companheirismo e muito love. Está a fim de viver um inesquecível e uma cumplicidade indescritível? Aposte na energia do rosa que você não se arrependerá.

Dourado – Mais forte ainda que o amarelo quando o assunto é sobre ganhar dinheiro. E além disso, também é perfeito para quem deseja uma estabilidade financeira e viver histórias incríveis. Entenda melhor sobre tudo que o dourado pode te dar. Saiba aqui as vantagens que a cor dourado traz.

Marron – Assim como as árvores e rochas, representa segurança e simplicidade, coisas essenciais para todo ser humano. Mais que isso, a energia da cor marrom transmite calma e maturidade, um caminho excelente para alcançar estabilidade na vida como um todo. Aproveite!

Casas de Belém
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Telefones:

51 3516.1937

51 3516.1938

51 99630.9001

www.casasdebelem.com.br

Av. Heitor Vieira 187, Belém Novo,
Porto Alegre/RS

Residencial Geriátrico Casas de Belém

- MÉDICO GERIATRA
- ENFERMAGEM 24hs
- Equipe própria - prontuários diários
- FISIOTERAPIA
- Atividade física orientada
- TERAPIA OCUPACIONAL
- Estimular convívio e memória
- NUTRICIONISTA
- 6 refeições diárias e sobremesa
- QUALIDADE DE VIDA
- Natureza - Tranquilidade
- AMPLOS JARDINS ENSOLARADOS
- 80m do Rio Guaíba
- AMBIENTE FAMILIAR
- Visitas livres
- MONITORAMENTO POR CÂMERAS
- Disponível aos familiares pela internet
- BIBLIOTECA, INTERNET, WIFI E TV A CABO
- ALVARÁ DE SAÚDE - CGVS
- ALVARÁ DOS BOMBEIROS - PPCI

Conheça um banho para tirar energia negativa

O banho para tirar a energia negativa é diferente do banho tradicional. Enquanto o banho comum limpa o nosso corpo, o banho com ervas ou plantas pode limpar sua alma. Mas é importante saber que cada banho tem uma função, confira as 3 principais:

Banho de Ervas – É o banho de limpeza, descarrego ou purificação onde se utiliza duas ou mais ervas em fusão com a água. Você poderá lavar todo o seu corpo e fazer fortes orações. Esse banho tem o poder de cura, além de afastar as energias negativas ou espíritos obsessores;

Banho de Sal – Este é o mais poderoso banho para tirar energia negativa. Ele é capaz de eliminar tudo de ruim do seu organismo. O ideal é misturar o sal grosso com o banho de ervas ou após o banho de sal usar as ervas.

Banho de Descarrego – Esse é um banho utilizado naqueles dias em que você sente seu corpo pesado. Neste casos, é aconselhável tomar um banho

capaz de limpar seu corpo, mente e alma de cargas negativas.

Receita de banho para tirar energia negativa

Materiais:

- um ramo de alecrim
- dois ramos de arruda
- algumas gotas de essência de alfavema
- um ramo de manjeriço
- 1 litro de água

Como fazer: Ferva em uma panela a água com as ervas. Desligue o fogo e pingue as gotas de alfazema. Deixe amornar. Tome seu banho de higiene normalmente e, quando acabar, despeje a mistura do pescoço para baixo. Não enxague e deixe secar naturalmente.

Faça este banho para tirar energia negativa sempre que se sentir carregada e tenha certeza de que a sua qualidade de vida vai melhorar muito!

Ótica RD

Óculos de grau *Solar
Aviamento de receitas

Consertos de relógios,
pilhas e pulseiras

Av. Osvaldo Aranha, 1214
Bom Fim (51) 3019-5940



Leci M^ª Soriano Bobain Corrêa

Psicologia Clínica CRP: 07/26661

Idosos, Adultos e Adolescentes
Atendimento a domicílio

Av. Ipiranga, 6690 - Conj. 708 - Porto Alegre - RS

☎ **3320.5018 / 3320.5041**
☎ (51) **999.717.952 / 999.717.929**

📧 psicologa_leci lecisbc@gmail.com



Atendimento para 3ª Idade

Atendimento Médico

Enfermagem 24h

Quartos com três tipos de acomodações

Rua Itaipava, 44 - Cavalhada - Fones: 3012 7099 / 996 816 980



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Silvia Albano
Crefito 26524-F

51 **982.698.444** 📞 albanosil@hotmail.com



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

www.lardoidoso.com

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

Fone: (51) **3343-6729**
Cel: (51) **99287-7383**

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



Juliana J. Oliveira

Residencial **Luz**

Local amplo / Fácil acesso / Enfermagem 24h / Cuidados 24h
TV a cabo / Nutricionista / Terapia Ocupacional
Acomodações Privativas, S.F. e Coletivas c/ Climatização

Cuidamos de quem você mais ama!

(51) 3508.0992 / 998.532.002 / 998.553.203 / 985.646.773
Av. Protásio Alves, 6195 - CEP 91430-250 - P. Alegre / RS
Em frente ao SESC Campestre

LIMPEZA ESPIRITUAL DE FINAL DE ANO

Estamos chegando ao final do ano e é fundamental fazermos uma limpeza energética e espiritual na nossa casa e nos nossos corpos, para eliminarmos todas as memórias e pensamentos negativos, que ficaram impregnados em cada local ou móvel da casa. São eliminadas as energias de falecidos, obsessores, invejas, magias, simpatias, energia nociva de vizinhos, energia de doenças e sofrimentos ocorridos na casa. Estas energias causam problemas de saúde, de relacionamentos, trabalho, sono, trabalho e finanças.

Realizamos a Geobiologia, que usa ferramentas de física quântica e geometria sagrada, medimos com aparelhos de radiestesia as energias antes e após a limpeza. **BENEFÍCIOS:** Abertura de caminhos, melhoria nos negócios, trabalho, relacionamentos, sono, saúde, estudos, venda ou aluguel de imóveis com mais rapidez, aumento de clientes, etc.

Trabalhamos há 18 anos com Limpeza Espi-



ritual e Harmonização de Ambientes. Marque sua consulta pelos fones: 51- 33816072 e 51-999157442 whatsapp, com Mariza . Um final de Ano com muito Amor e Paz! Gratidão!

Mariza Sbcigo

*Limpeza Energética e Espiritual / Geobiologia
(51) 3381.6072 / 999.157.442 / 982.789.515*

LIMPE E HARMONIZE SUA CASA Mariza Sbcigo



Limpeza Energética e Espiritual / Geobiologia
(Pessoal e Ambiental)

Harmonização de Ambientes Feng Shui

Curso e Consultoria / Apometria da Ancoragem

(51) 3381.6072 / 999.157.442 / 982.789.515

f Mariza Sbcigo

**IMPLANTES
PRÓTESES
APARELHOS
BOTOX
LENTE DE CONTATO**

Oralmob

Odontologia personalizada

☎ 51 3219.1985 | 51 986.237.486

Av. Otto Niemeyer, 2597 | Porto Alegre

Resp. Téc. Dr. Sérgio Brum Jr. CRORS 23272



ProcureAche *também na Internet*
www.procureacherevista.com.br



COMO E POR QUE SE ALONGAR?



Desde a sua primeira aula de educação física na escola primária, você já deve ter ouvido falar que alongamento é algo importante. Mas quando se tem pouco tempo disponível e muitas tarefas, emprego, família, alongar o corpo não parece tão essencial assim. Pense de novo, porque é – e se você está ou não em treino físico sério, saiba que essa atividade é um dos hábitos mais saudáveis a adotar.

Relaxar o corpo, conseguir uma postura correta, melhorar a circulação sanguínea, acabar com dores musculares. O alongamento, composto por uma série de exercícios que trabalham a musculatura e a postura corporal na parte cervical (pescoço), coluna, membros e região pélvica, torácica e lombar, é indicado para todos esses fins e outros (tanto para quem faz exercícios com regularidade quanto para quem está sedentário há algum tempo).

DICAS SOBRE PRESSÃO ARTERIAL



Acima de 150/100 de pressão arterial já é considerado hipertensão! Pressão alta causa infarto! Cuide de sua saúde, diminua o sal e os embutidos da sua alimentação!!! Controle frequentemente sua pressão e nível de glicose no sangue!

Dica de Serviços de Enfermagem.
Fones: (51)985-731-998 [whatsapp] / (51)985-135-323



Serviços de Enfermagem

23 anos de Experiência

- Curativos,
- Aplicação de injeção,
- Plantão Noturno,
- Verificação de pressão,
- Controle de Glicemia (HGT).

Albino e Renata
Coren 127410

De Segunda a segunda **985.731.998 - 985.135.323**

Residencial Cuidado com Carinho

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

- Enfermagem **24hs**
- Fisioterapia
- Médico

(51)3241.0005
(51)3339.0032
98522-2739

www.cuidadocomcarinho.com.br
cuidadocomcarinho@gmail.com

Av. LAMI, 4112- Belém Novo

SILVANA GERMANI

Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

[Instagram](https://www.instagram.com/acupunturasilgermani) [Facebook](https://www.facebook.com/acupunturasilgermani) [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Sua marca merece o melhor!



GERAmigos

Comunicação

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986

- Cardápios
- Cartões de Visita
- Ímãs de Geladeira
- Folhetos
- Banners
- Lomas
- Adesivos
- Covertes

Recanto Geriátrico

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

99348-3807

99606-9279

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

HIDRATAÇÃO CAPILAR: COMO TRATAR OS FIOS EM CASA

A maneira mais comum de fazer hidratação no cabelo em casa é utilizando máscaras prontas. Os produtos, geralmente um creme mais espesso, dão conta de, sozinhos, restaurarem a beleza e a saúde dos fios e são acessíveis – tanto com relação a custo quanto na praticidade de encontrar.

A aplicação também não é coisa de outro mundo; é possível fazer em casa sem dores de cabeça e sem a necessidade de ir ao salão todas as vezes em que o seu cabelo precisar ser hidratado. Normalmente, cada máscara vem com a especificação na embalagem de como deve ser usada e é importante seguir as instruções – especialmente o tempo de “repouso” do produto nos fios.

De forma geral, o passo a passo para a aplicação de uma máscara de hidratação é o seguinte:

- Lave o cabelo com xampu;
- Enxague bem;
- Aplique a máscara no cabelo molhado;



- Deixe o produto agir conforme o tempo indicado na embalagem;
- Enxague e finalize como de costume.

As opções de máscaras de hidratação no mercado são numerosas. É possível encontrar produtos para todos os tipos de cabelo, de preços bastante diferentes. Na hora de comprar, vale ficar de olho na indicação do fabricante e escolher o que mais se adequa ao seu tipo de cabelo.

RESIDENCIAL E CRECHE GERIÁTRICO

ENFESUL

HOME CARE - AMBULÂNCIA
PROCEDIMENTOS DE ENFERMAGEM
CURSOS E CAPACITAÇÕES

Rua Padre João Batista Reis, 3267 - Bairro Camaquã - POA/RS

(51) 3086.0700 991.169.995 999.293.111
enfesul@gmail.com

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

GD Sênior

Assistência ao Familiar
Prestação de Serviços de Cuidadores

- Plantão Hospitalar e Domiciliar • Curativos
- Administração de Medicamentos
- Auxílio nas Atividades • Manicure Particular

Cuidado - Caminho Recreto

24h 51 980.416.758 | 985.069.444 | 3058.1962
GD Sênior

SILVANA GERMANI
Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

acupunturasilgermani



Bella Acessórios

A Loja mais completa em
Semi-Jóias e Bijuterias da Zona Sul

(51) **3266.1983**

TENDER NATALINO

Ingredientes:

- 1 tender
- ¼ de xícara de cravo da Índia
- ¼ xícara de glúten de milho
- 2 xícaras de mel
- 150 gr de manteiga
- 4 colheres de sopa de mostarda

Modo de Fazer:

1. Em uma tigela, coloque a mostarda o mel, a manteiga derretida, a glúten de milho. Coloque tudo em uma panela, e leve ao fogo até levantar fervura.
2. Faça furos no tender e coloque os cravos da Índia espalhados. Se quiser também pode colocar um pouco de alho amassado em algum dos furos.
3. Despeje metade da calda do tender em cima do da carne e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, durante 1h30. Regue o tender a cada 15 minutos.

Restaurante e Pizzaria
Pérola Negra



Venha conhecer o Pérola Negra, se deliciar com nosso cardápio além de desfrutar de uma linda paisagem

(51) 99265.0455 | 98515.6887

De terça a domingo das 11h às 23h
Av. Guaíba | Praia de Ipanema | Porto Alegre

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



3311.0597

Incremento Seu Churrasco Cupim Bovino Resfriado
R\$ 13,98 kg

Linguiça de porco Com queijo
R\$ 6,99 bandeja 400g

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves

Ovelha Inteira R\$ 20,00 kg

Costela Com Carré R\$ 20,98kg

Pernil R\$ 22,98kg

Meia Ovelha R\$ 20,99kg

Paleta R\$ 28,98kg

Miúdos de Ovelha

Lingua R\$ 4,99 kg

Rins R\$ 3,98 kg

Coração R\$ 13,98 kg

Filé de Ovelha R\$ 22,98kg

Tempero para carne de ovelha 150g R\$ 3,69

Desejamos a vocês clientes e parceiros um feliz Natal, cheio de paz, fé, esperança e amor. E que o 2018 traga saúde e muitas realizações

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

Assista a todos os jogos do BRASILEIRÃO!



LIMA'S BAR

Reservas
51 3061.8585

X Salada c/Fritas R\$ 14,90 | Torre de Chopp R\$ 34,90 | Ao meio dia Buffet Livre R\$ 14,90
Gen. Lima e Silva, 271 - Cidade Baixa

SALPICÃO DE FRANGO TRADICIONAL COM MAIONESE

- 1 e 1/2 xícara (chá) de frango defumado desfiado
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada grossa
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca cozida
- 2 maçãs Fuji pequenas em cubinhos
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas escuras sem sementes
- 1 xícara (chá) de abacaxi em calda picado
- 1/2 cebola em cubinhos
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates maduros e firmes, sem sementes, em cubinhos

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes do tempero.



2. Numa vasilha grande, misture delicadamente os demais ingredientes e junte o tempero.
3. Transfira para uma travessa decorada com folhas verdes e sirva.

CIA DAS Empadas

Empadas e mini empadas de vários sabores

Faça sua encomenda para as Festas de Final de Ano

☎ 3226.0226

f CiadasEmpadas Rua José do Patrocínio, 649

Chef ADomicilio

Faça de seu evento domiciliar uma festa gastronômica

- Buffet
- Churrasco
- Coquetéis

Solicite uma visita e confira nosso orçamento

☎ 51 999 716 122

O VERDUREIRO

Frutas e Verduras

Sem Agrotóxicos - Sem Adubo Químico

Tele-Entrega

☎ 999.517.069

KNETIG Comercial

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

BAR DO BETO | Av. Venâncio Aires, 876 - BOM FIM

BAR DO BETO | RUA SARMENTO LEITE, 811 - CIDADE BAIXA

FONTANA | Av. Venâncio Aires, 1085 - BOM FIM

PORTO ALEGRE RECOMENDA BAR DO BETO E FONTANA

51 3221.9390 | 3332.0063 | BARDOBETO.COM.BR

51 3335.1309 | RISTORANTEFONTANA.COM.BR

O QUE ACONTECE SE CORTARMOS OS BIGODES DO GATO?

Uma curiosa lenda urbana diz que se os fios do bigode de um gato forem cortados o animal ficará perdido e não encontrará o caminho de volta para casa. Quem trabalha com animais é direto ao afirmar: a história não passa de um mito.

O biólogo Guilherme Domenichelli, do Zoológico de São Paulo, desmente a teoria e confirma que, no caso de perda dos pêlos faciais, os felinos são afetados apenas na hora de caçar ou fugir de um predador. Segundo ele, os fios, chamados de vibrissas (pêlos sensoriais de orientação), têm a capacidade de auxiliar no tato e também na movimentação do animal, alertando-o sobre eventuais perigos no caminho.

“As vibrissas, que vão desde os bigodes até as sobrancelhas e os pêlos nas pontas das orelhas, funcionam como um importante mecanismo do corpo dos felinos”, explica Domenichelli. No escuro, por exemplo, os longos bigodes conseguem perceber os perigos próximos ao gato que ele não enxerga. Estímulos são enviados ao cérebro para produzir os reflexos necessários à proteção.

“O leopardo fecha os olhos quando ataca uma presa para não se ferir caso ela esteja viva. Seus bigodes ficam virados para frente de forma que possa identificar se o animal atacado está vivo ou morto, através do tato”, informa. De acordo com o biólogo, o mesmo mecanismo sensorial também existe em outras espécies, entre elas os leões marinhos, as focas e as lontras.

Os gatos geralmente possuem uma dúzia de bigodes, que se localizam em quatro fileiras sobre os lábios superiores, alguns nas bochechas, e outros fios sobre os olhos e o queixo. Os fios mais elevados têm uma movimentação inde-



pendente, diferente dos inferiores, para a obtenção de medições ainda mais precisas.

Domenichelli avaliou que o posicionamento dos bigodes também indicam o estado de humor do animal, como tranquilidade e postura defensiva ou agressiva, quando estiverem mais colados à cabeça.

Para o biólogo, diferentemente dos felinos selvagens, os bigodes não fazem tanta falta ao gato doméstico. “O animal de estimação é bem cuidado e pode tranquilamente sobreviver sem os fios, até porque ele cresce rapidamente”, completa. Assim como o cabelo dos seres humanos, o bigode do gato cresce, em média, mais de 1 cm por mês.

Algumas raças de gatos criadas pelo homem em laboratórios, a partir de cruzamentos, não possuem pêlos pelo corpo e podem não apresentar os fios sensoriais, como é o caso do Sphynx. Já os tigres são os felinos que possuem os maiores bigodes e também os mais grossos.

Sua marca merece o melhor!



GERAmigos
Comunicação

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(051) 3026.8445 | (051) 996.136.986

Cardápios
Cartões de Visita
Ímãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites



Sunset Dog
Adestramento e Hospedagem

Viagem tranquila e antecipe a reserva para as férias do seu mascote

 **Canis individuais**
 **Ambiente climatizado**

 **Recreação**
 **Busca e entrega**

Belém Novo - Porto Alegre - RS
(51) 3516 - 9524 / (51) 99159-9922
www.sunsetdog.com.br

LIMPANDO O FORNO ELÉTRICO

O forno autolimpante possui um revestimento com esmalte especial nas paredes internas.

Este revestimento não é tóxico nem prejudica o sabor e cheiro dos alimentos.

A autolimpeza do forno se dá pelo processo de volatilização da gordura, que penetra nas paredes do esmalte.

Esse processo é contínuo e total e acontece no assado de qualquer alimento não gorduroso (pudins, pães, etc.)

Recomendamos que evite contato dos alimentos com as paredes internas dos forno, pois os mesmos podem deixar resíduos que prejudicam o desempenho da autolimpeza.

Mas se ocorrer contato, ou houver grande concentração de gordura nas paredes do forno (devido ao assado contínuo de produtos gordurosos), recomenda-se a limpeza manual.

Para isso devemos proceder da seguinte forma:

- Procure fazer a limpeza do forno com ele ligeiramente quente (certifique-se que foi desligado da corrente elétrica).
- Remova o excesso de gordura com um pano úmido ou esponja macia.
- Enxágüe o forno com uma esponja ou pano macio.
- Enxágüe muito bem com um pano macio as paredes autolimpantes.
- Nunca utilize produtos cáusticos ou abrasivos nas paredes do forno.

Para uma maior durabilidade do seu forno, acon-



selha-se uma limpeza periódica do mesmo, porém, devemos observar alguns cuidados:

- Antes de qualquer operação de limpeza, desligue o forno da corrente elétrica;
- Não utilize pano úmido no vidro, quando o forno estiver quente;
- Para a limpeza do vidro use panos ou esponjas macias, e nunca produtos abrasivos, pois podem riscar o vidro;
- A grade e a bandeja devem ser removidas para a limpeza;
- Recomenda-se usar uma esponja tipo “scotch-brite” embebida em detergente, para a remoção da gordura na grade e bandeja;
- Resíduos de gordura, açúcar, chocolate, em contato com a resistência e/ou bandeja do forno, podem ocasionar manchas amareladas na parte externa do mesmo.



DE PERBA
AR CONDICIONADO

Especialização em:

INSTALAÇÃO de aparelhos tipo SPLIT e de JANELA (linha Comercial ou Residencial).

MANUTENÇÃO Preventiva ou Corretiva.

LIMPEZA Geral (a MELHOR), desentupimento de DRENO.

Troca de MOLDURAS velhas por tratadas.

Confeção de CALHA para drenagem.

**APROVEITE A VIDA QUE A DE PERBA FAZ!
SUPORTE TÉCNICO QUE SATISFAZ.**

- ✓ Instalação correta no padrão de fábrica.
- ✓ Garantia de um ano para vazamento da instalação.

LIGUE E FAÇA O SEU ORÇAMENTO:

(51) 98242-8306 (51) 98163-8606

Tratar com técnico Alex



Bella Casa Comércio
Móveis e Decorações

- * Móveis Residenciais
- * Linha Escritório
- * Dormitórios e Salas
- * Cozinhas Moduladas
- * Colchões



(51) 3343-1012
(51) 3023-7990

E-mail: bellacasa476@gmail.com

Av. Pres. Franklin Roosevelt, 476
Navegantes - Porto Alegre/RS

- Efetue a limpeza com o forno frio e desligado.
- Para a câmara inferior em aço inoxidável limpar com pano úmido ou esponja, com detergente e/ou Sapólio.

No caso de manchas de gordura, recomenda-se a utilização de um "Limpa-Forno", a utilização deste produto não deve ser frequente, mas sim esporádica, quando a câmara interna estiver muito respingada de gordura.

A aplicação do "Limpa-Forno" deve obedecer os seguintes procedimentos:

- Utilizar sempre luvas de borracha, quando manusear produtos do tipo "Limpa-Forno".

- Não passar em nenhuma hipótese o "Limpa-Forno" sobre as prateleiras cromadas, bulbo do termostato e resistências.

- Após aplicar o "Limpa-Forno" esperar 20 a 30 minutos e limpar com um pano umedecido, em uma solução de água morna e vinagre.

- Para a parte externa e a porta de vidro, use uma esponja ou pano, utilizando água e sabão neutro e/ou álcool.

- A grelha e a bandeja para resíduos devem ser retiradas do forno para a limpeza; limpá-las da mesma forma que a câmara interna.

- Ao limpar o painel não use produtos corrosivos ou abrasivos.

- Quando for assar algum alimento que seja muito gorduroso, se achar necessário, cubra-o com papel alumínio.

- Nunca coloque nada diretamente sobre as resistências inferiores e sim sobre a prateleira

- Evite abrir a porta constantemente, afim de reduzir as perdas de calor.

- Nunca limpe a porta com o forno quente e use somente limpa vidros ou álcool.

OBS: Nunca colocar o forno em locais sujeitos a respingos de água fria; se o vidro estiver quente poderá ocasionar o seu estilhaçamento

- No caso da opção autolimpante, quando houver derramamento acidental ou respingos excessivos de gordura ou leite, açúcar ou tomate, recomenda-se a limpeza imediata.

Esta limpeza deve ser somente executada com um pano úmido.



STEFANI
GESSO

Marlon Stefani
(51) 984.308.112
(51) 999.716.183 
marlonstefani11@gmail.com



Mimano
tabacaria

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

(51) 3219.6361
Av. Azarha, 1877 Loja 2



VIDROLAR
VIDRAÇARIA

Fernando
(51) 99729.0229 / 3266.5439

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

Morrido de Aluguel

Pequenos Reparos



YGS AR SPLIT
INSTALAÇÃO E PRÉ
ELÉTRICA
MANUTENÇÃO & LIMPEZA DO SEU AR
COMPRE SEU AR CONDICIONADO CONOSCO
ORÇAMENTO GRATUITO

COM IGOR CEL: 51 9.8486.1969
OU CHAME NO  **ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO** 

E-Mail: ygsarsplit@yahoo.com **DEUS TE ABENÇOE!**



Brick
MIX

Protásio Alves, 6593

Móveis e Eletro
3094.3330
986.821.909

Comparamos e Vendemos. Pagamos a vista.

UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

Cremação com Funeral a partir de R\$ 4.000,00

BOM FIT

DESCONTO ESPECIAL

PARA A MELHOR IDADE.

ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Av. Venâncio Aires, 1058 | Bom Fim | 51 3331.5358

www.academiabomfit.com.br | academiabomfit

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605

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

PAPA LÉGUAS

Montagem e desmontagem de móveis

Móveis Novos e Usados

997.930.802

oi 984.339.161

paulodutra217@gmail.com

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

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT

LG | GREE | SAMSUNG | Daikin | Daewoo | E DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA

Prediais Residenciais Comerciais

Orçamento Gratuito

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469 até 12h

MARANATA

Telas Mosquiteiros

51 985-472-076

51 996-433-814

51 981-310-271

51 994-174-580

maranata.aluminio@gmail.com

Maranata esquadrias de aluminio

É o fim da picada!

Chegou a hora dos mosquitos ficarem de fora

TELAS CONTRA INSETOS

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:
Fosco - Branco - Bronze

Proteja você e seus filhos contra picadas de insetos e invasão de morcegos

www.maranatasm.com.br

PAGAMENTO SOMENTE APÓS A EXECUÇÃO DO SERVIÇO

ACEITAMOS CARTÕES: VISA | MasterCard | American Express

IMPERMEABILIZAÇÃO

Protegendo sua casa contra a chuva e a umidade

Terraços | Piscinas
Banheiros | Caixas d'água
Telhados | Lajes | Floresceras
Coberturas | Paredes | Sacadas
Pintura e Gesso

SEM REMOÇÃO DO PISO SERVIÇOS COM GARANTIA

Gilney Silva
Sócio Gerente

(51) 3557-1318 / 98308-4277

mqgimpermeabilizacao@gmail.com

Atendemos todo RS e SC

3217.4480



Adestramento e Hospedagem

Viaje tranquilo e antecipe a reserva para as férias do seu mascote

- Canis individuais
- Ambiente climatizado
- Recreação
- Busca e entrega

Belém Novo - Porto Alegre - RS
(51) 3516 - 9524 / (51) 99159-9922
www.sunsetdog.com.br



YGS AR SPLIT

INSTALAÇÃO E PRÉ ELÉTRICA

MANUTENÇÃO & LIMPEZA DO SEU AR
COMPRE SEU AR CONDICIONADO CONOSCO
ORÇAMENTO GRATUITO

COM IGOR CEL: **51 9.8486.1969**
OU CHAME NO  ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO 

E-Mail: ygsarsplit@yahoo.com **DEUS TE ABENÇOE!**

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

FRETES E MUDANÇAS



- Carreto
- Frete
- Mudanças
- Transporte de motos
- Retirada de material para descarte

 **51 999.703.608**

Sua marca merece o melhor!



GERAmigos
Comunicação

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986 

Cardápios
Cartões de Visita
Ímãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lenas
Adesivos
Convites



Juliano Machado
(51) 9.9310.2059 
(51) 9.8056.6658 **vivo**
(51) 9.8636.0251 

JAMF
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

- Instalação de Poste padrão CEEE, RGE e AES S.
- Instalação e manutenção em redes elétricas de baixa e média tensão
- Subestações, montagem de quadros e painéis e elétrica predial
- Instalação de infra estrutura necessária para encaminhamento de cabos elétricos



BOLEIA DA ZONA



O ano é feito não apenas de dias, semanas e meses, mas também da colaboração, empenho e dedicação para o sucesso de uma ideia ou de um bom negócio. Queremos agradecer aos nossos leitores, anunciantes e colaboradores pelo sucesso e credibilidade da revista ProcureAche e Grupo Geramigos. Desejamos que 2018 seja de grandes parcerias, conquistas, sucesso e saúde.

Feliz Natal! E, um ano de 2018 com muito sucesso!



GERAmigos
Comunicação



1175

INDENIZAÇÃO - NÃO RECOLHIMENTO DAS CONTRIBUIÇÕES PREVIDENCIÁRIAS - INSS

Infelizmente algumas empresas ou mesmo empregadoras domésticas, enganando os seus empregados, deixam de recolher ao INSS as devidas contribuições previdenciárias, muito embora as descontem dos trabalhadores, e além de incorrerem em ilícito penal e/ou civil da apropriação indébita, prejudicaram gravemente os trabalhadores quando estes forem se aposentar, ou quando acometido por doença ou acidente, estes postulem o correspondente benefício previdenciário, especialmente o auxílio-doença!

Portanto, ficam os trabalhadores totalmente desamparados junto com seus familiares, e sem poderem trabalhar, incapacitados, não recebem salários, muitas vezes dependendo de terceiros; e sem os recolhimentos previdenciários. – ficam sem receber o benefício previdenciário junto ao INSS, em decorrência da sua falta de condição de segurado.

Diante de tal prejuízo material, e mesmo moral - eis que indiscutível a humilhação e

o desrespeito, o trabalhador pode ingressar com uma ação judicial buscando tanto o reconhecimento do tempo trabalhado, como o ressarcimento de tais prejuízos – quando negado o auxílio-doença, quer dos meses que ficou sem o benefício previdenciário, quer da indenização pelos incontestáveis danos morais.

Para saber se as contribuições estão sendo pagas em dia, o trabalhador poderá comparecer à agência do INSS e solicitar o seu CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais), o qual é um documento que contém as informações dos cadastros dos trabalhadores empregados e contribuintes facultativos, individuais, empregadores, vínculos empregatícios e remunerações.

ALMIR SARMENTO & FILHOS

A D V O C A C I A

Avenida Borges de Medeiros, 453, Conjunto

104, Porto Alegre - RS

3026-0303 / 3013-1928

whatsapp 9 9875-0370

almirsarmento@hotmail.com



STACZAK & SERPA

ADVOGADAS

✓ Tributário ✓ Empresarial ✓ Trabalhista ✓ Previdenciário
✓ Imobiliário ✓ Trânsito ✓ Civil ✓ Consumidor

Av. Juca Batista, 1231/201 51 3248.4126 / 992850878
Ipanema - Porto Alegre/RS staczakeserpa@gmail.com

ALMIR SARMENTO & FILHOS
A D V O C A C I A

DIREITO DO TRABALHO
INSS

CONSULTA
GRATUÍTA

DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

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



Ênio Renato Alves Júnior
ADVOGADOS

*Aposentadorias e Benefícios
Previdenciários *Trabalhista

*Direito de Família *Direito Penal

*Direito Administrativo

☎ 51 **3022.7394** 📞 **984.302.496**

eniorenatoadvogado@gmail.com

📍 AV. OTTO NIEMEYER, 3575 - CAVALHADA



THIAGO BRONDANI
ADVOCACIA & CONSULTORIA

Trânsito: Recurso de multas - Suspensão de CNH

- Indenizações em geral
- Cobranças
- Acidentes de trânsito
- Locações
- Contratos em geral
- Defesa do consumidor
- Ações trabalhistas
- Alimentos e pensão
- Inventários e partilhas
- Investigação de paternidade

Fone/Fax: 51 3084-4545 | Celular: 51 9999.33.888 ☎
www.tkbrondani.com.br | thiago@tkbrondani.com.br
Av. Carlos Gomes, 1610/607 - Três Figueiras - Porto Alegre

EMPREGADAS DOMÉSTICAS TEM LEIS PRÓPRIAS

Empregada doméstica, você sabia que existe uma Lei Própria que regula as suas atividades? A partir de 2013 muitos direitos passaram a ser assegurado para os empregados domésticos, tais como Horas extras, Intervalo para descanso e alimentação, Recolhimento do FGTS, Seguro Desemprego, Seguro contra despedida sem justa causa, Seguro contra acidente do trabalho, Remuneração do salário noturno, Salário família, Proibição do trabalho de doméstico para menor de 18 anos, Anotação da Carteira de Trabalho, Décimo Terceiro salário, Adicional por acompanhar o empregador em viagens, Repouso Semanal remunerado, Férias, Estabilidade no emprego em caso de gravidez, Licença Maternidade, Licença Paternidade, Auxílio- Doença, entre outros.

Por exemplo, você sabia que o seu Patrão, através de uma única guia deve recolher todos os impostos da relação de trabalho de doméstico. O seu empregador deve recolher sobre o seu salário o percentual de 8% para recolhimento do FGTS; 3,2% para formar um Fundo para demissão sem justa causa; 0,8%



para o Seguro contra acidentes de trabalho.

Peça para o seu empregador regularizar a sua situação! Existe Lei que protege o seu trabalho! Não seja explorado. A sua força de trabalho é o seu maior bem! Exija seus direitos!

Você conhece a sua jornada de trabalho? Agora você tem direito a horas extras! O seu Patrão deve respeitar o limite máximo de oito horas diárias de trabalho com direito a intervalo de no mínimo 1 hora para descansar e se alimentar.

Se você sofre assédio moral, sexual ou é maltratada durante suas atividades, saiba que você pode pedir sua demissão sem prejuízo de todos os seus direitos.

Busque seus direitos, busque informação e regularize o seu contrato de trabalho. Tire suas dúvidas entrando em contato com o seu advogado de confiança.

Dr. André Dias Ribeiro (OAB/RS 71.544)
(Whats 999-991-106)

**DNT ADVOCACIA**

- ◆Direito do Trabalho ◆Direito Previdenciário
- ◆Direito de Família e Sucessões
- ◆Direito Imobiliário ◆Direito Contratual

51 **3058.6135**
51 **997.133.021**

contato@dntadvocacia.adv.br

DNT Advocacia

Rua Cristóvão Pereira, 117 sala 206 - POA
www.dntadvocacia.adv.br

Advocacia Trabalhista e Cível

André Dias Ribeiro

Advogado

(51) 999.991.106

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

RITUAL E DICAS PARA AFASTAR A ENERGIA NEGATIVA

Algumas pessoas têm o dom de acabar com o alto-astral dos outros. Seja por ciúme, inveja ou por essa característica fazer mesmo parte da personalidade, os vampiros estão por aí, sugando nossa energia. Proteja-se!

Equilibre sua energia

Um sinal clássico de que sua energia está sendo roubada são os incômodos físicos ou psicológicos que você passa a sentir ao entrar em algum lugar ou cruzar com uma pessoa. Todas as vezes que isso acontecer, afaste-se o mais rápido possível do local ou desse alguém.

Se está sofrendo essa baixa de energia com certa frequência, leve com você um pingente ou miniatura de pirâmide. Esse objeto vai enviar vibrações positivas e ajudar a neutralizar as más.

Para renovar as energias, não há nada



melhor do que um banho de mar ou cachoeira. Se não for possível, procure entrar em contato com a natureza da maneira que conseguir, vale inclusive encher sua casa de plantas.

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

CLASSIFICADOS

ZOIRÉ – costuras e consertos, vestidos de noiva, couro, fantasia e religião. Contato (51) 984.623.803 / 989.419.442 – Av. Brasília, 16/203

GRANDES FAXINAS – Faxina Residencial e Comercial com Tânia. Atendo a todos os bairros. Sai casa mais limpa e perfumada! Fone (51) 999.464.639

VENDE-SE BOX DE GARAGEM NO CENTRO - Contato direto com Alexandre - (51) 991.678.808

FRITZEN
 Manutenção Obra
 Pintura - Elétrica
 Hidráulica
 Serviços em Geral
 Garçom

Fone: 981.145.980
992.055.485

ORÇAMENTO GRÁTIS

Teletelas
 TELAS MOSQUITEIROS

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

Não impede a passagem do ar e do sol.
 Montagem rápida e de fácil instalação.
 Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.
 Bloqueia a entrada de baratas, moscas, mosquitos, aranhas, morcegos, cupim, lagartixas, abelhas, formigas e vários

Agora também com Vidros temperados, Box e Sacadas

Parcelamos no cheque ou cartão. A vista com desconto

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

ORÇAMENTO GRÁTIS

Todos Contra BENGUE

Aceitamos: Cartão de crédito cheques

SIMPATIAS

Simpatia para limpar e proteger a casa

Mantenha três dentes de alho descascados dentro de um copo com água no ambiente principal de sua casa ou atrás da porta da sala. Quando a água ficar turva, jogue-a em água corrente e mantenha o mesmo alho, enquanto ele se manter branquinho.

Simpatia de proteção

Escreva em um papel azul: "Onipotente e eterno Deus, que pela interseção de São Sebastião, vosso glorioso mártir, encorajastes os Cristãos encarcerados e livrastes cidades inteiras do contágio da peste, atendei às nossas humildes súplicas, socorrei-nos em nossas angústias, reanimais os encarrregados, curai os doentes, livrai-nos do contágio. Pelos méritos de São Sebastião, atendei-nos, Senhor, amém!". Guarde o papel dentro de uma Bíblia, na pagina do Salmo 91.



MB CONSTRUÇÃO

REFORMAS EM GERAL

CNPJ: 15.484.422/0001-28

- Revestimentos
 - Porcelanato
 - Hidráulica
 - Pintura em Geral
 - Construção de Casa
- Alexandre ou Gilberto
- 51 985.346.578**
- 51 995.632.161**

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



AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA - HIDRÁULICA - PINTURA E CACA VAZAMENTO

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

(51) 99140.0404 | 99889.1902

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

TREINAMENTO PARA HABILITADOS

PARE PERCA O MEDO DE DIRIGIR



Aceitamos cartões



Instrutor **TIAGO** (credenciado ao)

51 989.196.039 985.218.253

Aulas de Direção

Sua marca merece o melhor!



GERAmigos
Comunidade

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986

Cardápios
Cartões de Visita
Imãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lousas
Adesivos
Convites

NEELGÁS
Service
Indústria e Manutenção

(51) 3307.3534
(51) 99723.9507
Email: neelgasservice@hotmail.com

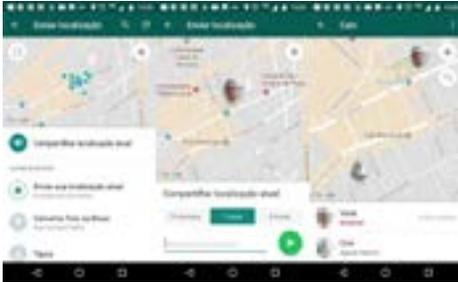
SERVIÇOS PARA COMÉRCIO, INDÚSTRIA, CASAS E APARTAMENTOS

- Troca de regulador de pressão, medidor de gás, mangueiras de gás, válvulas esféricas
- Reforma e Pintura em Tubulação de Gás
- Detector de Vazamento de Gás
- Teste de Estanteabilidade, Laudo e Art
- Revisão na Central de Gás e nos Andares onde ficam os Medidores.

ATENDIMENTO EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE

WHATSAPP: NOVOS RECURSOS

Localização em tempo real



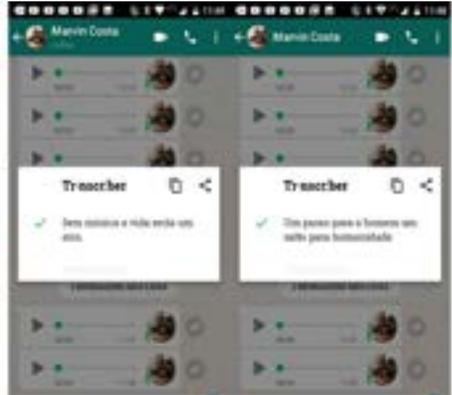
Outra mudança que deu o que falar foi o compartilhamento de localização em tempo real, já disponível para Android e iPhone (iOS). Apesar de algumas pessoas terem ficado preocupadas de que essa função pudesse comprometer a privacidade dos usuários, os desenvolvedores garantem que ela é protegida por criptografia e nem mesmo funcionários da empresa têm acesso às informações. Além disso, o uso da ferramenta não é obrigatório e o histórico não é salvo.

Transformar áudio em mensagem

Recebeu uma mensagem de voz de um amigo, ficou curioso, mas não pode escutar? O aplicativo Android Transcriber for WhatsApp pode resolver seu problema. A ferramenta gratuita é capaz de identificar discursos orais em diversos idiomas e convertê-los para texto.

Basta instalar o aplicativo no smartphone e ele

ficará disponível na área de compartilhamento do mensageiro. Assim, toda vez que receber um áudio, basta "compartilhá-lo" com o transcriber para recebê-lo em formato de texto.



A **AM INFORMÁTICA**
 HARDWARE - SOFTWARE

Manutenção de Computadores

Atendimento em domicílio

98201-4349

- \$ Remoção de Vírus
- \$ Instalação de Programas
- \$ Instalação de Acessórios
- \$ Manutenção Preventiva
- \$ Montagem de Computadores

A Manutenção Certa Para Seu Bolso

De AZ Informática

- Backup
- Formatação de vírus
- Recuperação de sistema
- Operacionais
- Upgrade
- Montagem de redes
- Manutenção e configuração de rede
- Demais serviços relacionados ao seu PC, Notebook e Tablet.

Hardware e Software
 Windows, Mac e Linux

Fone: (51) 98410.7505
 Atendimento em domicílio

ONBYTE 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 51 **3224.0335 / 3224.0527**
www.onbyte-rs.com.br

DICAS PARA DEIXAR AS PANELAS BRILHANDO

Depois de cozinhar pratos deliciosos, chega a hora de deixar as suas panelas limpas e brilhando novamente. E essa tarefa nem sempre parece ser tão fácil. Para não complicar mais, confira essas dicas preciosas para ajudar na hora de lavar sua louça.

Para sua panela inox brilhar: Acrescente 1 colher (sopa) de bicarbonato e 1 colher (sopa) de vinagre. Depois, com uma esponja, passe essa mistura onde houver manchas em sua panela. Depois de remover as manchas, enxágue a panela e seque para que ela não fique manchada.

Como arear sua panela de alumínio: Aproveite as sobras do sabão e adicione em uma



panela com açúcar e o vinagre. Leve ao fogo e mexa para que a mistura se torne homogênea. Depois, despeje em uma vasilha e aguarde esfriar para utilizar. Com a ajuda de uma esponja, passe essa mistura na panela e ela estará brilhando!

VENTILADOR DE TETO



Técnico Paulo ou Cristiano

**ESPECIALIZADO EM
CONSERTO E INSTALAÇÃO**
TODAS AS MARCAS

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS EM GERAL
RESIDENCIAL E COMERCIAL

(51) 999.230.717 📞 981.470.297 📞
(51) 984.273.379 📞 992.344.781 📞

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Aceito cartões:



Fone e 📞 : (51) **984.696.349**

CHAMOU? ...CHEGOU

Jardinagem **FÉLIX**

PoA e
Grande PoA

992.043.934 📞
985.520.360 📞

E-mail: agenor.f.silveira@hotmail.com

Sua marca
merece o melhor!



GERAmigos
Comunidade

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986 📞

Cardápios
Cartões de Visita
Ímãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lousas
Adesivos
Convites



FERNANDES & OLIVEIRA
Relojoaria e Ótica

Conserto de Relógios
Óculos - Troca de Pilha

Av. Borges de Medeiros
(Viaduto Otávio Rocha)

Loja 15 Cel.: 986.360.556 📞
Fernandes e Oliveira Ltda ME



AS VANTAGENS DE UM TELHADO VERDE

Vantagens:

1- Diminui a poluição e melhora a qualidade do ar das cidades. A vegetação absorve as substâncias tóxicas e libera oxigênio na atmosfera.

2- Ajuda a combater o efeito de Ilhas de Calor nas grandes cidades.

3- Melhora o isolamento térmico da edificação. Protege contra as altas temperatura no verão e ajuda a manter a temperatura interna no inverno.

4- Melhora o isolamento acústico da edificação. A vegetação absorve e isola ruídos.

5- Maior retenção da água das chuvas. A vegetação auxilia na drenagem da água da chuva, reduzindo assim a necessidade de escoamento de água e de sistemas de esgoto e ainda filtra a poluição dessas águas.

6- Diminui a possibilidade de enchentes. Como retém melhor a água da chuva, o excesso não vai para as ruas.

7- Ajuda na diminuição da temperatura do micro e macro ambientes externo.



8- Reduz o consumo de energia, e melhora a eficiência energética devido à redução da temperatura no ambiente interno, diminuindo a necessidade de refrigeração. 9- Aumento da biodiversidade, atraindo pássaros, borboletas entre outros. 10- Embeleza a edificação e a cidade. Vantagens e desvantagens de um telhado verde. Veja exemplos.

VENDE-SE BOX DE GARAGEM NO CENTRO



Estacionamento na
Av. Sete de Setembro
Próximo a Casa de Cultura
Mário Quintana

Contato com Alexandre - Fone (51) 991.678.808

POA LAVAGEM E ESTACIONAMENTO

Sala climatizada para clientes **Wi-Fi Free**

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

Fones: 51 4066.8283 | 992.692.154 **24h**

Av. Ceará, 128 (ao lado do viaduto)

*Somente dinheiro

- Aviamentos
- Tecidos
- Cursos
- Patchwork
- Lãs

Tricoll
Cia Mãe Brasil

51 3338.6211

Av. Protásio Alves, 2256 - Porto Alegre - RS

JARDINAGEM

CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE

JARDINAGEM EM GERAL
Renato Fagundes

(51) 995.245.878

ALEGRIA DAS CRIANÇAS

ALUGUEL DE BRINQUEDOS

HORARIO LIVRE

51 984.241.699
51 985.701.283
51 999.870.152

Atendimento em Português e Inglês - Atendimento Consultivo

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



PROJETOS e ACABAMENTOS
em Pisos e Estruturas de Madeiras

-LIXAÇÕES sem PÓ

- Parquet, Tabuões e Syntekos
- Restauração, Instalações
- Lixamento Personalizado
- Rejuntas de frestas especiais



RESINAS NATURAIS

- Secagem Rápida DE 1h a 2h
- Sem Cheiro
- Realça os Veios da Madeira
- Fosco , Acetinado e Brilho



Elegância

-PROJETOS em 3D e EXECUÇÃO

-Pergolados / - Decks / - Brises / - Painéis



-Pisos Parquet e Assoalhos prontos em

Pintura UV / Bruto a ser lixado e Escovado Rustico



livingfloor.com.br



[livingfloor1](https://www.facebook.com/livingfloor1)



(51) 9.9999-9191

R. Mariante 288 - Sala 1408 / Moinhos de Vento / Porto Alegre- RS (51) 3269-5424

DICAS PARA MONTAR UMA BOA HORTA EM CASA

1 - Em qualquer lugar

Para programar uma horta, nem é preciso dispor de espaço. As paisagistas Ana Claudia Costta Pinto usou o parapeito da janela para enfileirar as pás para cereal com ervas e temperos: a partir da esq., capuchinha, sálvia, manjerição, cebolinha, bálamo, sálvia e alecrim. O trato é simples. "Bastam quatro horas diárias de sol e regas todos os dias para que se desenvolvam", diz Ana Claudia. A dica antes de plantá-las na pá para cereal (foto) ou em qualquer outro recipiente é fazer um furo no fundo, para drenar a água e não encharcar demais as espécies.



Conselho: pode-as com frequência.

2 - Mudas misturadas

Jardineiras são ótimas para driblar a falta de espaço em apartamentos ou áreas pequenas, porque podem conter mudas de diferentes tipos. Cuidado apenas ao escolher as espécies que dividirão a mesma caixa. A hortelã tem raízes invasoras, que destroem as de outras espécies. "Deve ser plantada sozinha, assim como a salsinha", diz a herborista Sabrina Jeha, da Sabor de Fazenda. "O que se usa mais é melhor ter em vaso separado", completa ela. Algumas misturas que dão certo: alecrim, tomilho e sálvia; manjerição, anis, carqueja e sálvia; e manjerição, manjerona e cebolinha.

4 - Luz dosada

Um local adequado para se ter uma horta proporciona, no mínimo, quatro horas de sol por dia às verduras e aos temperos. Embora a lavanda, o tomilho, o tomilho limão, o alecrim, o capim-limão e a citronela sejam mais resistentes ao vento, procure um lugar um tanto protegido para não comprometer o desenvolvimento de outras espécies.

3 - Folhas mais aromáticas

Nem pense em manter vivas as flores do manjerição – isso, se quiser consumir folhas cheirosas. As inflorescências roubam todo o aroma das folhas.

5 - Drenagem fácil

Um vaso com boa drenagem exclui um dos problemas fatais para as ervas e os temperos: o apodrecimento da raiz.

LA ESQUADRIAS
MOVEIS RUSTICOS
MARCENARIA

Serviço Especializado em Madeira Padrão e Sob Medida

- Portas, Portões e Janelas
- Porteiras p/ Sítios
- Decks e Pergolados
- Produtos p/ Decoração

Luís Armando 51 984.693.635

laesquadrias@hotmail.com

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 | Sarandí | Porto Alegre

Em todo o Brasil!

DESISTIU DO SEU CONSÓRCIO?

Contemplado ou não

Atrasado ou em dia

MAZUR CONSÓRCIOS

NÓS COMPRAMOS!

PAGAMOS UM PREÇO JUSTO!

51 999.671411

www.mazurconsorcios.com.br

Pilha's Rua Xavier de Carvalho, 172
99351.7130 ☎ 3022.3999

Películas de proteção solar
Adesivos em geral
Adesivagem de frota
Envelopamento carros, motos e geladeiras

NÃO PINTE, ENVELOPE!

[@pilhacustoms](https://www.instagram.com/pilhacustoms) [pilhacustoms](https://www.facebook.com/pilhacustoms)

TÉCNICAS PARA VIRAR UM ESPECIALISTA EM INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

1) Leia com um dicionário por perto

Não existe mágica para atingir a primeira etapa, a da pré-compreensão. O único jeito é ter um bom nível de leituras. Além de ler bastante, você pode potencializar essa leitura se estiver com um dicionário por perto. Viu uma palavra esquisita, que você não conhece? Pegue um caderninho (vale a pena separar um só pra isso) e anote-a. Em seguida, vá ao dicionário e marque o significado ao lado da palavra. Com o tempo o seu vocabulário irá crescer e não vai ser mais preciso ficar recorrendo ao dicionário toda hora.

2) Faça paráfrases

Para chegar ao nível da compreensão, é recomendável fazer paráfrases, que é uma explicação ou uma nova apresentação do texto, seguindo as ideias do autor, mas sem copiar fielmente as palavras dele. Existem diversos tipos de paráfrase, só que as mais interessantes para quem está estudando para o vestibular são três: a paráfrase-resumo, a paráfrase-resenha e paráfrase-esquema.

– **Paráfrase-resumo:** comece sublinhando as ideias principais, selecione as palavras-chave que identificar no texto e parta para o resumo. Atente-se ao fato de que resumir não é copiar partes, mas sim fazer uma indicação, com suas próprias palavras, das ideias básicas do que estava escrito.

– **Paráfrase-resenha:** esse outro tipo, além dos passos do resumo, também inclui a sua participação com um comentário sobre o texto. Você deve pensar sobre as qualidades e defeitos da produção, justificando o porquê.

– **Paráfrase-esquema:** depois de encontrar as ideias ou palavras básicas de um texto, esse tipo de paráfrase apresenta o esqueleto do texto em tópicos ou em pequenas frases. Você pode usar setinhas, canetas coloridas para diferenciar as palavras do seu esquema...

3) Leia no papel

Um estudo feito em 2014 descobriu que leitores de pequenas histórias de mistério em um Kindle, um tipo

de leitor digital, foram significativamente piores na hora de elencar a ordem dos eventos do que aqueles que leram a mesma história em papel. Os pesquisadores justificam que a falta de possibilidade de virar as páginas pra frente e pra trás ou controlar o texto fisicamente (fazendo notas e dobrando as páginas) limita a experiência sensorial e reduz a memória de longo prazo do texto e, portanto, a sua capacidade de interpretar o que aprendemos. Ou seja, sempre que possível, estude por livros de papel ou imprima as explicações (claro, fazendo um uso sábio do papel, sem desperdícios!). Vale fazer notas em cadernos, pois já foi provado também que quem faz anotações à mão consegue lembrar melhor do que estuda.

4) Reserve um tempo do seu dia para ler devagar

Uma das maiores dificuldades de quem precisa ler muito é a falta de concentração. Quem tem dificuldades para interpretar textos e fica lendo e relendo sem entender nada pode estar sofrendo de um mal que vem crescendo na população da era digital. Antes da internet, o nosso cérebro lia de forma linear, aproveitando a vantagem de detalhes sensoriais (a própria distribuição do desenho da página) para lembrar de informações chave de um livro. Conforme nós aumentamos a nossa frequência de leitura em telas, os nossos hábitos de leitura se adaptaram aos textos resumidos e superficiais (afinal, muitas vezes você tem links em que poderá “ler mais” – a internet é isso) e essa leitura rasa fez com que a gente tivesse muito mais dificuldade de entender textos longos.

Os especialistas explicam que essa capacidade de ler longas sentenças (principalmente as sem links e distrações) é uma capacidade que você perde se você não a usar. Os defensores do “slow-reading” (em tradução literal, da leitura lenta) dizem que o recomendável é que você reserve de 30 a 45 minutos do seu dia longe de distrações tecnológicas para ler. Fazendo isso, o seu cérebro poderá recuperar a capacidade de fazer a leitura linear. Os benefícios da leitura lenta vão bem além. Ajuda a reduzir o estresse e a melhorar a sua concentração!



ENSINO PERSONALIZADO

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

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 conteúdo 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



DICAS PARA ORGANIZAR OS ESTUDOS EM ANO DE VESTIBULAR

Manter uma rotina de estudos é o ideal para conseguir bons resultados nos vestibulares. Além disso, também é fundamental descansar. O ideal é que o aluno estude até às 21h45 e esteja na cama às 22h, para que ele tenha um sono tranquilo, para acordar bem disposto e assistir as aulas com concentração.

Veja a seguir as principais dicas para manter a rotina e a disciplina dos estudos:

Aula dada é aula estudada

Se você faz cursinho de manhã, a dica é estudar sempre a aula que teve no dia. Após as aulas, é necessário que estude as matérias que teve. Não deixe nenhuma matéria para depois.

Estude de segunda a sábado

O estudante que consegue manter uma rotina de estudos de segunda a sexta, deve aproveitar o sábado para revisar o conteúdo visto durante a semana. O domingo deve ser de descanso. Já para aqueles que trabalham e fazem cursinho a noite, ou vão à escola pela manhã e ao cursinho à tarde, deve aproveitar o final de semana para estudar a matéria que teve durante a semana no curso pré-vestibular.

Não deixe de fazer redações

Tente escrever uma redação por semana. Se não está na escola ou cursinho, peça para um amigo ou familiar ler o texto, para apontar possíveis erros e acertos.

Resolva provas de vestibulares antigos

O estudante pode, uma vez por semana, destinar

até duas horas por dia para fazer questões de vestibulares passados.

Revise o conteúdo perto dos vestibulares

A revisão para o vestibular deve ser feita de 3 a 4 semanas antes das primeiras fases das provas. A revisão para a segunda etapa deve ser feita assim que o candidato souber do resultado da primeira etapa do processo seletivo que está participando.

Simulados o dia da prova

O ideal é que o vestibulando faça um simulado por mês. Além de medir o seu conhecimento e saber as principais dúvidas, com o simulado o estudante também treina a situação de prova. Mesmo para quem estuda em casa, dá para simular. Baixe provas antigas e tente representar um dia de prova em casa.

O ato de estudar é solitário

O estudante precisa de um lugar calmo para estudar, sem interferências externas. Muitas vezes ficar em casa pode atrapalhar, por isso é recomendável que o estudante fique na escola, no cursinho ou em alguma biblioteca pública, para garantir a concentração.

Mantenha uma atividade física regular

É importante que o vestibulando separe uma hora do seu dia, de duas a três vezes por semana, para exercícios físicos. Aconselho que o estudante mantenha a cabeça voltada 100% para os estudos. Deixe de fazer algumas atividades extras, como ballet ou música. Só mantenha, regularmente, uma atividade física.

Venha Conhecer Nossa Escola
Aulas especializadas:
Artes | Capoeira | Educação Física
Inglês | Música | Natação | Teatro

Novo Endereço
Av. Pernambuco 2808
Bairro Floresta - POA
(51) 3264.1873 - 3573.1873

Lápis de Cor
Escola de Educação Infantil

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

OFICIAL SETE FUTEBOL PARQUE

churras

jogos

bar

wi-fi

gratuito

oficialsetefp

OFICIAL 7
FUTEBOL PARQUE

⚽ FUTEBOL 7 QUADRA COBERTA
⚽ FUTEBOL 7 GRAMA SINTÉTICA
⚽ FUTEBOL 5 GRAMA NATURAL

COSTA GAMA, 1520 / 900
fone 3015.6767 whats 99699.8952

AS FESTAS ESTÃO CHEGANDO!

WWW.MULHER30.COM.BR



ProcureAche também na Internet
www.procureacherevista.com.br



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



 **HORÓSCOPO** 

ÁRIES	É possível que ocorram novos encontros que terão o dom de desencadear novos projetos ou mostrar novos caminhos de investigação para o desenvolvimento da sua vida profissional e de seu status.	TOURO	Você provavelmente estará muito mobilizado no campo social ou profissional neste mês para se preocupar com sua vida amorosa, que vai ter que esperar um pouco.
GÊMEOS	As instâncias de Mercúrio, em oposição ao seu signo anunciam debates de ideias muito animados com seu parceiro. Ele precisará de mais autonomia este mês, mas é possível que isso leve a uma nova paixão.	CÂNCER	Alguns cancerianos passarão por um estado de crise, mas que por fim será um mal necessário para se livrar de situações que não seriam positivas se mantidas em longo prazo.
LEÃO	Você deve manter uma boa dose de temperança e rever suas estratégias ou mesmo modificá-las radicalmente para conservar os laços sem parasitagens.	VIRGEM	Vênus se encarrega de encantar suas interações entre os dias 15 e 23. Aproveite a influência do planeta do amor para aproximar-se do parceiro (dia 16) e retornar à paixão.
LIBRA	Se você estiver em uma situação de turvação, você sentirá urgência em esclarecer as coisas em esperar que a situação se decante por si só, porque isso não vai acontecer.	ESCORPIÃO	A sorte material estará em alta com a conjunção de Júpiter e Vênus e incita a atitudes que atrairão as pessoas certas. Alguns escorpianos vão considerar uma mudança de estilo de vida bastante radical.
SAGITÁRIO	Sua vida relacional se anuncia movimentada, o que vai fazê-lo sentir a necessidade de descanso e solidão. Um novo ciclo implica que você está seguindo adiante, assumindo novas escolhas de vida.	CAPRICÓRNO	Sua vida sentimental se anuncia mais radical que de costume, muito movimentada. Se você estiver comprometido, cuidado com os ciúmes que tende a aumentar.
AGUÁRIO	Você dificilmente vai ser discreto em todas as circunstâncias, especialmente no plano familiar. Sua necessidade está em destaque, mas seus familiares parecem querer que você dependa deles.	PEIXES	Você entra em um novo ciclo, no qual você terá aumento de controle sobre suas emoções e sentimentos, e onde amor e liberdade andarão juntos.

REINO DE IANSÃ E OGUM

CASA DE MATRIZ AFRICANA

ESPECIALISTAS EM CASOS AMOROSOS

REALIZAMOS E DESMANCHAMOS

TRABALHOS ESPIRITUAIS



Você está com queda de lucro em seus negócios?
Amores e união de casais.
Venha ao lugar certo!

Joga-se **Búzios e Cartas** **992.922.138** 

Mande seu pedido de ajuda ou orientação para nosso Whatsapp: **9292.2138**

Sua marca merece o melhor!



- Cardápios
- Cartões de Visita
- Imãs de Geladeiras
- Folhetos
- Banners
- Lonas
- Adesivos
- Convites

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986 

www.geramigos.com.br

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Membranas do olho		(?) - se: ficar envergonhado	Furtivo; sigiloso		Local do rio por onde se passa a pé	(?) - Lama, título de Tenzin Gyatso
Estádio baiano		O seguidor da religião de Chico Xavier	Néutron (símbolo)			A maçã, na história de Adão e Eva (Bib.)
			Chrystian & (?), dupla sertaneja			
(?) da Lapa, ponto turístico carioca		Bisbilhotar				
		Carly (?) Jepsen, cantora				
					Hiato de "miúdo" A 3ª nota musical	
Sucesso de Johnny Alf (MPB)			Tino Marcos, repórter esportivo			O "coração" de usinas nucleares
Transpirar						
O gado essencial à indústria de laticínios						
Suporte para microfones						
Estado da Serra de Carajás (sigla)		Dança afro-cubana de competições	Caracteriza a ação do golpista		Eva Perón, mito da política argentina	
Cadeia montanhosa, do RJ a SC		Manifestação violenta do psicótico	Estruturas que formam o esqueleto		Encho (o teatro)	
"Dar (?) não empobrece" (dito)						
Local da garagem, em edifícios					Pisar em (?) : agir com cautela	Graceja Construção de Noé (Bíblia)
(?) das grades: preso (pop.)		Cidade universitária da Grã-Bretanha		Time carolinense de futebol		
Placa de ardósia de salas de aula					Cada frase do ator Bolsa	

3/rac/4/aval/5/datal — surto, 6/xord — perna, 9/eu e a brisa — fonte nova, 10/Serra do mar. 56



www.coquetel.com.br

Solução

T	R	O	R	D	E	S	I	L	H	A	S	
B	B	M	C	M	P	R	E	D	A	T	A	R
R	O	C	A	R	A	4	0	L	I	N		
S	O	A	R	E	S	R	I	A	M			
N	Ç	D	I	A	D	I	A					
O	L	A	N	E	M	A	C					
C	H	A	R	L	A	R		T	R	I		
N	E	G	A	C	E	A	T	R	I			
J	M	E	0	A	D	A	M					
I	N	L	R	B	E							
C	E	N	T	E	N	A	R	I	A	S		
B	R	I	G	A	D	E	I	R	O			
M												



DESCONTO ESPECIAL

PARA A MELHOR IDADE.

ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Av. Venâncio Aires, 1058 | Bom Fim | 51 3331.5358 www.academiabomfit.com.br academiabomfit

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605 R. Padre Angelo Corso, 50
Cavallhada - POA/RS

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

TECNOBRAS

Conserto:

LAVADORA

SECADORA

REFRIGERADOR

51 3217.1717 / 992.985.829 Plantão

Zak Marrone - Técnico Formado na Brastemp

ESQUADRIAS MOVEIS RUSTICOS MARCENARIA

Serviço Especializado em Madeira Padrão e Sob Medida

- Portas, Portões e Janelas
- Decks e Pergolados
- Porteiras p/ Sítios
- Produtos p/ Decoração

Luís Armando 51 984.693.635

laesquadrias@hotmail.com

SERRALHERIA METSUL

Estruturas Metálicas

Grades - Portas - Janelas - Portão de Correr - Contra-peso
Cortinas - Corrimão - Escadas - Consertos em geral

3329.1728 - 3574.1728 - 992.312.822 - 981.808.032

Av. Brasil, 184 São Geraldo - Porto Alegre/RS - serralheriametsul@hotmail.com

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



Revista ProcureAche