ProcureAche

Edição
Março/2017

(51) 3026-8445 / (51) 996-136-986

Distribuição Gratuita

AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA , HIDRÁULICA, PINTURA E CAÇA VAZAMENTO

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

(51) 991.400.404 / 998.891.902

Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

RESIDENCIAL GERIÁTRICO
Castelinho Petrópolis

Uma atmosfera de carinho e atenção em um lugar lindo.

Av. Protásio Alves, 1991 - Porto Alegre - RS

Fone: (51) 3519.1991 | 999.650.258

geriatriacastelinho@gmail.com - www.geriatriacastelinho.com.br

29 ANOS

FUNERÁRIA 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

Sepultamento e Cremação

Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

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

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

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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

*Esquadrias
*Persianas
*Portas *Janelas
*Pinturas
*Fechaduras
*Reformas em Geral

Vendas e Instalações Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.65

Equipe especializada para melhor atendê-lo!

MARIDO de ALUGUEL RS

SERVIÇOS QUE FACILITAM A SUA VIDA

MANUTENÇÃO PREDIAL, RESIDENCIAL E EMPRESARIAL

contato@maridodealuguel-rs.com

Celular 51 981 515 451

Fone 51 3386 6774 . 51 3392 5721

Av. Willy Eugênio Fleck 1500 / 232

www.maridodealuguel-rs.com

GRUPO DINÂMICA®

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

3334.9000 / 999.999.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência

HIDROJATEAMENTO- LIMPA-FOSSA

Atendemos todo o Estado do RS

ÍNDICE

3 | Página 3
4 | Melhor Idade
5 | Saúde e Bem Estar
9 | Serviços Especializados
10 | Alimentação
14 | Pet e Agropecuária
15 | Tecnologia
16 | Profissionais ao seu alcance
18 | Festas e Eventos
19 | Moda e Beleza
20 | Residencial / Comercial
24 | Educação
25 | Construção e Reforma
28 | Religião
30 | Horóscopo
31 | Palavras Cruzadas

Revista ProcureAche

A revista que você tem em mãos é esta bem aqui!

Revista ProcureAche
Tiragem: 41.000 exemplares mensais

Conheça também nossas outras revistas!

Esses são os bairros onde circula a Revista ProcureAche:

TOTAL DE 123 MIL IMPRESSOS TODO MÊS!

Anuncie: (51) 3026-8445 | 996-136-986

Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Telefones: (51)3026-8445 / (51)996-136-986 | **E-mail:** contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável: Angelica Konzen - SRTE-MTE/RS nº 17.297

Revisora de Texto: Maria das Dores Pereira - DEMEC/SC-LC.1752/89-Letras

Diagramação e Projeto Gráfico: Daniela Lima

Tiragem: 41.000 exemplares

A pele é o órgão responsável pela cobertura do organismo e sua proteção. Dividido em camadas, compreende a derme e a epiderme: a derme é a camada externa da pele, composta por colágeno, elastina, proteínas e outros que dão sustentação à epiderme. Esta, por sua vez, é a camada mais profunda da pele, composta por queratina, melanócitos e células imunitárias.

Por ser o maior órgão do organismo e o responsável pela sua proteção, a pele requer muitos cuidados. Quando não cuidada, ela pode apresentar vários problemas, como:

Ressecamento: provocado pela falta de alimentação natural, que proporciona hidratação à pele, e ainda a não utilização de hidratantes de origem cosmética ou farmacêutica.

Queimadura: provocada pela exposição exagerada ao sol ou ainda por acidentes com substâncias quentes, entre outras.

Alterações de coloração: provocada por bronzeamento ou por aparecimento de manchas brancas, ásperas e arredondadas que descamam irregularmente.

Por ser o maior órgão, a pele deve ser bem cuidada para que proteja bem o organismo contra agentes externos. A utilização de hidratantes, bem como a ingestão de alimentos benéficos à pele, auxilia na manutenção da elasticidade e maciez. Os protetores e bloqueadores solar devem ser utilizados diariamente mesmo em dias de pouco sol, já que a claridade e algumas classes de lâmpadas irradiam sobre a pele podendo provocar o envelhecimento precoce da mesma. É importante que a pele seja protegida contra os raios nocivos do sol (UVA e UVB) para prevenir o câncer de pele e queimaduras.

O Forno Pizzaria
Sabor e Tradição
Grande Promoção
Retirada no balcão
2 Pizzas 35cm Grande
R$ 49,90
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.
*Consulte taxa de entrega.
Selo Fidelidade
Junte dez (10) selos das embalagens Super Família e troque por uma PIZZA SUPER FAMÍLIA
PIZZA PEQUENA/ 25cm
Sem borda
2 Sabores
R$ 29,90
PIZZA GRANDE/ 35cm
Sem borda
4 Sabores
R$ 38,90
PIZZA SUPER FAMÍLIA/ 45cm
Sem borda
4 Sabores
R$ 46,90
Tele-Entrega
3386.7171
3386.9000
984.981.206
986.860.304
Av. Alberto Pasqualini, 475 - Jardim Itu-Sabará
FAÇA SEU PEDIDO ONLINE
www.ofornopizzariapoa.com.br

MUDANÇAS MÜLLER
Emilio Otomar Müller
GERENTE
E-mail: sac@mudancasmuller.com.br
Mudanças:
Locais, intermunicipais/interestaduais
Orçamentos sem compromisso
Serviços completos de mudanças (forneço embalagem)
Guardo móveis
Fone: 3249.9860
3249.4723
Celular: 984.218.728
984.218.691

ProcureAche
Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!
ANUNCIE AQUI
51 3026-8445
996-136-986 vivo

Gerion Moinhos
Residencial da 3ª Idade
Um lugar para fazer amigos
30 anos
Histórias de vida para contar.
MÉDICO - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA - CFTV
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE
Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. EM SAÚDE
(51) 3029.1209 | 3342.1209 - www.gerionmoinhos.com.br

Residencial Gerontológico Nossa Senhora Auxiliadora

** Enfermagem 24h*
** Médico Geriatra * Fonoaudiologia*
** Nutricionista * Terapia Ocupacional*
** Musicoterapia e Pet Terapia*

CURTA NOSSA PÁGINA:
ResidencialGerontologicoNossaSenhoraAuxiliadora
Ligue e agende sua visita!
(51)3338.9570 (51)996.041.718
Av. Lageado, 1138 - Petrópolis - Poa

LAR DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS

Residencial Jardim das Flores

Oferecemos:
- Serviço de Hotelaria 24 horas
- Serviço de Enfermagem
- Nutricionista • Médico • Cozinha
- Sala de TV • Serviço de Quarto
- Sala de estar • Lavanderia própria

Rua São Mateus, 374 - Bairro Petrópolis
Telefones: (51) 3239.5618 - 996.752.184

Fisioterapia Prevenir

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

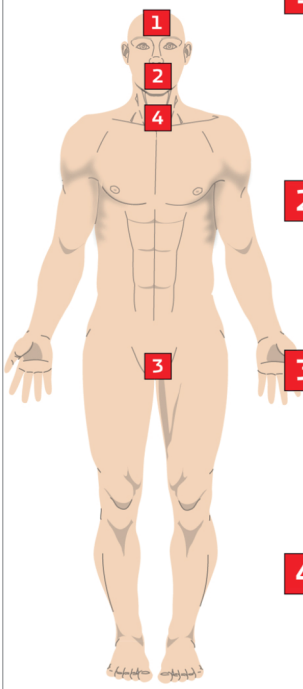
Rua Felizardo Furtado, 348 - Lj. 3A - Fone: 3573.0137

Residencial Novo Mundo
Clínica Geriátrica
Fone: (51) 3231-7530

- Suítes, quartos privativos e semiprivativos
- Enfermagem 24 hs
- Nutricionista
- Monitoramento interno e externo
- Hospedagem por diária ou longa permanência

Rua Costa, 271 - Menino Deus - POA/RS
contato@residencialnovomundopoa.com.br | www.residencialnovomundopoa.com.br

Alzheimer, estágios da doença:



1 No primeiro estágio, a área afetada do cérebro é justamente a que forma e guarda lembranças. O paciente apresenta alterações na memória, na personalidade e comprometimento das habilidades espaciais e visuais

2 Depois surge a dificuldade para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos. O doente passa a apresentar agitação e insônia e o problema é percebido pelos familiares mais atentos

3 Resistência à execução de tarefas diárias e incapacidade para planejá-las e executá-las, incontinência urinária e fecal, dificuldade para alimentar-se e deficiência nos movimentos das mãos

4 Na fase avançada, o doente geralmente fica restrito ao leito, não conversa, sente dor ao engolir e fica suscetível a infecções. A maior parte do córtex está tomada pelas placas e celulas nervosas mortas e o cérebro já está bem reduzido

COMO EVITAR E TRATAR A CONJUNTIVITE. O calor, o suor e o tempo seco do verão criam uma condição favorável para o aparecimento e a disseminação da conjuntivite, inflamação na membrana que reveste a parte frontal dos olhos e o interior das pálpebras.

Para esclarecer o que é essa doença, quais são os sintomas e como preveni-la ou tratá-la, o Bem Estar desta sexta-feira (25) contou com a presença do oftalmologista Emerson Castro, do Hospital das Clínicas.

A conjuntivite dura, em média, até 15 dias e é caracterizada por dor, coceira, vermelhidão e secreção nos olhos. Os tipos mais comuns são o viral, o bacteriano e o alérgico. Segundo Castro, o viral é o mais agressivo e de fácil propagação. Objetos de uso comum, como telefone, controle remoto, sabonete e toalhas aumentam as chances de avanço do vírus ou da bactéria. Para o tratamento, é recomendado um cuidado mais intenso com a higiene pessoal, com o emprego de colírios, compressas, álcool em gel, lenços de papel e toalhas e roupas de cama individuais. Lavar as mãos com frequência também ajuda. Além disso, é indicado o isolamento temporário do contato social.

O aspecto vermelho dos olhos nos três tipos de conjuntivite é mais ou menos parecido. O que ajuda a diferenciá-los são os sintomas. **No viral**, além da vermelhidão e do inchaço característicos, há a sensação de areia ou corpo estranho e um forte lacrimejamento. Leva até duas semanas para o paciente melhorar e, dependendo da gravidade, pode deixar sequelas na córnea e atrapalhar a visão. O tratamento é à base de compressas com água fria e, eventualmente, colírios lubrificantes.

No tipo bacteriano, a secreção e o inchaço são mais intensos. Também há vermelhidão, mas o lacrimejamento não é tão frequente. Dura, em geral, uma semana. O tratamento é feito com colírios e antibióticos.

Na conjuntivite alérgica, o paciente sente coceira intensa e muito inchaço. A vermelhidão e o lacrimejamento não são tão proeminentes quanto nos outros tipos. O tempo de duração é variável e, para o tratamento, é importante afastar a pessoa do agente que causa a alergia, como maquiagem, perfume, poeira e pólen, entre outros.

Há, ainda, um quarto tipo da inflamação, menos comum: o tóxico, causado por fatores externos como substâncias químicas, cloro, fumaça de cigarro ou poluição.

IRIDOLOGIA

Eliane Fogaça

Saiba o que a iridologia pode fazer pela sua saúde, como obesidade, estresse, dores, problema hormonal e sexual, entre outros problemas.

3211.2317 / 999.377.791

Rua dos Andradas, 943 - sala 2001

www.espacoalternativomc.com.br

AURICULOTERAPIA
REFLEXOLOGIA PODAL
COLOCAÇÃO E VENDA DE BRINCOS EM AÇO INOX CIRÚRGICO
APLICAÇÃO INJEÇÃO
VERIFICAÇÃO PRESSÃO
CURATIVOS
DRENAGEM LINFÁTICA

Rosecler Sattler

Téc. Enfermagem
COREN/RS 178880

ATENDIMENTO À DOMICÍLIO

Andradas, 943/2001

Fones: 996.504.859 / 993.510.496 / 3211.2317

Fernanda Paiva
Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica

REIKI
PSICOTERAPIA
REGRESSÃO TERAPÊUTICA
TERAPIA DE FLORAIS

(51) 99905-5909 (Whatsapp)
fepaiva.terapeuta@gmail.com
Rua dos Andradas, 943, Sala 1001. Centro, POA

29 ANOS

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

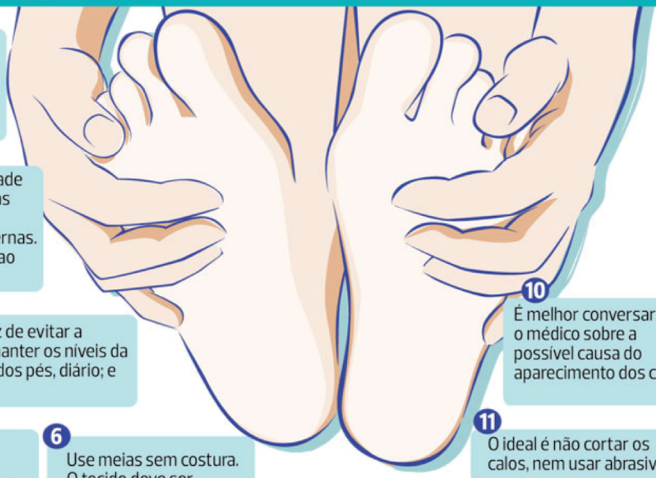
(51) 3223.7661 / 99986.2111
ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas – Hahn

Sepultamento e Cremação

Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

CUIDADOS COM OS PÉS



1. Segundo o Ministério da Saúde, 70% das cirurgias para retirada de membros no Brasil têm como causa o diabetes mal controlado: são 55 mil amputações anuais

2. Formigamentos; perda da sensibilidade local; dores; queimação nos pés e nas pernas; sensação de agulhadas; dormência; além de fraqueza nas pernas. Tais sintomas podem piorar à noite, ao deitar

3. A prevenção é a maneira mais eficaz de evitar a complicação. A medida principal é manter os níveis da glicemia controlados; exame visual dos pés, diário; e avaliação médica periódica

4. O paciente deve examinar os pés diariamente em um lugar bem iluminado. Quem não tiver condições de fazê-lo, precisa pedir a ajuda de alguém. Deve-se verificar a existência de frieiras; cortes; calos; rachaduras; feridas ou alterações de cor. Uma dica é usar um espelho para se ter uma visão completa

5. É preciso manter os pés sempre limpos, e usar sempre água morna, e nunca quente, para evitar queimaduras. A toalha deve ser macia. É melhor não esfregar a pele. Mantenha a pele hidratada, mas sem passar creme entre os dedos ou ao redor das unhas

6. Use meias sem costura. O tecido deve ser algodão ou lã. Evitar sintéticos, como nylon

7. Antes de cortar as unhas, o paciente precisa lavá-las e secá-las bem. Para cortar, usar um alicate apropriado, ou uma tesoura de ponta arredondada. O corte deve ser quadrado, com as laterais levemente arredondadas, e sem tirar a cutícula

8. Recomenda-se evitar idas a manicures ou pedicures, dando preferência a um profissional treinado, o qual deve ser avisado do diabetes

9. Os pés estejam sempre protegidos. Inclusive na praia e na piscina

10. É melhor conversar com o médico sobre a possível causa do aparecimento dos calos

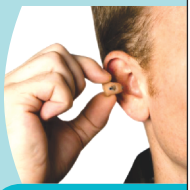
11. O ideal é não cortar os calos, nem usar abrasivos

12. Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos, que ofereçam firmeza. As mulheres devem dar preferência a saltos quadrados, que tenham, no máximo, 3 cm de altura. É melhor evitar sapatos apertados, duros, de plástico, de coro sintético, com ponta fina, saltos muito altos e sandálias que deixam os pés desprotegidos

APARELHOS AUDITIVOS

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

Agende avaliação sem compromisso.
Atendimento domiciliar



Pagamento em até 12x

Há 15 anos a **Audição** avalia e orienta qual o **Aparelho Auditivo** mais adequado para cada caso.

AUDIÇÃO Aparelhos Auditivos 15 anos

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

Fone: (51) **3224.3242**

CLÍNICA DE
Podologia

PROMOÇÃO
R$ **50**,00 em dinheiro
R$ **55**,00 nos cartões
Recorte e apresente este anúncio.

Podologia Bem Estar dos Pés

Corte correto das unhas
Unhas encravadas e inflamadas
Desbaste de calos e calosidades
Pés de diabéticos e de esportistas
Hidratação Brinde
Materiais 100% esterilizados em autoclave
Tratamento de fungos em parceria com Dermatologista

Consulte valores para atendimento em Geriatrias, Hospitais, Empresas e a Domicílio

Crianças, adultos, idosos e gestantes

**Esta promoção é válida de 15/02 a 15/03 somente na apresentação deste cupom de desconto*

Rua 24 de Outubro, 364 loja 3 e 4
Gal. Vicenza - M. de Vento - POA

3372.2755
991.652.349

Podólogos Márcia e Alex C/ HORA MARCADA

Feche a Porta ao Stress. Uma boa forma de não stressar, é não deixar que o stress entre na sua vida. Simples não? -"Como?"

Aprenda a dizer não – se está perto do seu limite físico, mental ou de tempo, para quê armar-se em salvador do mundo e aceitar todos os pedidos de ajuda que lhe apareçam pela frente?

Diminua a sua lista de tarefas – aprenda a distinguir o que é indispensável, necessário, urgente e estabeleça prioridades. Livre-se do que lhe vai tomar tempo precioso ou coloque estas tarefas no fundo da lista. Estabeleça objectivos razoáveis.

Evite pessoas ou situações stressantes – se sabe que certa pessoa lhe causa stress limite o tempo que lhe dedica. Se conduzir em trânsito intenso também o altera, use meios de transporte alternativos, ou procure caminhos mais desimpedidos, nem que signifique percorrer um número adicional significativo de quilómetros.

Não misture trabalho com lazer – tenha regras firmes nomeadamente: não trabalhar ao fim de semana ou depois de determinada hora durante a semana, reserve tempo para o lazer e NUNCA sacrifique esse tempo que é seu em detrimento do trabalho.

Seja mais modesto nos seus objectivos e nunca demasiado ambicioso e preocupe-se mais com a forma de fazer do que propriamente com o resultado final!

Alexandre Kasparty

CREFITO 119.215-F

GERIATRIA

A Fisioterapia é direcionada a manutenção da funcionalidade do corpo, ajudando a combater as inevitáveis perdas físicas que aumentam devido a idade, prevenindo problemas específicos, mantendo e melhorando o equilíbrio e proporcionando uma maior independência e qualidade de vida!

NEUROLOGIA

- Mal de Parkinson
- Mal de Alzeimer
- Esclerose Múltipla
- Esclerose Lateral Amiotrófica

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

- Reabilitação de Fraturas
- Dores Articulares em Geral
- Entorse e Luxações
- Cervicalgia
- Dorsologia
- Lombalgia
- Hérnia de Disco
- Ciatologia (Dor ao logo do Nervo Ciático)
- RPG (Reeducação Postural Global)

Atendimento a Domicílio
(51) 99842.0198
alexandrerk@hotmail.com

Pro Ativo

Proativo é aquele tipo de pessoa que se antecipa aos problemas, trabalhando em função de evitar que estes ocorram. Uma pessoa proativa tem iniciativa, assume responsabilidades e constantemente surpreende aos demais com sua capacidade de encontrar várias formas de executar uma ação, solucionar problemas e prevenir prejuízos.
Proativo é um termo muito utilizado no meio empresarial e descreve uma característica muito apreciada e procurada em colaboradores e empreendedores de uma forma geral. A qualidade de uma pessoa proativa é chamada de proatividade.
Uma pessoa proativa está sempre em busca de conhecimentos sobre sua área de atuação, observa a forma que seus colegas trabalham e procura aprender ao máximo com eles. E essa constante busca de aprendizagem é uma das grandes características que permitem ao proativo agir antecipando-se as necessidades, ou seja, o proativo além de se antecipar aos problemas se antecipa no conhecimento, se adiantando em tudo o que precisa saber.
O proativo tem uma mentalidade diferenciada, encara os problemas de uma forma que destoa dos demais, enxergando-os como desafios estimulantes que agregarão ao seu aperfeiçoamento e como oportunidades para exercer sua criatividade contribuindo tanto com o futuro da empresa como com o seu.
Esse tipo de profissional é um pragmático por excelência, uma pessoa prática que sempre que pode antecipa as tarefas menos importantes e que fazem parte da praxe do dia-a-dia, para que estas nunca sejam um empecilho na hora de resolver as questões mais importantes. Elegendo sempre com senso crítico as tarefas que tem que ser tratadas como prioridade e quais podem ser deixadas para um segundo momento, descartando o que é supérfluo.

Proativo e Reativo

Reativo está ligado a reação, é aquilo que provoca uma reação. Contudo, reativo é também muitas vezes colocado como antônimo de proativo, sobretudo no meio corporativo.
Enquanto o indivíduo proativo se antecipa aos problemas e é cheio de disposição e iniciativa para trabalhar de forma a preveni-los, uma pessoa com caráter reativo, reage a partir da constatação do problema, age depois desse aparecer, nunca antes.
Um colaborador reativo é aquele que espera que alguém lhe diga o que tem que fazer e que se contenta em cumprir com sua rotina diária, e só quando o problema aparece ou algo inesperado surge é que ele começa a pensar no que fazer a respeito.

A revista que mais cresce em Porto Alegre está chegando também em Santa Catarina!

Acompanhe o nosso trabalho e novidades da ProcureAche Santa Catarina na Internet:
www.sc.procureacherevista.com.br
www.procureacherevista.com.br
ÚLTIMAS EDIÇÕES | DICAS | INFORMAÇÕES
Faça parte da revista ProcureAche!
Anuncie conosco.
(51) 3026-8445
(51) 996-136-986

Alguns passos para cuidar da sua alimentação: 1. Compreenda inicialmente que uma alimentação saudável pode e deve ser gostosa. Para isso, consulte receitas para facilitar a inclusão de comidas saudáveis na sua alimentação; **2.** Reflita não só sobre a quantidade de alimentos na sua alimentação, mas também na qualidade deles. Lembre-se que 1 grama de carboidrato ou proteína contam com 4 calorias, enquanto que 1 grama de gordura possui 9 calorias; **3.** Beba de 6 a 8 copos de água por dia. A água é extremamente importante para a hidratação do corpo, e ainda contribui para a eliminação das toxinas, por meio de um bom funcionamento renal e intestinal. Evite bebidas alcoólicas e refrigerantes e prefira sucos de fruta fresca ou polpa congelada. **4.** Faça de 5 a 6 refeições por dia. Assim, o seu metabolismo permanece acelerado, a sua alimentação fica mais adequada e você acaba comendo menos em cada refeição;

Comercial KNETIG
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

ProcureAche
Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!
ANUNCIE AQUI
51 3026-8445
996-136-986 vivo

SANDUÍCHE DE ABOBRINHA GRELHADA COM TOMATE SECO

Ingredientes:

- 4 fatias de pão de forma integral (ou outro pão de sua preferência… se desejar fazer um lanche sem glúten utilize pão sem glúten)
- 8 fatias de abobrinha de um pouco mais de meio centímetro de espessura
- 4 metades de tomates secos
- 1 fio de azeite

Para o molho de castanha de caju:

- 2 colheres de sopa de castanhas de caju de preferência cruas
- 2 colheres de sopa de água
- uma pitada de sal
- 1 colher de chá de azeite

Modo de preparo:

1.Bata os ingredientes do molho (castanhas de caju, água, sal e azeite) em um mini processador ou mixer
2.Aqueça um fio de azeite em uma frigideira e frite as fatias de abobrinha e tomates secos até que os dois lados estejam dourados
3.Divida todos os ingredientes em 2 porções e monte 2 sanduíches colocando metade do molho, 4 fatias de abobrinha e 2 fatias de tomate seco em cada lanche
4.Feche os lanches e coloque-os na frigideira para tostar um pouco de cada lado
5.Está pronto!

CARNE DE PORCO À ALENTEJANA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 500 gramas carne de lombo
- 500 gramas carne da perna
- 1 colher de chá rasa de pimentão
- 500 ml de vinho branco
- 1 cabeça pequena de alhos
- 1 pitada de pimenta
- 100 ml polpa de tomate
- 200 gramas de banha
- 750 gramas de amêijoas (marisco-pedra ou berbigão)
- 2 folhas de louro
- 2 cebolas médias
- Azeitonas quanto baste.

Modo de preparo:

1. Vamos começar a receita cortando a carne de porco aos quadrados com a dimensão a seu gosto, tempere tudo com vinho branco, alho, cebola aos quartos, louro, sal, pimenta e pimentão.
2. Deixe ficar a mistura com o tempero durante pelo menos duas horas. Tire a carne da marinada e leve ao lume com a banha a fritar até ao ponto de ficar lourinha.
3. Em seguida junta-se a polpa de tomate, deixa-se ferver e apurar. Tem-se já as amêijoas lavadas as quais se devem pôr uma hora antes em água e sal.
4. Agora quando verificar que a carne está tenra acrescente as amêijoas e as azeitonas. Deixe que as amêijoas abram lentamente e depois desligue o lume.
5. Para servir, polvilhe a carne de porco com coentros frescos picados na altura.
6. Para acompanhar recomendamos batata frita previamente preparada com o formato aos cubos.

-A CASA RESTAURANTE EM MEIO À NATUREZA - CHEF UM GORDO NA COZINHA PREPARA A GASTRONOMIA CAMPEIRA C/ CARNES ASSADAS - ATENDIMENTO FAMILIAR - MESAS NO BOSQUE - PISCINA - TRILHAS - PASSEIO A CAVALO - AÇUDE - KIT PESCA - CAIAQUE - LOUNGES -REDES DE DESCANSO - PIC NIC COM FRUTAS (À PARTE) - HAPPY C/ MÚSICA AO VIVO - ESTACIONAMENTO E MUITO MAIS

CUSTO DO ALMOÇO C/ DEMAIS ATIVIDADES:

R$ 49,90 ADULTO R$ 25,00 INFANTIL (6 A 10 ANOS) E R$ 10,00 CRIANÇAS (2 A 5 ANOS)

DIVERSÃO PARA TODA SUA FAMÍLIA!

ANFITRIÕES:

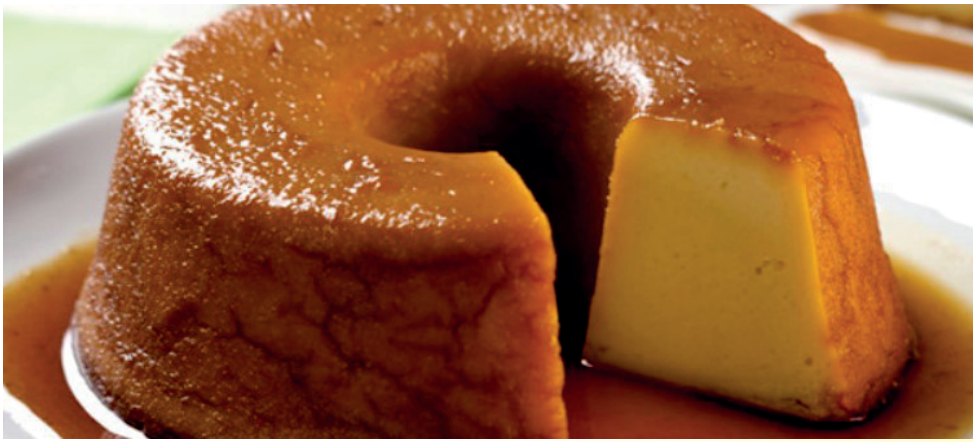
COMO CHEGAR:

Vindo por Viamão: Passe a Rótula da RS 040 c/ RS 118 sentido pedágio e entre a 1ª à direita no bairro Fiúsa (placas indicativas Viamonte - apenas 12km)

Pela Zona Sul de POA: Vem pela av. Edgar Pires de Castro, passe a rótula da Restinga e na rótula de entrada p/ a praia do Lami, entre à esquerda bem no Posto do Lúcio (placas indicativas Viamonte - apenas 6km)

Horário: Aberta as porteiras a partir das 10h
Serviço de almoço em torno das 11h30 até as 15h
Happy Hour a partir das 14h
Fechamento das porteiras as 18h

CONTATO DIRETO PELO WHATS 51 9.8021.2021 RECEPÇÃO 3108.7034 estanciagourmetviamonte



PUDIM DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 150 gramas de batata-doce
- 200 gramas de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina
- 1,5 colheres de sopa de farinha
- 250 ml de leite
- 1 ovo
- Raspa de 1 limão
- 2 colheres de sopa de vinho do Porto
- 1 colher de café de canela em pó
- Raspas finas de limão quanto baste

Modo de preparo:

1.Vamos dar início à preparação do pudim de batata doce a cozer as batatas. Após a cozedura triture as batatas.
2.Coloque 115 gramas de açúcar numa caçarola, depois salpique a caçarola com umas gotas de água. De seguida leve o preparado a lume brando, até obter o tão famoso "ponto de caramelo".
3.Assim que tenha conseguido alcançar o "ponto-de-caramelo" espalhe o preparado no interior da forma do pudim e reserve.
4.Ligue o forno a uma temperatura de aproximadamente 190ºC para que o forno vá aquecendo.
5.Entretanto vamos misturar o puré de batata doce obtido no passo 1, com o açúcar sobrante misturando muito bem. De seguida acrescente todos os outros ingredientes, e bata para misturar tudo muito bem.
6.Quando considerar que o preparado está bem misturado, deite o preparado na forma e leve-o ao forno. Deve levar ao forno em modo de banho-maria, durante aproximadamente uma hora.
7.Retire o pudim do forno após este estar cozido, deixe arrefecer um pouco e desenforme de seguida.
Sugerimos que para a decoração do pudim de batata doce utilize as raspas finas de limão.

BB Bar do Beto
Desde 1955
RISTORANTE FONTANA

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

5 Dicas de saúde bucal para o seu pet

Inicie a escovação desde filhote.

Faça a escovação pelo menos 3 vezes por semana.

Use movimentos circulares durante a escovação.

Use pasta de dente específica para cães e gatos.

Visite o veterinário regularmente para uma inspeção mais minuciosa.

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM DOS BICHOS

Primocão Ori. 20 kg
R$ 99,90

Golden Special 20kg
R$ 129,90

Naturalis Fgo e Peru 15kg **R$ 99,90**

Royal Canin Fit 32 7,5kg **R$ 149,90**

Golden Gatos Ad. 10kg
R$ 99,90

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

MasterCard VISA Hipercard Diners Club International Maestro REDE SHOP VISA Electron

BANRI COMPRAS

Av.: Alberto Pasqualini - Nº.: 1070 / Jd. Itu Sabara //// www.armazemdosbichos.com.br

SITES E LOJA VIRTUAL
- Desenvolvimento em nível nacional de sites e e-commercers
- Layouts modernos e funcionais
- Otimizados para todos dispositivos móveis
- Excelente qualidade e ótimo preço
(51) 982.401390 | 986.268439
jprsites@gmail.com

LINKWARE INFORMÁTICA
CREA-RS: 138641
EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA
*Assistência técnica em informática
*Manutenção de computadores e notebooks
*Upgrades *Venda de peças e computadores
*Recarga de cartuchos
*Configuração de redes e wireless
*Remoção de vírus e spywares
*Troca de telas e peças
ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL
www.facebook.com/linkwareinformat
Fone: 51 3062.1555 984.111.555
Acesse nossa LOJA VIRTUAL: www.linkwareinformatica.com
GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO

Informática para Melhor Idade
CUPOM DE DESCONTO
APRESENTE ESTE CUPOM E GANHE 1 MENSALIDDE GRATIS

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Não é necessário aguardar formação de turmas.
Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.
Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador
Aulas para tablet, computador e celular
Facebook E-mail Whatsapp
51 3224.0335
51 3224.0527
Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro
www.onbyte-rs.com.br
ONBYTE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Curiosidade!

"FACEBOOK, TWITTER E INSTAGRAM. TODOS TEM A COR AZUL EM SEUS LOGOS OU EM SUAS INTERFACES. INCONSCIENTEMENTE, A COR ALIVIA O STRESS E SIGNIFICA INTELIGÊNCIA, LIBERDADE E PROGRESSO. SERIA O AZUL A COR MAIS QUENTE DA INTERNET?"

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT

LG | Consul | SAMSUNG | Springer | Electrolux E DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA

Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Orçamento Gratuito

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469

até 12X

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 984.895.925 | 992.312.220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

ALEXANDRINO esquadrias

20 anos

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

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605

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

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

Peres Construções e Reformas

Pinturas comerciais e residenciais

Pisos e Azulejos

Porcelanato

Elétrica e Hidráulica

Impermeabilização

Ar Condicionado Split

Luciano Peres

PERESREFORMAS

997-398-157

CASAS DO ALICERCE AO TELHADO

REFORMAS EM GERAL

CIA DAS LUVAS

A especialista em luvas

Helfer DISTRIBUIDORA

Tudo em descartáveis, produtos para higiene, limpeza e EPIS.

Em tempos de retomar a economia, compre produtos de qualidade com preço justo!

Acidentes de trabalho. **Previna-se** antes que seja tarde.

Tele-entrega 51 3024.8811

Confira a grande quantidade de produtos nacionais e importados que a Cia das Luvas & Helfer Distribuidora tem disponível para você e sua empresa!

PROMOÇÕES

LUVA DE PROCEDIMENTO	R$ 19,90
LUVA DE PROCEDIMENTO INDUSTRIAL	R$ 16,90
FRALDAS ADULTO PREMIUM	R$ 12,90
ÁGUA SANITÁRIA 5L	R$ 7,90
DESINFETANTE 5L	R$ 9,90
PAPEL HIGIÊNICO FARDO 8 UNID 300M	R$ 39,90
SACO DE LIXO FARDO 100 UNID	R$ 29,90 (NORMAL)

OBS.: Consulte as marcas em promoção

51 3024-8811 / 984049611

Rua Souza Lobo, 440 - POA/RS

www.ciadasluvas.com.br

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS
Serviços com garantia
51 3516-8189
999 230 145 991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

Mr. Protect

CONTROLE DE PRAGAS

O verão vem aí e eles também!
Faça seu orçamento grátis!
comercial@mrprotect.com.br (51) 3377-3060

JLA Instalações

BRASTEMP LG Electrolux Consul

Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado
Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial
Entrada de Luz Padrão: CEEE RGE AES Sul
Conserto de ar-condicionado e refrigeradores
E-mail: jla.eletrica@hotmail.com
Fones: 51 3344.0700 - 992.473.186
Av. 21 de Abril, 1092 - Sarandi - Porto Alegre - RS

Arte Piso e Instalações

Laminado / Pvc / Paviflex / Vinilicos em Geral
Carpete e Overloque
Preparo para Incitação de Pisos
Com Jorge: 989.404.824

Eletricista Ronaldo

Elétrica Predial - Elétrica Comercial
Elétrica em Geral
Instalação de Sensor de Presença
Fotocélula, etc...
Marido de Aluguel

ORÇAMENTO GRATUITO

51 985-912-447 / 985-463-075

BR MÁQUINAS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA
Lava-Roupas
Consul Electrolux GE
Continental enxuta BRASTEMP
Responsável técnico: Bruno
99280.4555 / 98687.1792
VISA MasterCard

Prolar Consertos

ORÇAMENTO GRATUITO
Peças e acesssórios
BRASTEMP Continental enxuta Electrolux Consul ARNO
Prolar Vendas
venda de peças e acessórios
Máquinas Usadas com Garantia de 6 meses
parcelamos nos seguintes cartões: VISA MasterCard
Busca e Entrega (51)3263.3265 | 996.269.475 | 986.594.454
Estr. João Antônio da Silveira, 180 - Porto Alegre

PR Reformas

CNPJ: 18.178.321/0001-07

Reformas e Pinturas em prédios e fachadas
Serviços: Hidráulico, Elétrico e
Consertos em Geral
Texturas e Grafiatos
Tratar c/ Paulo
(51) 992-056-498
(51) 985-422-964
E-mail: berchon10@gmail.com

Climatização Bueno

Prestadora de Serviço LTDA
Com Vendas pelo Site!
Instalações e Manutenção de Ar Split's
Instalações Elétricas
Manutenção e Limpeza de Ar de Janela
Aceitamos: VISA MasterCard
Solicite uma visita técnica sem compromisso.
Atendemos em Porto Alegre e Grande Porto Alegre
Acesse nossa Loja Virtual: www.buenoarcondicionado.com.br
(51) 4141.1244 / 3023.8130 / 985.789.710 / 991.101.764 / climatizacaobueno@gmail.com

CISNE BRANCO

PASSEIO TURÍSTICO | DIARIAMENTE ÀS 15H
1H DE NAVEGAÇÃO | 3 ANDARES DE EMBARCAÇÃO
SERVIÇO DE BAR A BORDO COM PESTISCOS E BEBIDAS

Reservas: (51) 3224.5222 | Av. Mauá, 1050 - Armazém B3
www.barcocisnebranco.com.br | cisnebranco@barcocisnebranco.com.br | Barco Cisne Branco

Tenha uma alimentação saudável e diversificada, intensificando a quantidade de vitamina A.
Tome bastante líquido para manter os fios hidratados.
Antes de fazer escova ou chapinha, use cremes e silicones antitérmicos para proteger os fios.
Corte as pontas do cabelo a cada três meses.
Proteja os cabelos do sol. Use chapéu e hidratantes com protetores solares.
Ao lavar os cabelos, evite a água quente, que abre a cutícula dos fios e provoca ressecamento.
Não esqueça de repor a queratina de seus cabelos!
Uma vez por semana, use shampoo anti-resíduos para fazer uma limpeza profunda.
Se possível, procure usar shampoo sem sulfato.
Para não quebrar os fios, evite dormir com os cabelos molhados.
Cabelos oleosos: lave diariamente para retirar o excesso de sebo e evitar a queda.
Para fortalecer e hidratar os fios, passe babosa. Deixe-a agir por 30 minutos. Lave normalmente.
Máscara para dar brilho: Bata no liquidificador uma maçã sem sementes e 1/2 copo de água. Após a lavagem dos fios, passe nos cabelos, massageando o couro cabeludo. Deixe agir por 30 minutos e enxágüe em seguida.

Atelier do Sapato
Da Sapataria Moretto
Sapatos
Solados
Tênis (costura)
Pintura
Colagem
Troca de Ziper
Forrações de Sapatos para festas
51 98541.1955
51 98509.8826
Av. Protásio Alves, 762 - Bairro Rio Branco (Loja Brasil)

Corpo & Alma
Massoterapia e Estética
Serviços:
Massagem - Depilação Corporal - Depilação e Limpeza Facial
Designs - Pedras Quentes - Acupuntura em Moxa
Bambuterapia - Terapias Complementares - Reiki
Atendimento Unissex c/ hora marcada
Av. Bento Gonçalves, 1633 - Porto Alegre/RS
F: (51) 3508.5121 / 983.279.935
Aceitamos: VISA MasterCard Banrisul

TeleTelas
TELAS MOSQUITEIRAS

TELAS MOSQUITEIROS:
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

Todos Contra DENGUE

ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros
Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

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
51 984.111.151 | 984.137.291
3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo
E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com
Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br

ESTOFARIA JR
estofariajr@hotmail.com

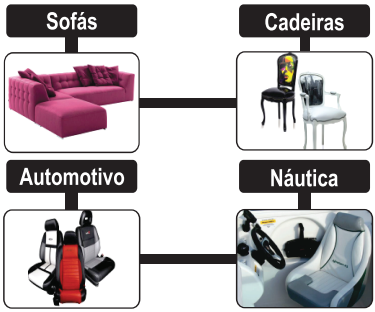
Reformas de estofados em geral - Consertos e modificações, novos e sob medida
Orçamento e transporte grátis - Pagamento Facilitado
51 3223.0321 / 984.636.763
Av. Nonoai, 1666 - Loja 2 - Teresópolis - POA
Av. Protásio Alves, 4688 - Alto Petrópolis - POA

Faça uma planilha para organizar os materiais. Você economiza e reutiliza.

Eventos à tarde podem aproveitar a luz natural e diminuir o consumo elétrico.

Incentive o uso de bicicletas e transportes alternativos para ir ao evento.

ESTOFARIA CONFORTO



Fone: (51) 3337.6613
997.091.236
Marco Antonio da Silva Pereira
E-mail: marcoantonio130769@gmail.com
Av. Assis Brasil, 1125
Bairro Passo d'Areia

ESTOFARIA VENTURINI
Desde 1989

ANTIQUÁRIO E MARCENARIA
REFORME SEU ESTOFADO
SOFÁS CAPITONE COM COURO OU VELUDO
Especializado em Antiguidades e Sofás sob medida
FAZEMOS RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS
ORÇAMENTO GRÁTIS
51 3062.0048 / 3226.3609
991.534.156 / 994.080.634
venturini.estofaria@hotmail.com
Matriz - 51 3062.0048
Rua Miguel Tostes, 421
Bairro Rio Branco
Filial - 51 3226.3609
Rua José do Patrocínio, 285
Bairro Cidade Baixa
www.estofariaventurini.com.br

SCHARFEN
FACAS PROFISSIONAIS
Para chefs
Linha completa para açougues e restaurantes

51 998.056.323
contato@scharfen.com.br • www.scharfen.com.br

ELETRICISTA
Luís Augusto Silva
Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos
Fone e : (51) 98469.6349

ALGUMAS DICAS PARA O SEU DIA A DIA

1. Afiar a faca sem amolador: vez ou outra as facas nos deixam na mão na hora de preparar uma refeição e o amolador nem sempre está por perto. Mas, usar o amolador não é a única maneira da dar um jeito naquela faca cega! Basta pegar uma caixinha de fósforo e afiar a lâmina da faca na mesma faixa em que se risca o fósforo.
2. Manter sanduíches frescos: o sanduíche é prático, rápido e um grande salvador de momentos em que até o tempo para comer está curto. Você pode ampliar ainda mais essa praticidade preparando vários sanduíches de uma vez, para ter um lanche pronto em vários momentos. Para mantê-los fresquinhos, coloque algumas folhas de alface sobre um papel alumínio, coloque o sanduíche por cima, embrulhe e guarde na geladeira.
3. Engrossar o caldo do feijão: se você gosta do feijão com o caldo mais encorpado mas não consegue esse efeito no cozimento, retire da panela uma concha do feijão cozido e amasse os grãos. Depois, devolva a pasta para a panela, mexa bem e deixe ferver por mais alguns minutos.
4. Evitar o ressecamento da carne assada: antes de culpar o seu forno pelo ressecamento de um frango assado, preste atenção ao tempero usado na carne! O vinagre e o limão acrescentados antes da carne ir ao forno podem deixá-la ressecada. Laranja e abacaxi são boas substituições para esses ingredientes.
5. Amaciar a manteiga gelada: usar a manteiga gelada pode acabar se tornando uma prova de força e paciência, principalmente em dias mais frios. Para agilizar o processo e deixá-la molinha com mais rapidez, aqueça uma tigela com água quente e cubra a manteiga com ela, como se fosse uma estufa.
6. Assar peixe sem grudar na forma: essa é uma solução simples – e saborosa! – para evitar que o peixe fique grudado na forma depois de assado. Antes de levar o peixe ao forno, unte o fundo da forma com manteiga e forre-o com fatias grossas de batatas, colocando o peixe por cima. Ao final, a recompensa é um prato sem grudar complementado por batatas assadas.

IMÓVEIS NA ROCHA
Corretora Cláudia Paese
CRECI-RS 53.248
Corretora especialista em investimentos imobiliários
Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese
(51) 994-080-380 imoveis.claudia@terra.com.br

25 Anos perto de você
Estofaria Barbosa
Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.
Não compre estofados novos sem antes solicitar um
ORÇAMENTO GRATUITO
TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!
R. Comendador Duval, 30 - Jardim Floresta | POA / RS
(51) 3374-0104 | 981-380-134
estofariabarbosa@hotmail.com

FERRAGEM
Fratelli

Tintas e Vernizes - Acessórios para pinturas
Materiais elétricos - Materiais hidráulicos
Madeiras - Ferragens - Ferramentas
Av. Getúlio Vargas, 170
Menino Deus - Porto Alegre-RS
3221.2687

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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

*Esquadrias *Persianas
*Portas *Janelas
*Pinturas
*Fechaduras
*Reformas em Geral

Vendas e Instalações

Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.65

DICAS

Como poupar

ENERGIA ELÉTRICA

- Ao usar o ar condicionado, mantenha portas e janelas fechadas
- Nas pausas mais prolongadas, desligue o computador
- Pinte as paredes com cores claras, pois refletem melhor a luz
- Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas (LFC)
- No chuveiro elétrico, coloque a chave seletora na posição verão
- Acumule uma boa quantidade de roupas e passe tudo de uma vez
- Evite o hábito de dormir com a televisão ligada. Programe-a
- Guarde ou retire produtos da geladeira de uma só vez
- Ao sair do ambiente, sempre apague as luzes
- Alimentos quentes não devem ser guardados no refrigerador

Faxina

Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina

(51) 999.464.639 | (51) 993.509.329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre

Sua casa mais limpa e perfumada

OFICINA DO LAR

MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS
PINTURA E TEXTURAS

- Instalações Elétricas e Hidráulicas
- Colocação de máquinas, equipamentos, artigos de decoração
- Caça vazamentos de água e gás

INFORME-SE: REVISÃO ELÉTRICA COM PREÇOS PROMOCIONAIS!

ORÇAMENTO GRATUITO

OUTROS SERVIÇOS SOB CONSULTA.

(51) 999.627.037

IDEL GOLBERT | idel.golbert@gmail.com

ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral - Consertos
Customização - Variedades de Tecidos

Orçamento Gratuito
Márcio

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

996.385.999 - 3235.1546

Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS

ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso
Bancos de Moto e Carro

(51) 3023.3965 (51) 9191.5404

Rua Marcílio Dias, 1312

Vest Lav
Lavanderia

Lavagem a seco e úmido, por peça e por quilo.
Cobertores, edredons, cortinas, tapetes, tênis, travesseiros, etc.
Roupas finas e vestuário em geral

Fone: (51) 3095-3244
Seg. a Sex.: 9h - 19hs | Sáb.: 9h - 12hs
Avenida Cristóvão Colombo, 967 | Floresta

É importante estudar, para adquirir sempre mais conhecimento, e não ser ignorante. A cultura, o modo de pensar, de agir e até mesmo de trabalhar é engrandecido através dos estudos.

Muitos alunos da rede pública acabam apenas fazendo o básico para passar de ano, e se esquecem de que, além disso, é preciso realmente aprender. Claro, isso se deseja ser alguém na vida, com um bom emprego e um bom salário é muito importante se preparar para trabalhar em uma área que você goste e que trará prazer em realizar e muito sucesso.

Alguns jovens simplesmente abandonam o esforço para estudar porque poucos ou quase nenhum de seus colegas são reprovados, faltam às aulas e não procuram se dedicar para melhorar suas notas, buscando o caminho errado para tentar ter o sucesso. Porém, é impossível crescer profissionalmente sem estar bem preparado para o mercado de trabalho.

Pensar em crescer de maneira fácil é inútil, pois somente é possível realizar sonhos e objetivos com esforço e dedicação. Se você quer ganhar dinheiro e ter uma vida estável, procure se dedicar ao máximo aos estudos.

Quando os jovens chegam ao ensino médio, ou também conhecido como o colegial, às dúvidas sobre o que você irá estudar começam a surgir com força total. Decidir qual carreira seguir é uma decisão que deve ser tomada com cuidado, pois você deverá se dedicar ao máximo para conseguir o seu tão esperado diploma.

O primeiro passo é ter sua mente formada, e não ir pela onda dos seus colegas. Muitos não querem estudar, mas lembre-se sempre, de que se você quer ser alguém e conquistar o sucesso em sua vida profissional, é preciso adquirir o conhecimento!

6 DICAS PARA FOCAR NOS ESTUDOS

- FAÇA UMA PLANILHA COM OS HORÁRIOS DISPONÍVEIS PARA ESTUDO
- COLOQUE NO PLANO, PRIMEIRO AS MATÉRIAS QUE VOCÊ POSSUI MAIS DIFICULDADE
- NÃO DEIXE DE COMPRAR AS APOSTILAS QUE SÃO FEITAS ESPECIALMENTE PARA O CONCURSO QUE IRÁ PRESTAR
- DEIXE UM ESPAÇO NO PLANEJAMENTO PARA FAZER SIMULADOS
- NA PLANILHA É PRECISO COLOCAR O FINAL DE SEMANA. APROVEITE O SÁBADO E O DOMINGO PARA SE DEDICAR MAIS
- DEIXE A PLANILHA COM OS DIAS E HORÁRIOS DE ESTUDOS EM UM LOCAL QUE SEMPRE POSSA ANALISAR MELHORIAS

Você pretende fazer uma reforma em casa, mas não sabe por onde começar e nem o que priorizar? Veja algumas dicas....

1 – Planeje sua reforma e gastos – Contratar um projeto pode salvar sua obra e seu bolso! No papel, todos os itens devem estar especificados, desde o modelo das luminárias até a quantidade, tipo e paginação dos pisos. Com isso definido em papel, você poderá ter uma tomada de preços mais eficiente e economizar na hora de contratar, pois terá garantido que o orçamento está sendo feito a partir de uma ideia definida.

O tempo de projeto é proporcional ao tamanho da obra e leva, no mínimo, um mês e meio para ser concluído com qualidade. Colocar tudo no papel antes de começar a contratar e gastar com a obra lhe dará a dimensão de tudo e evitará surpresas desagradáveis, como decidir um revestimento ou modelo de torneira enquanto o prestador espera parado na obra ou gastar muito com os prestadores e não ter verba para comprar os móveis, por exemplo.

Orçar a obra dá trabalho, mas traz muitas economias. Alguns escritórios já entregam uma planilha com o projeto orçado de ponta a ponta (desde a mão de obra até os eletrodomésticos). Esta planilha é importante para se ter uma ordem de grandeza do gasto e saber o que é possível fazer na hora de executar. Pode ajudar a filtrar alguns itens, substituir algumas especificações ou negociar valores para atingir uma meta de gastos.

2 – Procure um profissional com antecedência – O planejamento e o projeto exigem um tempo de desenvolvimento e devem entrar no planejamento do prazo da obra.

Se você quer ter uma piscina linda no verão, comece a planejá-la em meados de junho. Se pretende ter um gazebo com lareira, pode iniciar o projeto em pleno verão.

Além disso, atenção ao contratar, procure sempre pessoas capacitadas. O faz-tudo, em geral, não é a melhor opção, pois não é especializado. Pesquise em lojas conceituadas ou com amigos que já contrataram algum serviço.

3 – Pesquise preços de materiais antes do início da obra – Faça isso especialmente com os materiais de acabamento e leve em consideração que vai gastar, em média, a mesma quantia com mão de obra.

4 – Monte um cronograma – O serviço de administrar uma obra vai muito além de comprar os materiais que os prestadores solicitam. Antes do início, vale reunir todos os envolvidos e questionar prazos e o que poderá ocorrer em caso de eventuais intempéries. A compatibilização dos serviços também é essencial para a realização deste cronograma.

Uma obra simples tem sempre uma logística dos serviços a serem realizados: comece pela demolição, entre com as alterações elétricas, projeto de iluminação, forro de gesso, regularização ou assentamento do piso e marmoraria, instalação das luminárias, masseamento e primeira demão de pintura, marcenaria, finalização dos acabamentos e encerre pelo retoque de pintura e instalação de adesivos e papel de parede.

O que é Globalização - Conceito

Podemos dizer que é um processo econômico e social que estabelece uma integração entre os países e as pessoas do mundo todo. Através deste processo, as pessoas, os governos e as empresas trocam ideias, realizam transações financeiras e comerciais e espalham aspectos culturais pelos quatro cantos do planeta. O conceito de Aldeia Global se encaixa neste contexto, pois está relacionado com a criação de uma rede de conexões, que deixam as distâncias cada vez mais curtas, facilitando as relações culturais e econômicas de forma rápida e eficiente.

Origens da Globalização e suas Características: Muitos historiadores afirmam que este processo teve início nos séculos XV e XVI com as Grandes Navegações e Descobertas Marítimas. Neste contexto histórico, o homem europeu entrou em contato com povos de outros continentes, estabelecendo relações comerciais e culturais. Porém, a globalização efetivou-se no final do século XX, logo após a queda do socialismo no leste europeu e na União Soviética. O neoliberalismo, que ganhou força na década de 1970, impulsionou o processo de globalização econômica.

Com os mercados internos saturados, muitas empresas multinacionais buscaram conquistar novos mercados consumidores, principalmente dos países recém-saídos do socialismo. A concorrência fez com que as empresas utilizassem cada vez mais recursos tecnológicos para baratear os preços e também para estabelecerem contatos comerciais e financeiros de forma rápida e eficiente. Neste contexto, entra a utilização da Internet, das redes de computadores, dos meios de comunicação via satélite etc.

Outra característica importante da globalização é a busca pelo barateamento do processo produtivo pelas indústrias. Muitas delas produzem suas mercadorias em vários países com o objetivo de reduzir os custos. Optam por países onde a mão-de-obra, a matéria-prima e a energia são mais baratas. Um tênis, por exemplo, pode ser projetado nos Estados Unidos, produzido na China, com matéria-prima do Brasil, e comercializado em diversos países do mundo.

Não, não, não! Não molhe o chão na hora de lavar!

Evite molhar o piso ou azulejo ou outra superfície a ser limpa com água antes, pois será em vão! Quando molhamos o piso, reduzimos em mais de 40% a eficácia do produto e no resultado da limpeza! Primeiramente dilua o produto em um balde com água para depois aplicar sobre a superfície seca! Siga as instruções de diluições do produto e após essa etapa esfregue e enxague com água normalmente! Faça e comprove, tenho certeza que você irá se surpreender com o resultado.

Faster Aero Parking
ESTACIONAMENTO E LAVAGEM
51 3573 3050 e 994 032 987
DIÁRIA R$12,90 24H
5 MIN. DO AEROPORTO
www.fasteraeroparking.com.br

Minuano tabacaria
Tabacaria | Charutaria
Head Shop
Chip e recarga de celular
Presentes alternativos
Bebidas
Xerox
(51) 3219.6361
Av. Azenha, 1377 Loja 2

Uma das maiores redes de farmácia do Brasil agora mais perto de você!
Confira nossas ofertas e condições especiais em medicamentos e perfumaria.
DROGABEL drogaria e beleza
Avenida Protásio Alves, 2547
Bairro Petrópolis
3022-1676

ARAÚJO TURISMO - VANS
Viagens
Turismo
Passeios
Contato: Araújo
(51) 996.812.026
E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

CRIAÇÃO E IMPRESSOS in9®
Desenvolvimento de Marcas e Artes em Geral
Folders, Cartões de Visita, Adesivos, Banners
Informe-se também sobre confecção de sites, contratação de hospedagens e disponibilidades de domínio
(51) 9850.6109 | contatoin9cm@gmail.com | www.i9cm.com.br

O que é esperança? Esperança é um sentimento de quem vê como possível a realização daquilo que deseja; confiança em coisa boa; fé. Ate aí, tudo bem. Mas seu significado vai além. A esperança tem uma forte influência positiva na capacidade das pessoas de lidar com problemas, situações de divergência e o estresse da vida pessoal e profissional.

Existem formas para elevar o nível de esperança e assim definir objetivos mais claros e desenvolver estratégias para alcançá-los. Trabalhar a motivação e ganhos e perdas por exemplo, são uma dessas formas. Pessoas com esperança tem facilidade para identificar as ações e caminhos a serem tomados para realização de seus objetivos e se fortalecem com motivação para o uso dessas estratégias.

São pessoas que possuem um controle maior do estresse e da ansiedade, são otimistas e com uma sensação maior de bem-estar.

As pessoas que desenvolvem pensamentos esperançosos realizam mais, possuem objetivos com mais propósitos e desafiadores e traçam caminhos com maior facilidade para irem de encontro a eles. Possuem mais competência e controle, maior autoestima e criatividade elevada.

Com isso uma pessoa esperançosa eleva a sua motivação tanto na vida pessoal como na vida profissional e desta forma se torna mais saudável e feliz.

DICAS PARA SER MAIS SUSTENTÁVEL

No ar-condicionado

- O condicionador de ar é um dos eletrodomésticos de maior consumo de energia. Utilize-o apenas o estritamente necessário
- Mantenha portas e janelas bem fechadas para evitar entrada de ar do ambiente externo
- Verifique o correto funcionamento do termostato, regulando-o adequadamente (25°)
- Se possível, instale o aparelho onde ele não fique exposto ao sol

No chuveiro

O chuveiro elétrico é responsável por cerca de 25% do consumo de uma residência

- Limite seu tempo debaixo da água quente ao mínimo indispensável
- Não tente aproveitar uma resistência queimada, isso aumenta o consumo
- Nos dias quentes, mantenha a chave de temperatura na posição 'Verão' (na posição 'Inverno', o consumo é aproximadamente 30% maior)

No televisor

O televisor é responsável por 5% a 15% do consumo total de uma residência

- Não deixe o televisor ligado sem necessidade
- Não durma com o televisor ligado. Evite acidentes
- Não tente consertar o televisor: mesmo desligado existe o risco de choque

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

IRPF: NÃO DEIXE PARA ÚLTIMA HORA, O PRAZO FINAL É 28/04/2017

Qual é mais vantajosa: declaração simplificada ou completa?

O contribuinte pode optar entre dois tipos de declaração, escolhendo a que for mais vantajosa – o próprio programa mostra, à medida em que os campos são preenchidos, qual opção é a melhor. No caso da declaração completa, todos os gastos com saúde e educação pessoais de dependentes devem ser discriminados de acordo com as notas fiscais.

As deduções de despesas com instrução têm limite de R$ 3.561,50, enquanto a com dependentes pode chegar a R$ 2.275,08. Para os que são empregadores domésticos, o limite de dedução da contribuição patronal paga em 2016 é de R$ 1.024,43.

Despesas médicas ou de hospitalização não têm limite para desconto. Entram nessa categoria pagamentos efetuados, com nota fiscal, a médicos de qualquer especialidade, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, hospitais e as despesas provenientes de exames laboratoriais, serviços radiológicos, aparelhos ortopédicos e próteses ortopédicas e dentárias.

A opção pelo desconto simplificado irá substituir todas as deduções admitidas e é correspondente à dedução de 20% do valor dos rendimentos tributáveis na declaração, limitado a R$ 16.754,34.

Faça seu IRPF na Adsul, traga um amigo e ganhe desconto nos honorários do seu IRPF.

ADSUL 20 anos
ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL
MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE

FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO
www.adsulrs.com.br
(51) 3224.1270 | 3226.5160
Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

PLANTAS EM CASA. Então, se você sempre quis ter plantas em casa, mas nunca levou a ideia adiante por causa da rotina agitada, saiba que plantas não exigem tantos cuidados e podem ser a aposta ideal para você.

1. Cactos

O cacto vive com pouca água na natureza, portanto, ao ser cultivado em casa, deve ser irrigado apenas quando o substrato estiver completamente seco. No inverno, a planta entra em repouso e as regas devem ser evitadas, pois a água pode facilitar o aparecimento de bactérias e fungos. O cacto não precisa ser podado.

2. Antúrio

O cuidado mais importante é colocar os antúrios em um local bem iluminado, mas bem protegido do sol forte, para que não as folhas não queimem. Regue com pouca água três vezes por semana.

3. Begônias cor-de-rosa e vermelhas

As begônias são resistentes, não exigem tratamentos específicos e podem ser plantadas em vasos pequenos - ou seja, são uma boa pedida para ambientes sem muito espaço. Gostam de luz, mas não necessariamente sobre elas, por isso, o ideal é que fiquem perto de vidraças.A recomendação é regar as begônias duas ou três vezes por semana com pouca água.

4. Suculentas

As suculentas costumam ser confundidas com minicactos e apresentam grande variedade de flores. Gostam de sol e, portanto, são bem-vindas em janelas e jardins. Nas estações quentes, devem ser regadas, no mínimo, uma vez por semana. O intervalo aumenta para a cada três semanas em épocas frias.

AGROFLORA Ungaretti
51 3095.2206
Rua Tenente Arizoly Fagundes 100 lj 7
Bairro Restinga

Áries (21 de março - 20 de abril)
Configurações favoráveis podem dar aquele empurrãozinho necessário para a maior concentração naquilo que é importante e definitivo. Uma boa hora para avançar em busca da estabilidade em todas as áreas da vida, seja profissional, pessoal ou afetiva. Observe onde falta a sua atenção e encaminhe-se para lá.

Touro (21 de abril - 20 de maio)
O ingresso de Marte estimula a ação, especialmente nos processos que estão empenhados ou sem energia. Por outro lado, faz-se também necessário dar uma atenção especial nas áreas afetivas, seja conjugal, pessoal ou familiar. Sempre será tempo para corrigir alguma falha ou compensar alguma carência.

Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)
Talvez demore um pouquinho para "pegar", mas este mês será mesmo muito intenso e produtivo. Confie nas forças que o guiam e deixe que a vida flua com naturalidade. Nada poderá atrapalhar o sucesso das suas empreitadas, que não você mesmo e suas dúvidas e pensamentos negativos. Fique de boa.

Câncer (21 de junho - 22 de julho)
Bom período para experimentar novidades e tomar atitudes determinadas onde estiver precisando. Com a chegada do Sol a seu signo um novo ciclo começa, tanto no aspecto pessoal, como no social e comunitário. Procure a alegria nos seus atos e verás como sempre é possível fluir bem nas emoções de cada dia.

Leão (22 de julho - 22 de agosto)
Concluindo e recomeçando, concluindo e recomeçando, a vida é sempre isso. Mas será o seu espírito alegre e festivo que dará mais cor à sua vida. Controle o seu entusiasmo para não desperdiçar energia, mas atue sempre inspirado pelos propósitos mais elevados. Entre Céu e Terra se encontra o seu coração.

Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)
Deixe-se inspirar pelos próprios sonhos na primeira quinzena, programe-se e atue com firmeza na segunda quinzena. Abra assim os caminhos necessários para encaminhar os seus propósitos mais elevados. Mas não espere pouco da vida. Libere a melhor energia para conquistar acima de tudo a paz e a alegria.

Libra (23 de setembro - 22 de outubro)
Com o ingresso do novo ano astrológico um grande ciclo se inicia. Não se preocupe se recuar um pouco agora, para retomar depois com maior firmeza e determinação. O que não serve é se precipitar para depois se arrepender ou desiludir. Calma e tranquilidade são as ordens do senhor, como diz a canção...

Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)
É difícil dizer se são as circunstâncias que pressionam ou se é você mesmo quem pressiona as circunstâncias. Fica bom observar esses aspectos, para equilibrar melhor a sua relação com a vida. Sempre no passo a passo, sempre na determinação e na cofiança, em seu destino reside o segredo do sucesso.

Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)
A retrogradação de Júpiter e presença de Saturno em seu signo tornam esses tempos muito especiais em sua vida. Não há pressa, nem é questão de meses ou dias, mas sim de uma virada profunda em sua visão do mundo e dos seus anseios pessoais. Seja sincero e verdadeiro consigo mesmo antes de tudo.

Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)
Regido por Saturno, que agora também se encarrega de comandar uma grande fase zodiacal, esta é uma grande oportunidade para acertar de vez o seu rumo e as metas mais profundas que deseja alcançar. Existem objetivos que dão prazer, mas é preciso investir no que seja absolutamente deinitivo.

Aquário (21 de janeiro - 19 de fevereiro)
É tempo de ir devagar e sempre. Evite colocar metas muito distantes e tentar alcançá-las em pouco tempo. Em geral este procedimento leva a desilusões profundas. Melhor concentrar-se no passo a passo com objetivos simples, mas que representam degraus importantes para a sua grande escalada. Cofiança.

Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)
O Sol conclui a passagem anual por seu signo e assim mais uma vez se inicia o seu ciclo pessoal. Procure concluir com grandeza tudo que está pendente. Esforce-se para não deixar marcas atrás de si, nem levar adiante as marcas do passado. É uma grande limpeza que se efetua para o novo alvorecer na vida.

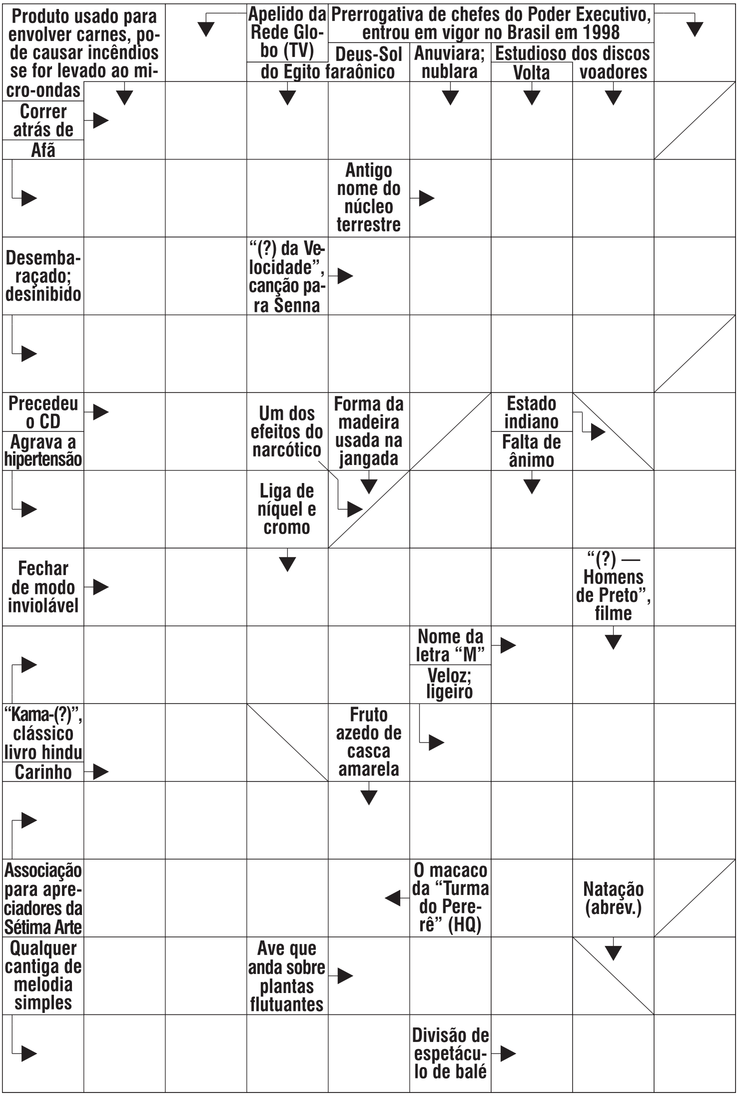
ORION ODONTOLOGIA
FACULDADE ingá

CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO
SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:
IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA
CLÍNICA GERAL
Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS
R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS
(51) 3276.8483 / 3276.8481
(51)982.946.374 TIM (51)992.091.881
Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

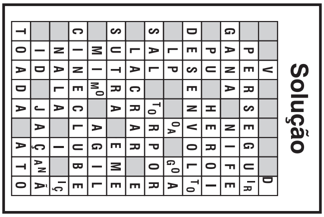
© Revistas COQUETEL



BANCO 3/mib. 4/alan — nife. 5/herói — sutra. 6/cromel. 8/enevoara. 9/cineclube — perseguir.

4

Solução



FUNILARIA
SCHMIDT

CALHAS
CHAMINÉS

COIFAS
TELHADOS

(51) 3342.3449
Oi 984.246.025
Claro 993.365.516
Claro 992.646.712

www.funilariaschmidt.com

ADSUL
ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL
20 anos

MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS
DE ALTA QUALIDADE

FAÇA SUA
DECLARAÇÃO IR
CONOSCO

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho

www.adsulrs.com.br

(51) 3224.1270 | 3226.5160
Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

Chavesul
BIG VILA NOVA
Chaveiro

24 HORAS

Controle de Portão Eletrônico
Abertura de Portas
Troca de Segredo
Fechaduras

Cópia de Chaves
Chave Codificada
Carimbos

Chavesul-Big Vila Nova
Av. Eduardo Prado, 330- Lj 19
Cavalhada - Porto Alegre - RS
chavesul.chaveiro@gmail.com

(51) 3241.6376
(51) 994.049.594
(51) 982.443.743

Faxina
Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina

(51) 999.464.639 | (51) 993.509.329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre
Sua casa mais limpa e perfumada

ROTEIRO FINAL DE SEMANA 2017 - Março a Dezembro

ROTEIRO INCLUI: Transporte + 01 noite de Hospedagem em Bal. Camboriú com 02 cafés da manhã e 01 jantar + Ingresso de 01 dia no Beto Carrero World + 01 almoço no retorno da viagem + serviço de bordo e guia !

POR APENAS: R$498,00 a vista por pessoas ou R$570,00 a prazo em 01+05x de R$95,00 nos cartões!

FJ TUR
Agência de Viagens & Turismo

INFORMAÇÕES: (51)3347-0345 WHATSAPP: (51) 99272-9796
ATENDIMENTO 24HS

CORTINA
Sob Medida®

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela
51 992.515.881 51 984.754.657
cortina sobmedida@outlook.com Cortina Sob Medida

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS
ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com

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

Climatização Bueno
Prestadora de Serviço LTDA

Com Vendas pelo Site!

Instalações e Manutenção de Ar Split's
Instalações Elétricas
Manutenção e Limpeza de Ar de Janela

Aceitamos:
VISA MasterCard

Solicite uma visita técnica sem compromisso.
Atendemos em Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Acesse nossa Loja Virtual: www.buenoarcondicionado.com.br

(51) 4141.1244 / 3023.8130 / 985.789.710 / 991.101.764 / climatizacaobueno@gmail.com

---

No site da ProcureAche você tem acesso às edições anteriores da revista
www.procureacherevista.com.br/edicoes-anteriores