

# ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

 /RevistaProcureAche

Edição Novembro Azul

Anuncie:

(51) 3026-8445

 (51) 9613-6986

Distribuição Gratuita



## ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170  
3248.1650 - 3245.6103 - 8470.2100 - 8470.2100

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 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) 9140.0404 / 9889.1902**

Acito todos os cartões de débito e crédito

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

## RAFAELA LINCK SIMON

OAB/RS 101019

**ADVOGADA**

**TRABALHISTA ▶ PREVIDENCIÁRIA ▶ CÍVEL**

**ESPECIALISTA EM PROCESSO CIVIL UFRGS**

Av Protásio Alves, 2657 sala 502  
Av Borges de Medeiros, 328 sala 174 - Centro

**(51) 8204 2020 (WhatsApp) | (51) 4141 2400**

*Consulta com hora marcada.*

## scadas Pereira

Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora  
Vamos até você  
Experiência de 20 anos  
Pagamento Facilitado  
Fino Acabamento



Rua Marcelino Ramos, 222  
Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090  
facebook.com/escadaspereira - e-mail: escadaspereira@gmail.com

## 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) 8550.0655**

## Decore Vidros

Solução em Vidros



**Parcelamos em até 3X**

no cheque ou nos cartões: 

**Iremos fechar dezembro, janeiro e fevereiro no intuito de ajustarmos os serviços prestados a fim de que possamos fornecer aos nossos clientes o melhor atendimento. Retornamos nossas atividades no mês de março.**

F. (51) 3237-5707 | 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com  
Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

## FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS  
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com  
Funerária Unidas - Hahn

29 ANOS

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

## Maria Helena Viegas Advogada

OAB/RS: 34.322

**ATUAÇÃO NA ÁREA CIVIL, EMPRESARIAL E CRIMINAL**

(51) 33725303 | (51) 98805303  
(47) 88559222  
mhliberare@hotmail.com

## GRUPO DINÂMICA®

**DESENTUPIDORA**



Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

## ENTUPIU?

Chamou, chegou!

**3334.9000 / 9999.9000**

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência  
**HIDROJATEAMENTO- LIMPA-FOSSA**  
Atendemos todo o Estado do RS

Nos acompanhe nas redes sociais:

f /RevistaProcureAche

f /JornalGerAmigos

www.procureacherevista.com.br

## Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

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

E-mail: contato@geramigos.com.br

**Jornalista Responsável:**

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

**Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:**

Josias Godoy

**Tiragem:** 41.000 exemplares

**Distribuição e Relações Institucionais:**

Batista da Silva Guedes de Azevedo

## Índice

Página 3 .....	3
Melhor Idade .....	4
Telefones Úteis .....	4
Agilidade e Praticidade .....	5
Saúde e Bem Estar .....	6
Festas e Eventos .....	9
Gastronomia .....	10
Moda e Beleza .....	13
Tecnologia .....	14
Educação .....	15
Guia Profissionais .....	16
Construção e Reforma .....	18
Serviços Especializados .....	20
Pet e Agropecuária .....	21
Religião .....	22
Residencial / Comercial .....	23
Serviços Jurídicos .....	27
Horóscopo .....	28
Serviços Especializados .....	29
Curiosidades .....	30
Palavras cruzadas .....	31

## Edições Online

Não encontrou alguma revista da ProcureAche? Consulte gratuitamente em:

[www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores](http://www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores)

Revista

# ProcureAche

Quer ver sua marca, serviço ou negócio aparecer? Seja como um dos mais de 300 colaboradores, anuncie nas revistas ProcureAche ou nos Jornais GerAmigos e faça parte de um dos veículos de comunicação que há 14 anos mais cresce em Porto Alegre!

Nas páginas centrais das revistas, você encontra um guia rápido de serviços!

ProcureAche Central  
Tiragem: 41.000 exemplares



Jornal GerAmigos ZN  
Tiragem: 10.000 exemplares

Jornal GerAmigos ZS  
Tiragem: 10.000 exemplares

ProcureAche ZN  
Tiragem: 20.000 exemplares

ProcureAche ZS  
Tiragem: 20.000 exemplares

Esses são os bairros onde circula a Revista ProcureAche:



**TIRAGEM**  
**101 mil**  
**IMPRESSOS**  
TODO MÊS

**14 Anos**



**(51) 3026-8445 | 9613-6986**



**E-mail: comercial@geramigos.com.br**

## Câncer de próstata



Câncer na próstata, uma pequena glândula em forma de noz que produz líquido seminal.

Muito comum

- Mais de 2 milhões casos por ano (Brasil)
- Tratável por um médico
- Requer um diagnóstico médico
- Sempre requer exames laboratoriais ou de imagem

A próstata masculina produz um fluido seminal que alimenta e transporta o esperma.

O principal sintoma é dificuldade ao urinar, mas pode não haver qualquer sintoma.

Alguns tipos de câncer de próstata podem crescer lentamente. Nesses casos, o monitoramento é recomendado. Outros tipos são agressivos e necessitam de radioterapia, cirurgia, terapia hormonal, quimioterapia ou outros tratamentos.

### As pessoas podem ter:

**Dor circunstancial:** durante a micção

**No trato urinário:** dificuldade em iniciar e manter um fluxo constante de urina, fluxo urinário fraco, micção excessiva durante a noite, micção frequente, retenção urinária ou vontade de urinar e incontinência

**Também comum:** disfunção erétil

Consulte um médico para receber orientação

\***Micção** é o ato de expelir urina, voluntariamente ou não

**MUDANÇAS | FRETES | VIAGENS**  
**Cláudio Márcio** Litoral | Capital | Interior | SC | PR

Realizamos seu serviço com embalagens específicas para acomodar cada item da sua mudança com segurança, cuidado e agilidade.

Aceitamos

**Faça seu orçamento**

Fones: (51) 9605.5865 | (51) 9209.4633

**CRS de Antoni**  
 PARQUET & SINTETICO

## ASSOALHOS E CONSTRUÇÕES

PARQUET E ASSOALHO SEM PÓ  
 PRODUTOS SEM CHEIRO  
 SECAGEM EM 4 HORAS

- \*Lixação de Parquet
- \*Aplicação de Sinteko
- \*PU (Poliuretano) \*Laka
- \*Resina a Base D'água
- \*Assoalhos em Geral
- \*Construções e Reformas em geral

Fones: **51 3072.7599 / 9813.5887**  
**8457.7771** 📞

Rua Espírito Santo, 108 - Centro - POA/RS  
 crsdeantoni@hotmail.com

Já fez o seu seguro?!

**HDI Seguros** **Itau Seguros** **Icatu Seguros** **MAPFRE** **Azul Seguros**

**PÉGASUS** Corretora de Seguros

51 3023-7377

☎ 0144-0122 - 0535-7977  
 📞 3414-7377 - 3015-2980

www.pegasussegueros.com.br

**ARAUPACK**  
 EMBALAGENS

www.araupackembalagens.com.br

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



## 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



## Residencial Vivecer Geriatria

- Prestação de Serviços de Enfermagem 24hs
- Hospedagem, Alimentações diárias - Fisioterapia Coletiva
- Consulta Médica Mensal - Ambulância 24hs - Nutricionista

**51 3243.3798 / 9917.1137**  
 Rua Ibirubã, 387 - Cavalhada  
 Esquina com Av. Otto Niemayer

# 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.



Rua dos Andradas, 1755 / sala 51  
 Centro / Porto Alegre / RS  
 www.audicaors.com.br Fone: (51) 3224.3242

## Osteoartrose

Caracterizada por dor, incapacidade funcional e deformidades caracterizam esta patologia. É a mais freqüente das doenças osteoarticulares em idosos. Também conhecida como artrose, decorre de uma lenta e progressiva degradação da cartilagem articular, um tecido elástico que recobre as extremidades ósseas e amortecer os impactos. Esse processo degenerativo pode acometer tanto grandes como pequenas articulações.

O organismo passa por um processo natural de deterioração das células dos tecidos. Quando esse ritmo é perdido e há pouca ou nenhuma reposição celular, surgem fissuras na cartilagem, podendo atingir os ossos.

A osteoartrose atinge principalmente a população acima dos 60 anos, sendo que nas mulheres isto ocorre mais precocemente, devido as alterações hormonais. O excesso de peso, lesões e deformidades adquiridas, ocupação laboral e esportes também podem ser fatores de risco.

É possível restabelecer a função, mesmo com alguma parte lesada. Não é um problema que não tem tratamento, é possível amortizar e estacionar o curso da artrose. Tratamento correto da doença degenerativa da articulação pode reduzir ou eliminar a dor e garantir boa qualidade de vida.

O tratamento é feito através de fisioterapia, anti-inflamatórios e analgésicos. Algumas medicações ajudam a controlar o processo de degeneração das articulações.

O diagnóstico precoce pode ajudar a preservar as articulações. Quando o músculo é fortalecido, contém melhor a articulação. Depois dos 40 anos de idade, o músculo começa a ficar mais fraco. Sendo indicada, a mudança de estilo de vida (dieta, exercícios e perda de peso são fundamentais), fisioterapia e medicamentos.

Rafaela Curra, fisioterapeuta, (51) 8464-6565



## Fisioterapia Domiciliar

**Dra. Rafaela Curra**  
 Cel: (51) 8464-6565 | CRF 1101/195.9291

Avaliação Gratuita \* Ampla Aparelhagem  
 Ênfase em Geriatria \* Pilates



**(51) 3012.6200**  
 3013.6300

## CUIDADORES

Somos especializados no atendimento ao idoso. Primamos por manter as capacidades físicas e mentais, estimulando a autonomia. Trabalhamos na ressocialização das pessoas. Por isso, criamos espaços de lazer especialmente focados no público da terceira idade, além de prestar serviços de cuidados básicos.

**Cuidar é muito mais que dar remédios e alimentar, é manter em atividade!**

Fones: (51) 3012.6200 | 9696.4080  
 Rua Sebastião Leão, 274 | Azenha  
 E-mail: atendimento@cuidadores.com.br

## Novembro Azul



Estamos em novembro, mês em que o mundo se une em prol da luta contra o câncer de próstata. Mas, qual a importância de discutir o assunto? Os números nos dão a resposta.

Dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA) mostram que, no Brasil, o câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens (perde apenas para o câncer de pele não melanoma).

Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres. O câncer de próstata é a segunda principal causa de morte por câncer em homens, seguido apenas pelo câncer de pulmão. Cerca de 1 homem em 36 morrerá de câncer de próstata.

O câncer de próstata ocorre principalmente em homens mais velhos. Cerca de 6 em cada 10 casos são diagnosticados em homens com mais de 65 anos, sendo raro antes dos 40 anos. A média de idade no momento do diagnóstico é de cerca de 66 anos. Desta forma, recomenda-se que a prevenção passe a ser feita a partir dos 45 anos se existe risco elevado para o surgimento do câncer, ou seja, casos de câncer de próstata na família. Se não existem, o homem deve visitar o urologista anualmente a partir dos 50 anos e realizar o exame de toque e de PSA, principais meios para detectar a doença precocemente, quando as chances de cura são maiores e os tratamentos, menos invasivos. Converse sempre com seu urologista sobre o tema, tirando dúvidas e quebrando preconceitos. Lembre-se que a detecção precoce pode salvar a sua vida!

## AMIGO QUEBRA GALHO JÚNIOR DIAS

**PRECISANDO DE ALGUM REPARO?**



**ELÉTRICA, HIDRÁULICA, PINTURA E CAÇA VAZAMENTOS**

INSTALAÇÕES: TORNEIRAS E MISTURADORES /

VENTILADORES DE TETO E LUMINÁRIAS /

CHUVEIROS E DUCHAS / TOMADAS E INTERRUPTORES /

SUORTES PARA BANHEIRO, COZINHA / PRATELEIRAS /

CORTINAS / VARAIS / TV NA PAREDE / MONTAGEM DE MÓVEIS /

ELÉTRICA / HIDRÁULICA E TODOS TIPOS DE PINTURAS

**(51) 9140.0404 | (51) 9889.1902**

Aceito todos os cartões de débito e crédito

**A SOLUÇÃO DOS PROBLEMAS DA SUA CASA COM QUALIDADE, LIMPEZA E HONESTIDADE**



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

**(51) 3219.6361**

Av. Azenha, 1377 Loja 2

# 9

## FIQUE ATENTO!

A partir de 6 de novembro, os celulares terão mais um dígito no Rio Grande do Sul. Junto a Santa Catarina e Paraná, o Estado é o último a acrescentar o 9 à frente dos números atuais.

\*As ligações com oito dígitos ainda serão completadas por um tempo determinado após 6 de novembro, como forma de adaptação. Gradualmente, os usuários devem receber mensagens com orientação sobre a nova forma de discagem e interceptações passam a ocorrer nessas regiões.

## Climatização Bueno

Prestadora de Serviço LTDA

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

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

Acesse nossa Loja Virtual: [www.buenoarcondicionado.com.br](http://www.buenoarcondicionado.com.br)

**(51) 4141.1244 / 3023.8130 / 8578.9710 / 9110.1764 / climatizacaobueno@gmail.com**



Aceitamos:



Com Vendas pelo Site!

## Pilates X Envelhecimento

Considerando o aumento da expectativa de vida mundial e, conseqüentemente, da população idosa no Brasil, surge a necessidade de buscar alternativas preventivas que promovam a saúde e qualidade de vida, minimizando custos pessoais e sociais gerados com o envelhecimento. Caracterizado como processo lento e progressivo desde a concepção, o envelhecimento bio-psico-social acarreta mudanças contínuas que exigem adaptações ao longo da vida. Hábitos saudáveis como dieta adequada e prática regular de exercícios físicos tornam-se imprescindíveis para reduzir os efeitos deletérios que favorecem a incapacidade funcional, dificultam a realização das atividades cotidianas e contribuem para a perda da autonomia e independência dos idosos.

Ganhando vários adeptos, o Método Pilates destaca-se por combinar exercícios respiratórios, de baixo impacto, de fortalecimento muscular e articular, coordenação, flexibilidade, equilíbrio e, quando orientado por instrutores especializados, supri com segurança e eficiência as necessidades específicas dessa população. Desenvolvido por Joseph Pilates em 1912, hoje, trata também de disfunções musculoesqueléticas melhorando o condicionamento físico, harmonizando corpo e mente através de seus princípios. Com exercícios para iniciantes, intermediários e avançados, o Método Pilates favorece a individualização e adaptação das aulas, respeitando limites e habilidades de cada praticante. A progressão do treinamento ocorre à medida que os exercícios vão sendo realizados com facilidade.

Compreender e aceitar o envelhecimento constitui o primeiro passo para investirmos em ações práticas que auxiliem na preservação máxima da autonomia e independência, contribuindo para viver com saúde e bem-estar.

Tayani Moraes

Professora de educação física

Pós-graduada em atenção geriátrica integrada PUC RS

Instrutores de Pilates - Cred 024220 RS



# PILATES

TREINAMENTO FUNCIONAL

PLATAFORMA VIBRATÓRIA, TRX e ESTEIRA

AGENDE SUA AULA EXPERIMENTAL GRÁTIS

Prof<sup>ª</sup>. Tatiana Pedroso > Cel: 8449.6854

Rua dos Andradas, 1155 Sala 1207  
Praça da Alfândega POA - Centro

**Fisioterapia**  
**Prevenir**

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

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

**Clínica dos Pés**  
SERVIÇO DE PODOLOGIA

Especialização em pés diabéticos  
Corte técnico das unhas  
Correção de unhas encravadas  
Calos e calosidades  
Podologia aplicada ao esporte  
Podologia infantil  
Estética - Saúde dos Pés  
Material esterilizado a 200°

*Aline Emiliano*  
alinemilianodasilva@hotmail.com  
Fone: 8174.5789 | 8527.8962

Rua Cel. Massot, 90  
Atendimento domiciliar e hospitalar com hora marcada

**FármacoPharma**

\* MEDICAMENTOS \* PERFUMARIA  
\* LINHA GERIÁTRICA \* NUTRIÇÃO CLÍNICA

Matriz 3392.3002      Filial 3377.9779  
Rua São Luis 705 | Santana      Santana 1256 | Santana

**Acupuntura a Domicílio**

*Dores na coluna - Tendinites - Artrites*  
*Enxaquecas - Insônia - Stress - Ansiedade*

**Edgar Reis**  
Associação Brasileira de Acupuntura  
Cel. 92283534

*Moxabustão - Ventosa - Auriculoterapia*

**QR CODE** ProcureAche

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

Informações:  
Fones: (51) 3026-8445 / (51) 9613-6986

## A importância da organização para ter uma alimentação saudável



Com a correria do dia a dia, organização é a palavra chave para obter sucesso na dieta. Com 30 minutinhos diários, podemos planejar, executar e armazenar as refeições para o dia seguinte. Caso contrário, somos obrigados a comer na rua, correndo risco de cair nas tentações de buffets com frituras e sobremesas, sem saber o quanto de gordura ou sal vai nas preparações. Quando chegamos em casa, muitas vezes estamos cansados e famintos, a solução para esse problema é abrir um pacote de bolacha e mandar pra dentro, não é mesmo? Errado! A solução para esse problema é ter armadilhas prontas na geladeira, como salada higienizada, porções de legumes prontos e carnes limpas e cortadas.

Ao sair de casa com suas marmitas, que estarão disponíveis ao seu lado, você evita gastos exagerados com comida de rua e tem a certeza que as suas refeições serão nutritivas e ideais para atingir seus objetivos.

Se você não gosta de cozinhar ou não tem tempo para preparar suas refeições, existem opções de empresas que cozinham para você.

**Oh! Bendita Marmita**

Fones: (51)9119-3225 / 8439-1609

## Potássio nos alimentos

### Perda de potássio nos alimentos

Existem algumas causas para o desperdício de potássio dos alimentos, algumas delas são:

- Descascar os alimentos, já que na maioria das vezes grande parte do nutriente encontra-se na casca;
- Cozinhar os alimentos na panela de pressão;
- Cozinhar os alimentos em muita água;
- Escorrer a água do cozimento e lavar o alimento novamente;
- Lavar muitas vezes o alimento;

Por isso o recomendado é consumir os alimentos crus ou cozê-los o mínimo possível.

### Alimentos ricos em potássio

**Batata doce:** Esse alimento é rico em nutrientes e em apenas uma unidade de batata doce é possível encontrar até 700mg de potássio;

**Banana:** Além de ser rica em fibras e vitaminas, uma unidade da fruta contém cerca de 400mg de potássio;

**Beterraba:** Aproximadamente 100 gramas de beterraba contém cerca de 350mg de potássio;

**Abacate:** A cada 100 gramas da fruta é possível consumir cerca de 750mg de potássio;

**Leite:** A versão integral conta com aproximadamente 300mg de potássio (copo), enquanto o leite desnatado é mais rico, com cerca de 400mg por copo;

**Outros alimentos ricos em potássio:** feijão, mamão, suco de cenoura, abóbora, peixes.

## Marmitas congeladas práticas e saudáveis

Fabricadas com produtos frescos, sem frituras ou adição de temperos industrializados



Oh!  
Bendita  
Marmita

Pacotes  
Promocionais

- \* 100% sem lactose
- \* Porções individuais (só aquecer)
- \* Executamos dietas prescritas por nutricionistas
- \* Sucos naturais

Consulte:

Cardápio vegetariano | Cardápio baixo carboidrato  
Lanches saudáveis | Cardápio Turbo 500gr

Agende sua entrega:

9119.3225

8439.1609

f / OhBenditaMarmita

## A falta de clareza nas decisões requer um passeio pelo seu mundo interno.



Autoconhecimento fortalece, cede às pessoas a capacidade para enfrentar situações difíceis, nos leva à consciência dos pontos fortes, das nossas limitações e

deficiências. Conhecendo as habilidades que temos, podemos avaliar o que podemos dar conta ou não, estabelecer metas mais realistas, tornando possível obter sucesso nos projetos que escolhemos desenvolver.

Em momentos que não conseguimos os resultados desejados aprendemos reavaliar, repensar, corrigir as falhas, recomeçar, porque confiamos em nossas capacidades e nos tornamos mais persistentes.

Tomamos consciência daquilo que posso e do que não estou apto. Até onde posso arriscar? Passamos a aprender com as falhas, crescer com cada experiência seja ela positiva ou não. Entender que dificuldades podem ser superadas se houver determinação e vontade. Recomeçar nos abre a novas conquistas. A estagnação é dolorosamente incapacitante e leva ao adocementamento.

Eleger formas positivas de enfrentar o dia a dia, ter confiança nas suas potencialidades, perceber que pode realizar. O autoconhecimento é uma habilidade que pode ser desenvolvida com a ajuda de um psicoterapeuta. Descobrir caminhos ocultos em nosso mundo interno e aprender novas formas de sentir a vida.

A coragem de pensar a nossa vida de outra forma, ver por outros ângulos, pode nos dar um leque enorme de possibilidades e novas oportunidades.

**Florinda Luz da Silva**  
Psicóloga, CRP 07/25412  
Tel.: (51)9805-4293



**Florinda Luz Silva**

Psicóloga  
CRP 07/25412

**(51) 9805 4293**

ls.florinda@gmail.com

## A escolha do melhor travesseiro



Ao pensar em um bom travesseiro, é importante sempre levar em conta a posição em que você dorme. Ao deitar-se de lado, é importante que ele seja mais alto, para que o pescoço fique alinhado com o resto da coluna. Agora, se você deita de barriga para cima, o ideal é usar um travesseiro mais baixo, para que a cabeça não fique muito acima. Agora, se sua posição favorita é de bruços, o ideal é não usar travesseiro nenhum.

Porém, essas regras se invalidam caso você tenha algum problema específico de saúde. No caso de doenças associadas como o refluxo gastroesofágico e também algumas cardiopatias, a recomendação por travesseiros mais altos é feita.

Quanto ao material, vale escolher o que você preferir. Alguns conservam suas características por mais tempo, como o de viscoelástico, por exemplo. Mesmo assim, sempre que você perceber que o travesseiro está ficando mais baixo, o ideal é comprar outro. A troca deve ser feita quando apresentarem deformidades ou algum tipo de incômodo para a pessoa dormir.

**Travesseiro Contra Ronco Biologic**



**Colchao Quantico Vibro Massagem Biologic**



Sem controle: R\$ 2.500,00  
Com controle: R\$ 3.200,00  
Infravermelho - Magnético

Fabricação Propria  
Iara & Eduardo Bonetti  
51 33400137 91060452 whats  
Porto Alegre RS

**BIOLOGIC**  
ERGONOMIA DO SONO  
Desde 1992

## O espaço para a sua festa com coquetel



Após definir o número e perfil de convidados da sua festa, você estará pronto para escolher o espaço apropriado para o evento. Confira algumas dicas para organizar bem o ambiente:

- Seja na sua residência ou em salão de festas, certifique-se de que o espaço tem o tamanho adequado para que os convidados se sintam à vontade. O lugar não pode ficar muito lotado ou muito vazio.

- Um coquetel não exige mesas e cadeiras para todos convidados, mas é aconselhável incluir algumas mesas de apoio para deixar copos e pratinhos e apostar por sofás, por exemplo.

- O ideal é criar mais de um ambiente para a festa. Por exemplo, um espaço estilo lounge com cadeiras e poltronas, especialmente para idosos e gestantes terem uma área de descanso. E outro local que permita uma maior circulação dos convidados.

- Sempre cuide da limpeza antes e durante o evento. Se a festa for grande, designe um responsável para checar os banheiros e recolher pratos e copos a cada 20 ou 30 minutos.

- Se a festa for menor, apenas distribua algumas cestas de lixo em pontos estratégicos para que cada um se encarregue de jogar os objetos usados.

Laura Barros  
Fotografia

Formaturas | Aniversários e  
Eventos Empresariais

Cobertura completa dos seus eventos

1aurabarros5.wixsite.com/1aurabarros

Entre em contato e solicite orçamento

**51 8418.4515**

E-mail: 1aurabarros5@gmail.com



Area baby  
Brinquedão  
Cama elástica  
Xbox  
Air Game  
Tombo legal  
Piscina de bolinhas  
Fla-flu  
Camarim

Fones:  
**51 9106.3993 / 51 3279.6145**  
Rua Veríssimo Rosa, 96 - Bairro Partenon

Local aconchegante!!!

**\* Festas em geral**  
**\* 15 anos**  
**\* Casamentos**

Dj Lucas Oliveira

Fones:  
**9114 9531 / 9404 9594**  
E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

**CONFEITARIA**

Doces, tortas e salgados  
artesaniais por encomenda.

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

\* Consulte tele-entrega

f cdosdemel ACEITAMOS CARTÕES

**51 3383.1639**

## Quindim de leite condensado

### Ingredientes

- 50 g de coco ralado seco
- 4 ovos
- 8 gemas
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 lata de leite condensado
- manteiga para untar
- açúcar para polvilhar



as 40 forminhas

5. Despeje nas a massa do quindim, mexendo sempre para que o coco fique bem distribuído

6. Coloque as forminhas em uma assadeira grande

7. Coloque água dentro da assadeira ate atingir a metade da altura das for-

### Modo de Preparo

1. Hidrate o coco em 1/2 xícara de água e reserve
2. Passe os ovos e as gemas em uma peneira
3. Acrescente o leite condensado, a água, o coco reservado e misture bem
4. Unte com manteiga e polvilhe com açúcar

minhas

8. Leve ao fogo pre aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos

9. Desenforme o quindim ainda morno

10. Deixe esfriar totalmente antes de levá-los à geladeira

11. sirva gelado

**A Cozinha!**  
salgados

**O Melhor da Azenha você encontra aqui**

13 Unidades R\$ 3,00    40 Unidades R\$ 8,00    100 Unidades R\$ 19,00

**Venha provar sua mini coxinha  
quentinha, crocante e feita na hora!  
Vários sabores doces e salgados.**

Aceitamos Encomendas para Festas e Eventos

**Av. Azenha, 832 - Loja 01**  
**F: 3217.9167 | 8018.6069**

**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

**Restaurante e Lancheria  
Azambuja**

Especialidade da Casa:  
Costela Desossada e Frango Assado

**Buffet  
quartas-feiras por  
R\$ 8,90**

Durante a semana  
**R\$ 12,90**

Sábados, domingos e feriados com carne assada e frango.  
Av. Bento Gonçalves, 519 - Fone: (51) 8596-5483



*De segunda a sábado com o melhor atendimento e um buffet variado aguardando por você!*

Rua Santana, 1238 - Fone (51) 3013.1810  
Av. Otto Niemeyer, 2364 - Fone (51) 3085.2364



# Restaurante e Hotel Fazenda



Gastronomia ítalo-campeira | Lounge | Música ao vivo | Passeio a cavalo | Playground



Chef José Luiz, apresentador  
do Programa

"UM **GORDO** na Cozinha"

convida todos a saborearem  
sua gastronomia  
típica regional.

**Sábados, domingos e feriados**

## Costelão 12h e Menarosto com:

Carnes de javali, costelinha de porco, frango,  
coração e linguiças artesanais.

## Acompanhamento ítalo campeiro com:

- Carreteiro de costela - feijão tropeiro - quibebe
- Couve refogada com bacon - moranga caramelada
- Gonocci - lasanha - rigattoni com molho rosé
- Tortei de frango - raviolli - polenta mole - saladas.

## Buffet de sobremesa incluso

**Terça a sexta**

Adulto  
R\$ 44,90

Infantil  
R\$ 25,90  
6 a 11 anos

Criança  
R\$ 10,00  
2 a 5 anos

**Buffet caseiro tipo da nonna**  
com sobremesa inclusa

R\$ 19,90

## Localização e informações



Alemão Lisandro Larréa:  
(51) 8021.2021  
Recepção: 3108.7034  
lisandrolarrea@gmail.com

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

## Bolo de Milho Salgado

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 embalagem creme de cebola
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha trigo
- 1 colher (sopa) fermento pó
- 200 g de queijo muçarela ou prato ralado em ralo grosso
- 100 g de tomate seco (opcional)
- orégano para polvilhar



1. Bata no liquidificador o leite e o milho até triturar os grãos.

2. Junte o creme de cebola, o óleo e os ovos e bata por mais um minuto ou até formar uma mistura homogênea.

3. Passe para uma tigela média, junte a farinha e o fermento e misture delicadamente.

4. Coloque a massa em uma assadeira previamente untada e enfarinhada, cubra com o queijo, o tomate (opcional) e polvilhe com o orégano.

5. Asse em forno previamente aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.

### Modo de preparo

## 3 Dicas para uma Alimentação Saudável

Seguir algumas dicas para melhorar a alimentação ajuda a emagrecer e também a elevar a qualidade de vida agora e para o futuro, afinal, a alimentação está ligada à saúde e,

muitas vezes, é a causa de doenças como gastrite, diarreia, obesidade e até problemas de desenvolvimento físico, como o raquitismo e cognitivo, uma vez que crianças com fome ou desnutridas têm menos capacidade de aprendizagem.

### 1 - Comece o Dia Bebendo Água

Comece o dia bebendo água. Beber um copo de água pela manhã "desperta" o sistema digestivo e também estimula o intestino. Este é um hábito muito bom, especialmente para quem sofre de prisão de ventre, e esse hábito muito simples pode ajudar a amenizar muito o problema, fazendo o intestino reagir ao estímulo logo pela manhã.

### 2 - Não Compre Alimentos Prontos para Comer

Não compre alimentos prontos para comer. Economize trabalho na cozinha preparando refeições simples apenas cozinhando os alimentos, ou comendo-os crus, no caso das frutas e de muitos



vegetais. Evitar comprar pratos congelados, pré confeccionados, ou mesmo prepará-los com muito tempero e molhos. Além de economizar trabalho e dinheiro, também é muito

mais saudável.

### 3 - Coma com Prazer

Coma com prazer os alimentos que gosta mais. Se esses alimentos não combinam com um corpo perfeito, diminua as quantidades deles incluindo outros alimentos que também gosta, mas que são mais saudáveis, para se sentir saciada, completar a refeição e ainda se sentir feliz. Ex.: se gosta de comer chocolate, nunca coma o chocolate quando estiver com fome ou em jejum, faça uma refeição balanceada como se comprometeu e depois coma uma quantidade pequena de chocolate para "matar" a vontade.

Fazer uma alimentação balanceada é muito importante para a forma física e para a saúde, mas como o bem-estar mental também conta, é importante escolher um regime alimentar adaptado ao estilo de vida e preferências e também adequado aos horários. Essa é a chave para manter uma alimentação saudável sempre.

**ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR**  
**UV LINE**  
LOW PIRYRITIC TECHNOLOGY

**FAIXA ANTI-RONCO**

**Bermuda Anticelulite**  
 Melhora a circulação  
ANVISA Nº 80104760003

**Regata Modeladora**

**Presenteie quem você ama!**  
**Natal 2016**

DEFINE A CINTURA  
 COMPRIME O ABDOMEN  
 BIOCERÂMICA INCORPORADA NO TECIDO

**Vivendo Melhor**  
A loja da qualidade de vida

(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim  
 www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564 **TEMOS TELENTREGA**

**Tênis branco está com tudo! Veja dicas de como usá-lo**

Tênis branco feminino, a última tendência da moda! O calçado tem aparecido com destaque nas passarelas das maiores grifes mundiais e realmente é uma opção para todas as horas e que deixa qualquer produção com um charme despojado, mas ainda assim arrumadinho.

O bacana dessa composição é que o tênis branco dá um ar leve e fresco à produção, ou seja, você pode combiná-lo com tudo! De vestidos floridos a saias longas, macaquinhos, saias curtinhas...também pode usar com short jeans, camiseta estampada e jaqueta jeans! Tudo fica mais leve!

Como existem muitos modelos no mercado, você pode escolher não apenas o que combina



melhor com seu estilo e corpo, mas também com o bolso. O único porém desse calçado é, como você deve perceber, a cor. Muitas pessoas até acham charmoso usar um tênis encardidinho, o que é bem comum em tons claros, mas a tendência com o tênis branco atualmente é usá-lo assim: impecável de tão branqui-

nho.

Há muitas possibilidades para aumentar a vida útil do seu sneaker: você pode impermeabilizá-lo, sempre limpar a sujeira imediatamente, usar produtos para disfarçar arranhões e manchas mais difíceis. E claro, use o calçado em lugares onde dificilmente ele vai sair sujo – não vá fazer trilha com ele!

*Boutique de Casa com Moda Feminina*

**Kits com Pronta Entrega**

natura **oBoticário**  
 Presenteie quem você ama!  
 Líana  
**51 8536-9173**  
 lianamariafalho@hotmail.com

Direto de Goiânia para você.

**9 FIQUE ATENTO!**

A partir de 6 de novembro, os celulares terão mais um dígito no Rio Grande do Sul. Junto a Santa Catarina e Paraná, o Estado é o último a acrescentar o 9 à frente dos números atuais.

*\*As ligações com oito dígitos ainda serão completadas por um tempo determinado após 6 de novembro, como forma de adaptação. Gradualmente, os usuários devem receber mensagens com orientação sobre a nova forma de discagem e intercepções passam a ocorrer nessas regiões.*

## Molhou o seu PC? Saiba o que fazer



Bom, como todos já sabem, líquidos e aparelhos eletrônicos não se misturam. Quando se encontram, o líquido pode destruir uma grande quantidade de circuitos eletrônicos. Também pode causar um choque sério se você não tiver cuidado.

Presumo aqui que ninguém esteja usando um PC molhado. Melhor não usar o computador antes que esteja completamente seco.

Logo após o líquido ser derramado, certifique-se de que as suas mãos e o botão power do notebook estejam secos. Use uma toalha caso seja necessário.

Então desligue o computador...e não quero dizer desligar o Windows do jeito certo. Apenas pressione e segure apertado o botão power. O PC então será completamente desligado após cinco segundos.

Em seguida, remova qualquer fonte de eletricidade. Desconecte o adaptador de energia da parede. Depois remova a bateria, caso ela seja removível.

Você agora está a salvo de levar algum choque. Desconecte qualquer outra coisa do computador, como mouse, cabos, pendrives, entre outros acessórios. Abra a máquina e remova qualquer coisa que possa ser removida de maneira fácil. Por exemplo, retira a RAM e o HD ou SSD.

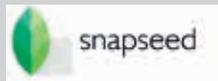
Se o líquido que caiu no PC for algo que fique meio grudento, pegajoso, como bebida alcoólica ou refrigerante, então envie a máquina para um profissional realizar uma limpeza completa.

Mas se você apenas derrubou água, talvez consiga secá-lo por conta própria.

Primeiro, seque a parte externa totalmente com uma toalha. Então limpe uma mesa e coloque uma toalha seca sobre a base. Abra o notebook o máximo possível, para que a tela e o teclado fiquem no mesmo plano. Então coloque-o, com a tela e o teclado para baixo, nessa mesa com a toalha. Deixe o PC lá por algumas horas para que a água possa pingar e secar.

Depois, reconecte tudo ao computador e veja se funciona. Caso não, leve para um profissional.

## Dica de App: Snapseed



O Snapseed foi recentemente comprado pelo Google e, sofreu algumas melhorias que o tornaram a maravilha que é hoje! Um app ótimo, digno de ser considerado o melhor aplicativo para edição de fotos existente no mercado. Isso porque ele é realmente muito bom e você pode editar/ajustar qualquer detalhe na sua foto (cor, luz, etc), como se fosse quase um Photoshop/Lightroom.

O aplicativo apresenta um layout bem simples e limpo, mas super funcional. No primeiro uso, mostra telas de ajuda (em português) em cada área nova descoberta pelo usuário dentro da aplicação. É super simples e fácil de usar mesmo!

**Atendimento a domicílio**

**Assistência Técnica em Informática**

**A 15 anos prestando bom serviço.**

**@ Insetos Micros @ Monitores**  
**@ Impressoras @ Rede - Wireless**

**Notebook - Baterias - Telas - Backup Dados - Cabeamento.**  
**Orçamento, Busca e Entrega Gratuita**

**3328.2400 / 9884.2400**

sac@microservice-rs.com.br  
 Av. Carlos Gomes, 126/304 - Auxiliadora - POA

**multimarcas**

**CELULARES**

**Assistência técnica autorizada LG**

Especializada em:  
 iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

**Fone: (51) 3333-6666**  
**Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco**

**LINKWARE**  
 N T O R M A T I C A

EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CREA-RS: 138641 Rua Adão Balno, 146 / 516 - Cristo Redentor

**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

**Fone: 513062.1555**  
**8411.1555**

Atendimento A Domicílio ou Empresarial  
 Acesso nossa LOJA VIRTUAL: www.linkwareinformatica.com  
 www.facebook.com/linkwareinformat

**GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO**

## Aprendizagem na terceira idade: os benefícios

Engana-se quem pensa que a terceira idade é um período de estagnação e sedentarismo. Hoje em dia, as pessoas que chegam na considerada “melhor idade” querem atingir objetivos e realizar sonhos que ficaram no papel durante anos, seja viajando, participando de aulas de informática, estudando temas de seu interesse ou simplesmente se divertindo.

Entre o pessoal mais maduro, está se tornando cada vez mais comum buscar novas formas de aprendizagem na terceira idade, e uma das modalidades mais atrativas é a imersão em um novo idioma. Além de aprender uma língua diferente da sua, os estudantes se divertem e progridem juntos.

Veja, abaixo, alguns dos benefícios para quem estuda novos idiomas e outros aprendizados em geral na terceira idade:

### Aumento de massa branca no cérebro

Estudos do MIT (Massachusetts Institute of Technology) comprovaram que a capacidade de aprendizagem na terceira idade não diminui com o passar dos anos, como muitos podem pensar. Pelo contrário, adultos que passaram um determinado tempo aprendendo outra língua apresentaram mudanças na estrutura de massa branca cerebral, diferente daqueles que não estudaram língua nenhuma.

Na prática, isso contribui para um retardo do envelhecimento do cérebro. A massa branca é a responsável por fazer conexões e transmitir informações entre as diferentes áreas desse órgão, mantendo o cérebro ativo.

### Prevenção de doenças degenerativas

Os sintomas de demência e envelhecimento podem ser retardados quando o cérebro desenvolve uma nova atividade.

### Aumento da autoestima

O sentimento de pertencimento a um grupo é um dos principais benefícios emocionais destacados por quem participa de uma turma de ensino de terceira idade.

Outro benefício mencionado é que o aluno evita o isolamento e a sensação de exclusão, pois se sente ativo através

das atividades desenvolvidas nos encontros.

### Equiparação aos jovens nos resultados

O aprendizado de uma nova língua envolve algumas dificuldades em qualquer faixa etária. Para as pessoas mais velhas, a maioria desses desafios são relacionados à memorização, pronúncia e audição. No entanto, a força de vontade e o tempo livre que os idosos têm ao seu dispor costumam mudar o jogo a seu favor.

De modo geral, esses estudantes são mais disciplinados e dedicados do que os alunos mais jovens.



### Dificuldades nos estudos? Nós podemos ajudar!

**Professores qualificados em todas as áreas.**  
Atendemos educação infantil,  
fundamental, médio, graduação,  
TCC e educação especial.  
Atendemos a domicílio.

**Agende logo uma avaliação!**

51 3083-9816 / 8247-9657

51 3793-7070 / 9121-6114

www.tutores.com.br Tutores Porto Alegre

E-mail: portoalegre-moinhos1@tutores.com.br

## Informática para Melhor Idade

**Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Sem aguardar formação de turmas. Didática própria para MELHOR IDADE.**

**ATENÇÃO APOSENTADOS: QUER VOLTAR AO MERCADO DE TRABALHO? TEMOS PARCERIAS COM EMPRESAS PARA FACILITAR SUA RECOLOCAÇÃO**

**Não dependa de ninguém,  
faça você mesmo no computador**

01 3224.0335  
01 3224.0527

Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro  
[www.onbyte-rs.com.br](http://www.onbyte-rs.com.br)

## JLA Instalações



Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado  
 Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial  
 Entrada de Luz Padrão: RGE AES Sul  
 Conserto de ar-condicionado e refrigeradores  
 E-mail: [jla.eletrica@hotmail.com](mailto:jla.eletrica@hotmail.com)

Fones: 51 3344.0700 - 9247.3186

Av. 21 de Abril, 1092 - Sarandi - Porto Alegre - RS

## Vando Decorações



Pinturas residenciais  
 e  
 Pequenas reformas



Fones: (51) 9657-7457 / 8576-3987  
 3268-4930

## Global Service

Prestadora de Serviços Ltda

- Limpeza e Conservação Residencial, Comercial e Industrial.
- Diaristas de Limpeza • Faxinas Domésticas • Portaria • Reformas em Geral

Fones: (51) 3398-4649 / 9318-0245 / 9247-7808

E-mail: [prestadora.global@gmail.com](mailto:prestadora.global@gmail.com)

Avenida Bento Gonçalves - 5844 / Sala 202  
 Bairro Partenon / Porto Alegre-RS

## ALEXANDRINO

esquadrias

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



(51) 3246.0648 - 3245.6170  
 3248.1650 - 3245.6103  
 8470.2100 - 8470.2100

E-mail: [vendas@alexandrinoesquadrias.com.br](mailto:vendas@alexandrinoesquadrias.com.br)

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

## Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão  
 Sem quebra-quebra



Cada gota de água  
 faz a diferença!

9147.5637  
 8494.7242  
 3423.2521

[joseluislula@hotmail.com](mailto:joseluislula@hotmail.com)



## CONSTRUTEC

CONSTRUÇÃO

ELÉTRICA

REFORMA

PORCELANATO

PINTURA

PISCINAS

LIMPEZA CAIXAS D'ÁGUA

TELHADOS

51 8480-0916 | 9375-4725

[construtec.poa@hotmail.com](mailto:construtec.poa@hotmail.com)



## Cerutti

Madeiras

Adilson Luiz Cerutti

Bancos - Mesas p/ churrasqueira  
 Balcão para pia de cozinha, etc.  
 Manutenção de portas e janelas - venezianas  
 Orçamento sem compromisso!

Fones: (51) 3386.1810 - 4100.0701 (TIM)  
 9831.6555 (VIVO) - 8121.6555 (TIM)

## ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral - Consertos  
 Customização - Variedades de Tecidos



Orçamento Gratuito  
 Márcio

E-mail: [vieira\\_estofados@hotmail.com](mailto:vieira_estofados@hotmail.com)

9638.5999 - 3235.1546

Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS



**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



- Hidráulica
- Construção Civil
- Pequenas soldas em protões/grades
- Pequenas pinturas e acabamentos

**8538.1560** / **8052.8400**



**SERRALHERIA KISSER**

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

**Col.: 51 9656.3664** | **8489.5825** | **9231.2220**  
E-mail: [vilmarmetal@hotmail.com](mailto:vilmarmetal@hotmail.com)  
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandí | Porto Alegre

**SERRALHERIA E FUNILARIA CALDEIRÃO**

CALHAS - ALGEROSAS  
CANOS P/ LAREIRA e FOGÃO A LENHA  
GRADES - PORTÕES - TOLDOS  
ESCADAS e CORRIMÕES  
REFORMAS em GERAL

3246.5813 / 8524.5563 / 9373.4863  
Serralheria e Funilaria Caldeirão  
Rua Mário Andreza, 87 - Campo Novo - Porto Alegre

ORÇAMENTO GRATUITO  
Aceitamos: VISA, MasterCard



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

**ÁGIL**  
VIDROS

Vidros, Espelhos,  
Box, Sacadas,  
Fechamentos em vidro temperado

**PROMOÇÃO** Box de vidro 8mm incolor com perfil  
prata fosco de até 1,00 x 1,90 **R\$ 350,00 instalado**

Orçamento gratuito - Entrega rápida  
**(51) 3237.1905 - 8118.5313**



**Faxina**  
Residencial e Comercial

**Tânia Tia da Faxina**

**(51) 9946.4639** | **(51) 9350.9329**

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



**Tok Final**

Instalação de Pisos Vinílicos, Tátil, Grama Sintética,  
Decorflex, Paviflex, Rodapés, Reformas,  
Hidráulica, Elétrica, Pinturas em Geral e Jardinagem

**Fone: (51) 9206.8529**

E-mail: [tokfinalreformas@yahoo.com.br](mailto:tokfinalreformas@yahoo.com.br) | Tokfinal Reformas



**LC Jardins**

Paisagismo | Manutenção de Jardins  
**51 3015.0708 - 9911.6166**  
Rua Humberto de Campos, 1247 - Partenon



**i9ENERGIA** Manutenção  
SPDA Projetos

Soluções em Eletricidade

- PPCI -Elétrica para PPCI
- Projetos Elétricos
- Instalações Elétricas
- Alarmes de Incêndio

Site: [www.i9energia.com.br](http://www.i9energia.com.br) E-mail: [atendimento@i9energia.com.br](mailto:atendimento@i9energia.com.br)  
**Fone/Whats: (51) 9277-8444**

## O que faz um artesão?

O artesão é o profissional que domina todos os recursos existentes para a produção manual de objetos que lhe proporcionam a sobrevivência econômica. Normalmente ele não detém uma educação técnica, mas tem o dom de, com a ajuda de instrumentos e matéria-prima apropriados, criar o que se conhece como artesanato.

Esta arte engloba toda tessitura manual, elaborada quase sempre por uma única pessoa, portanto dificilmente ela é considerada um trabalho coletivo. Neste trabalho mais de 80% do objeto é produzido através da conversão do material utilizado pelo artesão em objeto artesanal.

Em alguns casos há um trabalho diferenciado, em equipe, com vários artesãos em prol de um único fim ou objetivo, como é o caso de um grupo de artesãs, que identificaram a rótula de acesso ao bairro Lami com garrafas pet, numa demonstração de carinho pelo bairro e pelo meio ambiente. A ideia surgiu nas reuniões do recém fundado Espaço Livre de Integração - Eli Lami, que oferece oficinas de artesanato com material reciclável.

O telefone de contato do Eli Lami é (51)9783-0049, ou através da página do Eli Lami no Facebook.



## 7 maneiras simples de economizar água



1. Tome banhos mais rápidos. Cada minuto a menos no chuveiro pode evitar o desperdício de 23 litros de água, dependendo do chuveiro.

2. Se você tem uma torneira pingando, conserte-a logo – o desperdício de água pode chegar a 2.000 litros por mês. Não tente apertar mais a torneira, pois isto desgastará a arruela e agravará o vazamento.

3. Feche a torneira quando estiver escovando os dentes ou se barbeando. Uma torneira aberta pode desperdiçar até 15 litros por minuto.

4. Se tiver a opção, use a meia-descarga no banheiro, sempre que for apropriado. Você pode economizar água (cerca de 8 litros!) por descarga.

5. Só use a máquina de lavar na capacidade total. A redução do número de lavagens pode economizar grande quantidade de água – modelos com abertura superior chegam a usar 240 litros por lavagem. O mesmo vale para lava-louças.

6. Ao lavar a louça manualmente, enxágue os pratos na pia cheia de água em vez de sob a torneira. Você pode economizar até 15 litros por minuto.

7. Ao lavar o carro, use balde e esponja no lugar da mangueira. Se utilizar apenas seis baldes, a economia chegará a 150 litros por lavagem.

### \*Leandro

☎ 8947.5844 📞 8461.6108



### Serviços:

- Apartamentos
- Casas de Alvenaria
- Casas de Madeira
- Grades

- Portões
- Aberturas
- Troca de Tomadas
- Troca de Torneiras

*Orçamento  
Gratuito*

✉ [lgs.pinturaspoa@gmail.com](mailto:lgs.pinturaspoa@gmail.com)

📱 **LGS Pinturas & Reformas**

**Aceitamos:**



## 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

VISA Hipercard

Ligue e peça orçamento gratuito

51 8411.1151 📞 | 8413.7291

**3246.3902**

Av. Lami, 1650 - Belém Novo

E-mail: [serralheria.rodriguez@hotmail.com](mailto:serralheria.rodriguez@hotmail.com)

Acesse nosso site: [www.gruporodriguesrs.com.br](http://www.gruporodriguesrs.com.br)

## 14 Anos de Geramigos/ ProcureAche



Geramigos Comunicação, Empresa Jornalística, comemora no mês de novembro seus 14 anos de existência. É uma vida levando informação de qualidade e notícias do que acontece em sua região. Primeiramente com o jornal Geramigos Zona Norte e mais recentemente também com o jornal da Zona Sul, ambos com uma tiragem de 10.000 exemplares mensais cada, e distribuição gratuita, têm servido ao longo de seus 14 anos (ZN) e há 7 anos (ZS) à comunidade dos amigos porto-alegrenses.

Em 2014 começamos uma nova empreitada: a colocação de guias de serviços, também de distribuição gratuita, agora com dicas, receitas e afins, à serviço da comunidade e dos bairros de Porto Alegre. O projeto se tornou ambicioso e de um simples guia de serviços, ainda trimestral, sem pretensão, nasceu a ideia das revistas mensais e de grandes tiragens, repletas de conteúdo relevante e de grande utilidade a seus estimados leitores e anunciantes, e o mais importante: ainda gratuita!

A nossa visão e aposta tem sido, ao longo desses 14 anos, a mídia alternativa, e que agora ganha mais força ainda com o advento da internet, das redes sociais e dos dispositivos móveis. Nosso foco é cada vez mais levar até você, caro leitor, os melhores serviços, dicas e artigos e ampliarmos ainda mais nossa atuação na internet!

Curta nossas redes sociais e compartilhe!  
 Jornal Geramigos - <https://www.facebook.com/JornalGerAmigos/>  
 Site Geramigos - [www.geramigos.com.br](http://www.geramigos.com.br)  
 Revista ProcureAche - <https://www.facebook.com/RevistaProcureAche/>  
 Site ProcureAche - [www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)



**TELAS MOSQUITEIRAS:**  
 Retrátéis, 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**  
 Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. M<sup>a</sup> Goretti - Poa/RS  
 Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725  
**www.teletelas.com** E-mail: [contato@teletelas.com](mailto:contato@teletelas.com)

## Marmoraria Reves't

Soluções em Pedras

Peitoris • Tampos • Churrasqueiras • Lareiras  
 Golas de Elevador • Escadarias • Fachadas  
 Porcelanatos • Pastilhas • Passa Prato  
 Basaltos • Miracema • Caxambú

(51) 3300.5653 Reves't Soluções em Pedras  
 (51) 9321.4798 / (51) 8918.9650

Felipe E-MAIL: [REVEST649@GMAIL.COM](mailto:REVEST649@GMAIL.COM) Daniel

## FERRAGEM Fratelli

Tintas e Vernizes  
 Acessórios para pinturas  
 Materiais elétricos  
 Materiais hidráulicos  
 Madeiras  
 Ferragens  
 Ferramentas

Rua Barão do Gravataí, 619  
 Cidade Baixa - Porto Alegre-RS  
**3221.2687**

## Escadas Pereira

Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora  
 Vamos até você  
 Experiência de 20 anos  
 Pagamento Facilitado  
 Fino Acabamento

Rua Marcelino Ramos, 222  
**Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090**  
**facebook.com/escadaspereira**  
 e-mail: [escadaspereira@gmail.com](mailto:escadaspereira@gmail.com)

## Limpeza energética e espiritual da casa

Tudo no Universo tem energia, positiva e negativa, vinda das pessoas, do ambiente e da terra, que afetam todas as áreas da nossa vida. Sintomas como: doenças e cansaço frequentes, insônia, dores pelo corpo, peso nas costas, problemas nos relacionamentos, finanças e negócios, podem estar sendo causados por ambientes doentes.

A Geobiologia faz uma profunda transmutação de energias negativas da casa e das pessoas, produzindo resultados positivos na saúde, sono, relacionamentos, finanças e negócios, dando uma abertura de caminhos em vários níveis. Essa limpeza elimina do local energia de falecidos, de pensamentos negativos, de magias, invejas, memórias das paredes, energia nociva de vizinhos, etc... Trabalhamos há 17 anos com esta poderosa técnica científica de purificação.

### Informações:

(51)9915-7442 / (51)8278-9515

## Mariza Sbicio

Limpeza Energética e Espiritual - Geobiologia  
(Pessoal e Ambiental)

Harmonização de Ambientes "Feng Shui"  
(Cursos e Consultoria)

Apometria de Ancoragem



Fones: (51) 3381 6072 - (51) 9915 7442  
(51) 8278 9515

marizasbicio@hotmail.com

Mariza Sbicio



RGF Corretor  
Imóveis e Seguros

Rogério Gonzalez Fernandes  
Corretor

Imóveis CRECI/RS nº 41.316 Seguros  
SUSEP nº 10.2021757.9

rgfcorretor@gmail.com

(51) 3086-4028

(51) 9990-8009

## Vida - Empresarial Residencial - Auto



### COTAÇÃO DE SEGUROS ? TEMOS A SOLUÇÃO !

**(51) 3228.7880**

**(51) 3322.0084**

Rua Antonio Ribeiro, 23 - Sala: 209 - Porto Alegre - RS  
e-mail: fanganitoseguros@gmail.com



Finados, ou dia de Finados é o dia criado para honrar e lembrar as pessoas que já faleceram. Esta homenagem é feita no dia 2 de Novembro.

A palavra finado é um adjetivo que qualifica algo ou alguém que finou, que chegou ao fim, que está morto. Por esse motivo, o Dia de Finados também é conhecido como Dia dos Mortos.

As tradições variam muito de acordo com o país. No México, por exemplo, as celebrações duram 3 dias, as ruas são enfeitadas e são organizados vários desfiles.

## DiskLicit Boletim de Licitações



51 30225900



99164571



juslicit@disklicit.com.br



Brinco Assessoria  
Jurídico em Licitações,  
Representação e Cursos



## Como fazer um curativo em cachorro

Antes de iniciar a limpeza e desinfecção do local da ferida é importante realizar a raspagem dos pelos, seja através de um gilete, máquina de tosa ou tesoura, isto é, utilize o material que estiver a sua mão. Realizando a retira do excesso de pelos você promove uma área de mais fácil limpeza e evita e/ou reduz o acúmulo de sujidades, em especial sangue e secreções que são meio de proliferação de bactérias.

Após a raspagem dos pelos inicia-se o curativo realizando a lavagem da ferida com solução fisiológica, sendo que para melhor limpeza, é indicado utilizar uma seringa com ou sem agulha ou furar a bsnaga de soro e jogar o líquido sobre a área sob pressão. Com tal manobra é possível eliminar com maior facilidade as sujidades, terras e outros requeijos que podem contaminar a ferida. Seguida da lavagem, a qual dependendo do tipo de lesão, esta pode ser lavada com clorexidina, sabonete neutro ou outro dergemante, é preciso secar a ferida com gaze ou pano limpo, retirando todo o excesso de produto utilizado na lavagem juntamente com o soro.

Para finalizar, realize a aplicação de pomada antibiótica para evitar a instalação de uma infecção secundária, assim aplique uma grande quantidade e cubra com gaze o ferimento, e enfaixe, e fixe com esparadrapo ou micropore. **Atenção:** o tipo de cura-

tivo varia de acordo com a área lesionada, ou seja, a fixação de faixas e outros materiais é diferente para região de membro em relação ao abdômen.



Ninguém pode se queixar da falta de um amigo podendo ter um cão!

- Banho
- Tosa
- Rações
- Acessórios
- Tele-busca
- Clínica
- Cirurgia
- Filhotes
- Medicamentos
- Hotel / Creche

www.mypetpoa.com  
 (51) 3084 2525 - 9383 7210  
 Rua Marcílio Dias 1180 | Menino Deus

# TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Naturalis Ad. - 15 Kg  
**R\$ 99,90**



Dog Chow Ad. - 15 Kg  
**R\$ 95,00**



Golden Gatos - 10,1 Kg  
**R\$ 99,90**



Cat Chow Carne - 10,1 Kg  
**R\$ 89,90**

Anti Pulgas



Fiproxel - Apartir de  
**R\$ 49,90**



(51) 3084-0023  
 (51) 3029-9309  
 (51) 9912-5696



Av.: Alberto Pasqualini - Nº.: 1070 / Jd. Itu Sabara //// [www.armazemdosbichos.com.br](http://www.armazemdosbichos.com.br)



## Casa De Oxalá



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

**Trabalhos para amor, negócios, saúde. Limpezas espirituais de residências e empresas.  
Venha e marque sua consulta.**

### **VENHA FAZER SUA SEGURANÇA DE FINAL DE ANO! QUEM É A MÃE MOÇA DE OXALÁ?**



proporção nacional de adeptos da umbanda e do candômbê: 1,47%, quase cinco vezes o percentual do estado da Bahia.

O dia 15 de novembro, já considerado pelos adeptos como a data do surgimento da umbanda, foi oficializado no Brasil em 18 de maio de 2012 pela Lei 12.644.

#### **O que é Quimbanda ou Exus e Pombas Giras**

QUIM ou KIM, quer dizer em linguagem africana, médico ou grão-sacerdote dos cultos BANTOS.

BANDA quer dizer LUGAR ou CIDADE.

Resumindo, chegamos à conclusão de que em nosso idioma, quimbandeiro quer dizer grão-sacerdote dos cultos bantos, vindos de angola, Moçambique e Benguela.

QUIMBANDA = curandeiro-advinho, necromante, exorcista, mago. Por extensão: médico, benzedeiro. Todo aquele que busca a anunciação e interpretação dos fatos, através dos mais variados processos.

A QUIMBANDA trata as enfermidades diagnosticadas, sejam materiais ou espirituais, debela os azares, restabelece a harmonia conjugal ou provoca a inimizade, concede poderes para o domínio do amor ou para a anulação de demandas.

Busca a cura, nos cruzeiros, nas matas ou campos, cachoeiras, mares, enfim nos elementos da natureza, aonde vai à busca de plantas medicinais.

Yalorixá, escritora, colunista e terapeuta. Com uma caminhada de mais de 30 anos, pertencente a nação Cabinda, Umbanda e Quimbanda. Tem como ética o amor e respeito ao ser humano. Sem o exercício do amor, respeito e solidariedade, nada acontece.

#### **O que é Umbanda**

A Umbanda é uma religião brasileira que sintetiza vários elementos das religiões africanas e cristãs, porém sem ser definida por eles. Formada no início do século XX no sudeste do Brasil a partir da síntese com movimentos religiosos, afros, o Catolicismo e o Espiritismo. É considerada uma "religião brasileira por excelência" com um sincretismo que combina o Catolicismo, a tradição dos orixás africanos e os espíritos de origem indígena.

No Brasil, o Rio Grande do Sul tem a maior

#### **Trabalhamos com as bandeiras:**



[www.casadeoxala.com.br](http://www.casadeoxala.com.br) | [axeemdebate.blogspot.com](http://axeemdebate.blogspot.com)

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



f Kaianga panos afros

## Kaianga Têxteis Afros e Alakás

Os melhores tecidos africanos.

Muito brilho e qualidade!

Venha conhecer nosso espaço.

Parcelamos em até 6x

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

# 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) 8550.0655**

**DR. CUPIM**  
DEDETIZAÇÃO · DESRATIZAÇÃO  
LIMPEZA CX D'ÁGUA  
DESCUPINIZAÇÃO

**CARANTIA**  
Até 10 anos nos produtos

ORÇAMENTO E VISITA TÉCNICA GRATUITA

**3519.9738 / 8179.7816**

**Conceito**  
Linha de Escritório, Revestimento e Manutenção

Orçamento grátis  
**(51) 9256.5338**

conceitocadeirasdescritorio@gmail.com

# ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso

(51) 3023-3965 | 9191-5404 | 8049-4179 | 8409-6438 | 8222-5045

Rua Marcílio Dias, 1312

**AMÉRICA SERVICE**

PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS DE MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA DE AUXILIAR DE LIMPEZA PARA CONDOMÍNIOS E EMPRESAS.

Rua Duque de Caxias, 153/06 - Centro Histórico  
Fones: **(51) 3084-8171 e 3224-8070**  
[america\\_prestadora@hotmail.com](mailto:america_prestadora@hotmail.com) ou [diretoria@americaprestadora.com.br](mailto:diretoria@americaprestadora.com.br)  
[www.americaprestadora.com.br](http://www.americaprestadora.com.br)  
Atuamos no mercado de mão de obra terceirizada desde 2004.

Arte em estofados

# Estofaria

Petrópolis

**Variedades de Tecidos  
Fabricação sob medida  
+ de 30 Anos de Experiência**

Mão de Obra Especializada    Reformas e Modificações    Busca e Entrega Grátis

**Almofadas | Cabeceiras | Cadeiras  
Futons | Poltronas | Puffs | Sofás**

Horário de funcionamento:  
8 às 19h - Segunda à Sexta  
8 às 14h - Sábado



**(51) 3331.3648 | 3330.3306 | 9974.9730**

[www.estofariapetropolis.com.br](http://www.estofariapetropolis.com.br) / Av. Bagé nº: 598 - Bairro Petrópolis

## Passei no vestibular, uhuuuu! Onde vou morar?



Exceção àquelas que moram em cidades universitárias, uma parcela importante das famílias gaúchas tem emoções divididas quando algum de seus membros passa no vestibular: a alegria da conquista x o projeto de moradia para o período que se aproxima. Em relação à moradia futura, existem alguns desafios a serem vencidos.

Comprar ou alugar? Compra = investimento. Aluguel = despesa.

Tamanho do imóvel? Imóveis maiores (2 dormitórios ou mais) podem acomodar a família nos finais de semana e permitir o compartilhamento com amigos ou parentes, diminuindo os custos.

Área de lazer? Ao passar menos tempo dentro de casa, um imóvel pequeno - que tem menor custo de aquisição e manutenção, pode ser compensado por uma área de lazer generosa no próprio condomínio, diminuindo a necessidade de sair de casa para fazer academia, jogar futebol, reunir os amigos no churrasco, passear com o pet, ir na

lavanderia, ...

Em qual bairro? Preferencialmente próximo à futura universidade, com acesso às linhas de ônibus / metrô que levam ao seu campus, perto de praças, restaurantes, mercados, farmácias, bancos, ... Em função do índice de criminalidade registrado em Porto Alegre, recomendo a procura por condomínio com garagem interna e serviço de "portaria 24 horas".

Independentemente das escolhas relacionadas aos itens citados anteriormente, a ajuda de um profissional da área com acesso direto às construtoras e experiência na intermediação imobiliária faz toda a diferença. A moradia "temporária" do período universitário pode ter um viés de investimento a médio prazo ou tornar-se uma moradia permanente no longo prazo.

**Cláudia Paese**

**Corretora Especializada em Imóveis para Famílias e Estudantes - CRECI-RS 53.248**

**51 9408 0380**

[imoveis.claudia@terra.com.br](mailto:imoveis.claudia@terra.com.br)



## IMÓVEIS NA ROCHA

Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

**Consultoria para investimentos imobiliários**

**Venda - Compra - Troca - Locação**

Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

**(51) 9408-0380** [imoveis.claudia@terra.com.br](mailto:imoveis.claudia@terra.com.br)



## Estofaria

Anderson & Aquino

**25**

Anos de  
Experiência

**A maior e melhor estrutura da cidade você encontra aqui!**



**ESTOFADOS SOB MEDIDA**

Poltronas

Cadeiras

Sofás

Reformas e Restaurações de Estofados

Tecidos

Materiais Sintéticos

Couros



**(51) 3273.0030 / 9242.5456**

**MÃO DE OBRA  
ESPECIALIZADA**

Rua Santana, 1556  
**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES**

**ORÇAMENTO SEM  
COMPROMISSO**

## Aprenda a Clarear Roupas com Vinagre



1 - Coloque 1/2 xícara de vinagre branco na máquina de lavar e será suficiente para retirar toda pelúcia da sua roupa.

2 - E se forem os restos de sabão que estiverem deixando manchas na sua roupa, coloque a mesma quantidade de vinagre branco no momento do enxágue.

3 - Para remover manchas da roupa branca, coloque 1 xícara de vinagre branco numa panela grande de água e deixe ferver. Em seguida coloque as peças de roupa dentro desta água e deixe de um dia para o outro. Depois é só lavar normalmente.

4 - Para remover as manchas de mostarda, basta passar um pouco de vinagre sobre a mancha e deixar agir, em seguida lave normalmente.

5 - Para retirar aquelas manchas na parte do pescoço e na parte das axilas, que também ficam odores fortes, basta passar vinagre branco nas partes afetadas e depois lave as peças normalmente.

6 - Se por acaso você esquecer da roupa molhada, com o tempo ela pega um cheiro bem ruim, quase de podre. Se for o caso, coloque a roupa dentro do lava-roupas, coloque uma xícara de vinagre branco e depois lave com água quente. Elas irão ficar como novas.

## Móveis Gil

### De Pai para Filho

Móveis sob medida e padrão



A Loja Móveis Gil mudou-se para Loja Própria em Gramado. Continuaremos atendendo nossos clientes e novos clientes de POA pelos fones:

**(54) 3298-3108 / (54) 9652-5413 / (54) 9915-6076**

RS 235 km17 nº 368 Linha Arraripe Estrada Gramado/Nova Petrópolis

E-mail: [lojasmoveisgil@hotmail.com](mailto:lojasmoveisgil@hotmail.com) - Facebook: Móveis Gil

Agende sua visita. Projeto e Orçamento sem compromisso. Preços especiais para a linha sob-medida

## ESTOFARIA CONFORTO

Sofás



Cadeiras



Automotivo



Náutica



Fone: (51) 3337.6613 - 9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira

E-mail: [marcoantonio130769@gmail.com](mailto:marcoantonio130769@gmail.com)

Av. Assis Brasil, 1125 - Bairro Passo d'Areia

## Sudoku

Preencha os espaços vazios com algarismos de 1 a 9. Os algarismos não podem se repetir nas linhas verticais e horizontais, nem nos quadrados menores (3x3).

© Revista COQUETEL

www.coquetel.com.br

5								7
	9			1				6
			8		7			
		5					6	
	1		3	6	2			5
		6					1	
			1		6			
	8			4				2
9								8

Solução

5	9	3	8	1	6	2	7	4
4	1	6	7	2	3	5	8	9
2	8	7	5	4	9	1	3	6
7	6	5	2	3	4	8	9	1
3	2	4	1	5	7	6	8	9
8	4	9	6	7	1	3	5	2
6	7	1	3	8	5	2	4	9
1	3	2	9	6	8	4	7	5
9	5	8	4	2	7	3	1	6

**Sudoku**  
O MELHOR DO BRASIL

**COQUETEL**

	1	5	2	3				
5								9
9	3		9	3		6	4	
6	7				1	8		
8		3	1					7
	5	4	8	1				

www.coquetel.com.br

# Decore Vidros

**PARCELAMOS EM ATÉ 3x**  
no cheque ou nos cartões:  


**Solução em Vidros**



**Iremos fechar dezembro, janeiro e fevereiro no intuito de ajustarmos os serviços prestados a fim de que possamos fornecer aos nossos clientes o melhor atendimento. Retornamos nossas atividades no mês de março.**

F. (51) 3237-5707 | ☎ 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com  
 Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

# Estofaria Barbosa

25 Anos perto de você




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 | 8138-0134  
 estofariabarbosa@hotmail.com



## Piadas

### Caipira

O caipira está andando de bicicleta pela estrada, quando de repente pára um carrão importado ao lado dele, o motorista abre o vidro e pergunta:

- Por favor, amigo... Esta estrada vai para São Paulo?
- Sei não, Dotô... Mais si ela fô vai fazê uma falta danada pra nós!

### Dentista mal-humorado

O dentista estava muito mal-humorado atendendo um cliente:

- O senhor procurou outro dentista antes de vir aqui?
- Não, senhor. Eu fui à farmácia.
- Para o senhor ver como as pessoas são irresponsáveis... E que conselho idiota o farmacêutico lhe deu?
- Ele disse para eu procurar o senhor!

### Aluno Chorão

Na escola, o garotinho está chorando e a professora diz:

- Não chore, Joãozinho! Quando gente pequena chora muito acaba crescendo e ficando feia.
- Então, professora, quando a senhora era pequena deveria ser uma grande chorona, hein!

## Do direito à liberdade

Todos os cidadãos são iguais perante a Lei e detentores dos mesmos direitos, sem distinção de qualquer natureza, tal como previsto na Constituição Federal, no capítulo dos Direitos e Garantias Fundamentais. (artigo 5º da CF/88).

No nosso ordenamento Jurídico existem inúmeras legislações, sendo a Constituição Federal a Lei maior, onde estão previstos diversos Princípios Constitucionais, analisando brevemente o da Presunção de Inocência (artigo 5º, inc. LVII). Este princípio significa que ninguém será considerado culpado até o trânsito em julgado de sentença penal condenatória, portanto, inocente até que esgotados todos os recursos cabíveis nos Tribunais Superiores.

O direito à liberdade é um dos principais direitos fundamentais de todo e qualquer cidadão no Estado democrático, como o nosso, portanto, inerente a todos: eu, você e o outro.

Diuturnamente nos deparamos em todos os meios de comunicação com sérias críticas à “liberdade do outro”, qual seja, aquele que cometeu um delito, como se não fosse detentor dos mesmos direitos inseridos na Constituição. O clamor público por mais punição e leis mais duras não passa de um sentimento de vingança que se sobrepõe ao desejo de ressocializar.

Sem justificar, mas apenas um convite à reflexão: o que leva o “outro” a fugir dos padrões normais e cometer um delito ou ser acusado de cometê-lo, mesmo que inocente?. Sim, isto é pos-

sível. Qualquer um de nós pode ser acusado, por infelicidade do destino, de cometer um delito. Como não nos consideramos um delinquente (e não somos) exigiremos todos os direitos previstos em Lei até provar nossa inocência e defender nosso direito à liberdade.

Para reflexão, sugiro a leitura: Da série “os maiores erros judiciários brasileiros”, por Bel Aquino e Diego Augusto Bayer, publicado em 19/11/2014 no site do Justificando: [www.justificando.com.br](http://www.justificando.com.br). Ainda o texto do Dr. Jean M. Severo, “Ele não gostava de Advogado Criminalista até seu filho ser preso” no Canal de Ciências Criminais, publicado em 08/10/2016. <https://www.facebook.com/canalcienciascriminais>

**Maria Helena Viegas – Advogada**  
Fones: (51)3372-5303 / 9880-5303 / (47)8855-9222

**ProcureAche**  
*Este espaço pode ser seu!*  
LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ  
NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!  
Anuncie: (51) 3026-8445  
(51) 9613-6986

CABRS 4.346



**NUSKE ADVOGADOS ASSOCIADOS**

ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM DIREITO CIVIL,  
PREVIDENCIÁRIO, TRIBUTÁRIO, FAMÍLIA E SUCESSÕES.

### VOCÊ SABE COMO SE APOSENTAR? FUJA DA REFORMA LEGISLATIVA

**Aposentadoria por Idade** - A aposentadoria por idade requer um mínimo de 15 anos de contribuições, e idade mínima de 65 anos, se homem, ou 60 anos, se mulher.

**Aposentadoria por Tempo de Contribuição** - é um benefício devido ao cidadão que comprovar o tempo total de 35 anos de contribuição, se homem, ou 30 anos de contribuição, se mulher.

**Regra 85/95** - Não há idade mínima, é a soma da idade + tempo de contribuição somando 85 anos mulher e 95 anos homem e no mínimo 15 anos de contribuição

**FAZEMOS O PLANEJAMENTO DE SUA APOSENTADORIA**

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº 10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS

Fone: (51) 3085.6060 - 9651.6996 [advogados@nuske.com.br](mailto:advogados@nuske.com.br) [www.nuske.com.br](http://www.nuske.com.br)



## Áries (21 de março - 20 de abril)

Novembro pode ser um mês cheio de decepção para o Carneiro. O facto de que cada situação em particular não está a correr como o planeado, não significa que você não pode fazer o melhor possível. Você simplesmente não pode ceder às depressões do outono com as quais vai ter de lidar de vez em quando. É melhor descansar e reunir forças para os tempos futuros.

As estrelas desejam-lhe o melhor agora, isto também pode significar uma melhor posição na sua carreira.

Trabalhe os pesos ou até salte à corda. Verá que é divertido.

Se quer perder peso, deve cortar no álcool em primeiro lugar.



## Touro (21 de abril - 20 de maio)

Em novembro, a posição dos planetas e das estrelas muda novamente. Você deve ter particular cuidado quando se trata de pequenas lesões; por exemplo, durante trabalhos domésticos ou desportos. Esteja atento a situações perigosas. Caso contrário, o Touro pode esperar um período de calma no que toca ao trabalho assim como à vida pessoal.

A incerteza irá incomodá-lo mais do que a verdade. É por isso que deve falar honestamente com o seu parceiro, mesmo se a conversa for desagradável.

Quando as coisas ficam mais duras verificar-se-á que se está a sair muito melhor que os seus colegas de trabalho.

Está com a disposição certa para uma festa, por isso não hesite e saia com os seus amigos ou até sozinho. Certamente que irá conhecer alguém.



## Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Você está com um estado de espírito positivo graças ao sucesso na sua carreira; Gêmeos consegue transferir isso para a vida pessoal também. Graças a este facto os solteiros vão conhecer novas pessoas com facilidade e com graça. Em novembro você vai se divertir, desfrutar de aventuras e dos benefícios da vida de solteiro; isso também se aplica a quem está apaixonado.

Poupe a sua energia e nervos. Defina um ritmo razoável e mantenha-o ao longo do dia, para que espalhe uniformemente a energia.

Não se esqueça dos seus amigos. Preste-lhes atenção. Encontre-se com um amigo, por exemplo, para um café.

Seu ying e yang estão em equilíbrio agora, irradia energia positiva.



## Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Em novembro, o caranguejo ainda pode desfrutar de sucesso e de paz graças aos seus esforços anteriores. Você vai ter mais tempo para si mesmo, então faça bom uso dele. Mime-se com bem-estar ou compre algo agradável. Pratique desporto e mantenha-se em bom estado. Desta forma pode evitar a doença no outono, da qual muitas vezes o Câncer sofre.

Na sua família podem aparecer problemas. Não seja indiferente e ajude aqueles que necessitam. Quando se sentir em baixo, eles irão definitivamente pagar-lhe.

O ar fresco fará com que se sinta melhor. Se não é um fã de desportos, pelo menos dê uma caminhada.

Sinta-se livre para dormir até tarde, terá mais energia para o dia.



## Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Com novembro, pode vir, alguma depressão de outono. O Leão vai começar a avaliar o ano que quase acabou, ponderar e pensar no que poderia ter sido feito de forma diferente. A melhor maneira, de acordo com o horóscopo, para evitar o desânimo não é de admitir isso. A história não pode ser alterada, por isso seja feliz com o presente.

Fazer uma pausa pode ser uma coisa positiva. Terá mais tempo para si, para que possa pegar no seu tempo e pensar sobre o que realmente quer. Tem tantas obrigações que pode facilmente esquecer-se de algo importante. Escreva tudo num papel.

Com o entusiasmo saciado em experimentadas e testadas atividades. Agora não é boa altura para experimentar.



## Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

O Virgem deveria, em novembro, passar mais tempo com os seus círculos familiares mais próximos. Você vai esquecer os problemas no trabalho e apenas desfrutar de harmonia. Não hesite em retribuir antigos favores; caso contrário, podem considerá-lo egoísta apesar de não ser verdade. Não poupe nas demonstrações de amor e palavras bondosas.

É melhor tentar evitar o seu patrão e terminar de imediato todo o trabalho, para que não tenha mais problemas.

Visite um workshop. Se tem medo de estar sozinho leve um bom amigo consigo.

Ultimamente esta saudável, não se descuide. Pode ter sérios problemas mais tarde..



## Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Novembro será um mês positivo para o Balança de acordo com as estrelas. Você esperar sucesso na sua carreira e nos relacionamentos também. As situações vão fi-

nalmente acalmar e você poderá desfrutar de harmonia e momentos românticos a dois. Os solteiros, por outro lado devem socializar o mais possível. Você vai irradiar energia positiva.

É altura de se manter de pé. Tem boas relações com a sua família, mas parece que eles o têm atrasado ultimamente.

Não seja submissa e não deixe que as pessoas a tratem dessa forma. Defenda os seus direitos.

Abra uma exceção, dê o corpo às balas e ajude uma pessoa que necessite, mesmo quando é o inimigo.



## Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Num novembro inquieto, o Escorpião deve procurar o fundo e as raízes na sua família ou amigos mais próximos. Só eles podem ajudá-lo em tempos difíceis. Lentamente, você vai começar a esquecer-se de os eventos anteriores e cuidadosamente voltar ao normal. Só não perca nada no trabalho, mais tarde pode sair-lhe o tiro pela culatra.

Não consegue falar com os seus amigos sobre nada mais para além do amor. Pense durante um instante. Não é isso um pouco irritante?

A palavra "criativo" não lhe diz muito nestes dias. Já teve dias melhores, mas não se chateie.

Está espalhando sorrisos ao seu redor, mas dentro de si não se sente tão bem. Diga o que o está incomodando.



## Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

O Sagitário terá de voltar sua atenção para a sua carreira em novembro e salvar o que ainda pode ser salvo. Não deixe que nada o perturbe, nem mesmo a atmosfera de Natal. Você vai ter que deixar de lado algumas actividades de tempos livres, mas vai valer a pena.

As suas emoções serão muito intensas nestes dias e ficará muito sensível. Tenha cuidado com disputas com o seu parceiro ou na sua família. Reserve alguma privacidade com o seu amdo e desfrutem um do outro.

Se os seus colegas de trabalho têm inveja sua, pense se existe algo de errado sobre aquilo que eles estão a fazer e tente ser mais simpática.

Está com a disposição certa para uma festa, por isso não hesite e saia com os seus amigos ou até sozinho. Certamente que irá conhecer alguém.



## Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

Apesar do facto de que as estrelas desejarem o melhor para o Capricórnio, na área dos relacionamentos, durante o último trimestre do ano, em novembro que poderá não funcionar na família. Por causa de pequenos mal-entendidos você vai entrar em discussões. Felizmente, você vai perceber a tempo que esta mesquinhez não deve arruinar a sua harmonia, de modo que as disputas serão neutralizadas em breve.

Não concorde com o seu patrão só porque se quer exibir, especialmente se souber que ele está errado. Ele vai ficar zangado quando se aperceber disso.

Tire um dia e faça uma viagem para algum lugar – com a família, parceiro ou amigos. Apenas não fique sentado em casa a toda a hora.

Se tem estado em stress por muito tempo ou está a tentar muito, a sua saúde vai sofrer. Relaxe com mais frequência.



## Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

Em novembro, a situação vai acalmar novamente. As estrelas estão numa posição estável e positiva. Problemas nos relacionamentos são neutralizados. O Aquário pode gastar o seu tempo livre com os seus entes mais próximos ou fazendo um desporto. Além disso, fazer bom uso deste período para fortalecer todos os seus relacionamentos.

Definitivamente não vale a pena ajudar alguém que não quer ser ajudado. Pode utilizar a sua energia de formas muito melhores.

Não se apresse enquanto está a fazer compras e se preocupa com o preço. Cozinhe um delicioso jantar. Mereceu-o.

Sinta-se livre para dormir até tarde, terá mais energia para o dia.



## Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

Em novembro pode esperar energia positiva no que respeita a relacionamentos. Você vai fazer as pazes com velhos inimigos e esquecer todos os seus problemas. Uma nova presença na sua vida irá enriquecê-lo. O Peixes vai amadurecer e conseguir organizar as suas prioridades, que são importantes, bem como suas expectativas de vida.

Os seus parentes não lhe prestaram muita atenção ultimamente, apesar de poderem ter ouvido alguns rumores sobre si. Esclareça tudo e evite discussões.

Talvez tenha procurado a atenção do seu patrão há muito tempo, mas eventualmente descobrirá que não vale a pena.

Não se stress há noite. Deixe que as suas preocupações se dissipem, pelo menos durante um instante.

## O autoconhecimento através de seu signo



Os nascidos de 22/10 a 22/11 pertencem ao signo de Escorpião, que tem por planeta regente Plutão, que significa transformação. Características positivas: empreendedor, determinado, intuitivo, investigativo, discreto, profundo. Características negativas: Vingativo, teimoso, voluntarioso, sarcástico, desconfiado, ciumento e intolerante.

Além dessas características ocorre a influência da regência dos decanatos. O 1º Decanato, é regido por Plutão fazendo com que você seja um autêntico(a) escorpiano(a). O 2º Decanato é regido por Netuno, que faz com que você seja um ser mais investigativo, magnético, emocional, misterioso e intenso. O 3º Decanato, é regido pela Lua lhe tornando um ser mais intenso, emocional, possessivo, melindrado, ciumento, rancoroso e vingativo.

A casa em que está o seu signo, o seu ascendente, a sua lua, a sua vênus e os demais planetas e os aspectos que estão fazendo com ele e entre si acrescentam qualidades a sua personalidade, como é o seu pensamento, como lida com dinheiro, trabalho, finanças e amor. Essas informações são obtidas através do Mapa Natal, que também mostra os talentos, forças e desafios. Esses dados auxiliam adultos em busca de sucesso e os pais de nossas crianças na sua formação pessoal.

Ainda a Revolução Solar vai mostrar qual é o

signo que regerá seu mapa natal e quais as influências para você em seu ano astrológico, que inicia no dia de seu aniversário.

O autoconhecimento através do signo e como ele está no Mapa natal e na Revolução Solar ajuda nas escolhas rumo ao sucesso de adultos e crianças.

**Verônica Pinheiro – Astróloga fone/Whats:**  
(51) 9184-5549 / 9533-0551

Verônica Pinheiro

Astróloga

(51) 9184-5549

9533-0551



**Renato Moreira - autor do livro "A Lista de Schindler Nunca Termina"**



O livro de Renato Moreira 'A Lista de Schindler Nunca Termina' foi lançada pela Editora Rigel. O nome lembra em parte o filme de Steven Spielberg. No entanto, o livro não se restringe apenas a esta temática. Ele aborda desde romance a problemas sociais e políticos. Visando divulgá-lo o autor tem realizado palestras.

*Palestra realizada em 31 de agosto de 2016, no Impact Hub em São Paulo*

Outra forma de conhecer sua obra é acessando:

[alistadeschindlernuncatermina.blogspot.com.br](http://alistadeschindlernuncatermina.blogspot.com.br)

[www.facebook.com/alistadeschindlernuncatermina](http://www.facebook.com/alistadeschindlernuncatermina)

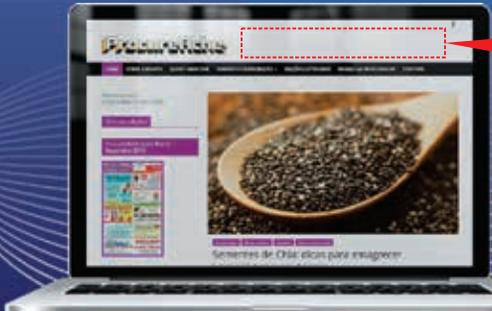
# Novo site da

# ProcureAche

A sua revista também online!

+ Dicas de:

- ▶ Saúde e bem estar
- ▶ Moda e beleza
- ▶ Receitas e muito mais!



Tenha o banner do seu negócio aqui!

Ligue e saiba como!

(51) 3026-8445 / 9613-6986

E-mail: [comercial@geramigos.com.br](mailto:comercial@geramigos.com.br)



www.procureacherevista.com.br

Acesse agora do seu celular!  
Use o aplicativo de qr code do seu celular e aponte para cá!



Nada de Marechal Deodoro da Fonseca. O primeiro a dar o grito da República (e também da Independência) foi o sargento-mor e vereador de Olinda (Pernambuco) Bernardo Vieira de Melo. O militar lançou a proposta em 10 de novembro de 1710 porque estava insatisfeito com a exploração abusiva do país pelos monarcas portugueses. A Câmara da capital pernambucana rejeitou o pedido. A Independência do Brasil, de fato, só viria a se concretizar depois de 112 anos, e a formação da República, 179 anos mais tarde.

Renato Moreira - autor do livro "A Lista de Schindler Nunca Termina"



Palestra realizada em 31 de agosto de 2016, no Impact Hub em São Paulo

O livro de Renato Moreira 'A Lista de Schindler Nunca Termina' foi lançada pela Editora Rigel. O nome lembra em parte o filme de Steven Spielberg. No entanto, o livro não se restringe apenas a esta temática. Ele aborda desde romance a problemas sociais e políticos. Visando divulgá-lo o autor tem realizado palestras.

Outra forma de conhecer sua obra é acessando:  
[alistadeschindlernuncatermina.blogspot.com.br](http://alistadeschindlernuncatermina.blogspot.com.br)  
[www.facebook.com/alistadeschindlernuncatermina](http://www.facebook.com/alistadeschindlernuncatermina)



☎ (51) 3311 8424

Rua Henrique Dias, 16A - Bom Fim - POA/RS

Atendimentos:

- ◆ Reiki
- ◆ Apometria
- ◆ Jogo de cartas
- ◆ Jogo de búzios
- ◆ Mapa astral e outros.

- ◆ Pedras
- ◆ Semijoias
- ◆ Incensos
- ◆ Presentes e mais

horário: 13 às 19h30



✉ [anabeth.umuniversoholistico@gmail.com](mailto:anabeth.umuniversoholistico@gmail.com)

Fretes e transportes residencial, comercial, atacadista, tele-entrega entre outros.



Atuamos em todo território Rio-Grandense e arredor.

(51)3249-7358  
 (01)8448-6902  
 (VIVO)9618-5856

[transportegaucho@hotmail.com](mailto:transportegaucho@hotmail.com)

**Ilê Ogum Àdiolá**  
 A busca do equilíbrio, pessoal e familiar, com harmonia, crescimento e prosperidade!  
 Orientação através dos Jogos de Búzios e Cartas!  
 Questões amorosas, profissionais, familiares e de autoconhecimento.

**Limpeza de Final de Ano!!!**  
 Prepare-se para 2017!  
 Entre com o pé direito: vista-se de branco, pule as 7 ondas do mar e faça sua limpeza.  
 Comece o ano fortalecido e protegido!

Ligue e Agende!!!  
 (51) 3384-4999  
 (51) 8419-4999

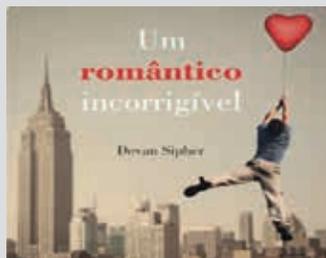
Aceitamos Cartões

Av. Valado, 413, Partenon - POA/RS  
[www.facebook.com/ogumadiola](http://www.facebook.com/ogumadiola)

Dicas de livros

UM ROMÂNTICO INCORRIGÍVEL

Uma comédia romântica para incluir na sua lista de leitura. Quer se entreter, se emocionar, relaxar e viajar em uma leitura bem tranquila? Esse é o livro certo.



**Sinopse:** Ele é um romântico incorrigível e também profissional, pois escreve uma coluna sobre casamentos para um importante jornal, cobrindo festas espetaculares de costa a costa do país. Mas há uma linha tênue entre ser um repórter bem-sucedido com uma matéria para escrever e ser um cara sozinho num sábado à noite, no casamento de um desconhecido. Tudo muda na primeira noite do ano, quando Gavin conhece Melinda, uma jornalista de viagens com um espírito aventureiro. Mas Melinda vai embora e parece ter desaparecido sem deixar rastros. Gavin inicia então uma jornada por Nova York em busca dessa intrigante mulher. E aprende que há algo pior do que perdê-la: ter que escrever um artigo sobre o casamento dela.



# FUNILARIA SCHMIDT

"Tudo para o seu telhado"



**Fone: 3342.3449**

Av. Benjamin Constant, 998 - São João - POA/RS  
[www.funilariaschmidt.com](http://www.funilariaschmidt.com)

[www.ssvlimpezas.blogspot.com.br](http://www.ssvlimpezas.blogspot.com.br)

## Faxinas Residenciais

- 1 Faxina.....R\$ 75,00
- 2 Faxinas.....R\$ 140,00
- 3 Faxinas.....R\$ 195,00
- 4 Faxinas.....R\$ 250,00

## Faxinas Condominiais

- 1 Faxina.....R\$ 95,00
- 2 Faxinas.....R\$ 180,00
- 3 Faxinas.....R\$ 260,00



ssvlimpezas@gmail.com  
(51) 9827.5106

**LIGUE 4100.2211**

**TEMOS PLANOS COM PRODUTOS DE LIMPEZA**

# Jardinagem

Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno  
Limpeza de Caixa de Água  
Podas de Árvores

Osmar - Cel.: 9284.8968

Rua F nº 181 - Serraria - POA/RS



*Temos o melhor atendimento  
para que você saia satisfeito!*

## Armações

a partir de **R\$ 19,90**



## Solares

a partir de **R\$ 79,90**



Fone: (51) 3084.0550

Rua Riachuelo, 1328 - Centro Histórico - POA/RS

# PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS



Bradesco Saúde

DOCTOR CLIN

Amil

Centro de Gáucha  
Plano de Saúde Empresarial

SulAmérica

CLARO 3367.3296 VIVO  
9157.7917 - 9869-7278

Delcio Endres  
delcioendres@hotmail.com

CORTINA  
*Sob Medida*

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 9251.5881 51 9957.9195

cortina\_sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida

# Desentupidora GRUPOLAR

**24 HORAS  
ORÇAMENTO GRÁTIS**



- \* Pias \* Vasos Sanitários
- \* Ralos \* Fossas Sépticas
- \* Hidrojateamento \* Caixas de Gordura
- \* Tanques Colunas
- \* Esgotos em Geral \* Detetização

**(51) 3381.5840 / 8504.6396**

# Chavesul 24 HORAS

**BIG VILA NOVA  
Chaveiro**

Controle de Portão Eletrônico  
Abertura de Portas  
Troca de Segredo  
Fechaduras

Cópia de Chaves  
Chave Codificada  
Carimbos



f Chavesul-Big Vila Nova

Av. Eduardo Prado, 330- Lj 19

Cavallhada - Porto Alegre - RS

chavesul.chaveiro@gmail.com

(51) 3241.6376

(51) 9404.9594

(51) 8244.3743



*Fanganito*  
**SEGUROS**

Vida  
Empresarial  
Residencial  
Auto

**COTAÇÃO DE SEGUROS ? TEMOS A SOLUÇÃO !**

(51) 3228.7880

(51) 3322.0084

Rua Antonio Ribeiro, 23 - Sala: 209 - Porto Alegre - RS

e-mail: fanganitoseguros@gmail.com

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

[www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores](http://www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores)