

## Decore Vidros

Solução em Vidros

F. (51) 3237-5707 / 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com

Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

**SUPER PROMOÇÃO**

Box Frontal | Vidro Incolor  
8mm até 1,00m  
Perfil Natural Fosco (instalado)

PARCELAMOS EM ATÉ

**3X**

no cheque ou nos cartões:

VISA

## FARMÁCIAS Associadas

A sua saúde é nossa prioridade.



Entrega gratuita para todo bairro!

\*Compras acima de R\$ 30,00.



(51) 3026 8015

CAMPANHA SOLIDÁRIA

### FAÇA UMA CRIANÇA FELIZ!

Doe 1 ou + BRINQUEDO(S)

e GANHE **15%**

NAS SUAS COMPRAS.  
(Exceto promoções)

Rua José de Alencar, 946 - Menino Deus - POA  
Ao lado do Nacional

## AMIGO QUEBRA GALHO JÚNIOR DIAS

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?



ELÉTRICA, HIDRÁULICA, PINTURA,  
CAÇA VAZAMENTOS E  
PEQUENOS REPAROS EM GERAL

(51) 9140.0404 | (51) 9889.1902

## 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

## Gener Crema

### TELAS MOSQUITEIRAS

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



- \*Equadrias
- \*Persianas
- \*Portas
- \*Janelas
- \*Pinturas
- \*Fechaduras
- \*Reformas em Geral

**Vendas e Instalações Orçamento Gratuito**

**Faça seu Orçamento! Fone: (51) 8550.0655**



Hidráulica - Elétrica  
Pintura - Gesso - Ar Condicionado  
Água Quente - Telhado - Porcelanato  
Alvenaria - Textura - Gás - Funilaria

Soluções em construção civil e reformas em geral

Samir Squeff

(51) 9921.6714 (VIVO)

(51) 8447.2065 (OI)

construfarm@hotmail.com

## FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

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



## RAFAELA LINCK SIMON

OAB/RS 101019

### ADVOGADA

TRABALHISTA ▶ PREVIDENCIÁRIA ▶ CÍVEL  
ESPECIALISTA EM PROCESSO CIVIL UFRGS

Av Protásio Alves, 2657 sala 502

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

Consulta com hora marcada.

## 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:**

Geramigos Empresa Jornalística Ltda.

## Índice

Página 3 .....	3
Melhor Idade .....	4
Agilidade e Praticidade .....	5
Saúde e Bem Estar .....	6
Festas e Eventos .....	8
Gastronomia .....	9
Moda e Beleza .....	13
Tecnologia .....	14
Educação .....	15
Guia Profissionais .....	16
Serviços Especializados .....	18
Construção e Reforma .....	19
Pet e Agropecuária .....	20
Telefones úteis .....	20
Religião .....	22
Residencial / Comercial .....	23
Serviços Jurídicos .....	25
Serviços Especializados .....	26
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 Zona Norte  
Tiragem: 20.000 exemplares



Jornal Geramigos ZN  
Tiragem: 10.000 exemplares

Jornal Geramigos ZS  
Tiragem: 10.000 exemplares

ProcureAche ZS  
Tiragem: 20.000 exemplares

ProcureAche  
Tiragem: 41.000 exemplares

**Esses são os bairros onde circula a Revista ProcureAche:**



**TIRAGEM  
101 mil  
IMPRESSOS  
TODO MES**

**14 Anos**



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



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

## Clio Beleza



Clio Beleza conta com mais um serviço inovador e exclusivo, o Programa Personal Angels, uma técnica combinada com exercício físico e automassagem, acompanha 30 minutos de massagem relaxante ou modeladora. **Benefícios:**

Emagrecimento, músculos mais fortes, alivia tensões e dores, previne (LER) através das atividades lúdicas, podendo ser executadas a qualquer momento. Com 20 aulas você aprende a técnica com precisão, assim como o treinamento lúdico e prático, torna-se um hábito, podendo praticar em casa ou no trabalho, a continuidade permite um corpo saudável, equilibrado e uma postura perfeita. Venha conferir! Primeira aula 50% de desconto.

Tel.: (51)3312-2911/(51)9625-2552

## Chá contra mau hálito



O chá de alcaçuz combate o mau hálito.

Ferva três copos de água com duas colheres de sopa de raízes picadas, por 20 minutos, tampado.

Coe e beba três xícaras

ao dia.



Designer de sobrancelha com Microblading

Espaço Noivas - Maquiagens e Penteados

Manicure e Pé Especial - Depilação - Tratamento Facial e Corporal

Na escolha de qualquer tratamento para seus cabelos, garante o corte e designer de sobrancelha, gratuito.\*

Rua Garibaldi, 1173 - Bom Fim  
(51) 3312-2911 / 9625-2552

\*Traga este cupom para valer a promoção.



**PEGASUS** Corretora de Seguros

51 3023-7377 0144-0122 - 8525-7977  
vivo 3414-7377 - 3015-2989

www.pegasussegueros.com.br

### MUDANÇAS | FRETES | VIAGENS

**Claudio 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  
VISA MasterCard

**Faça seu orçamento**

Fones: (51) 9605.5865 | (51) 9209.4633

### TREINAMENTO PARA HABILITADOS

**PERCA O MEDO DE DIRIGIR**

Instrutor **TIAGO** (credenciado ao CFT) FONE: 51 8919.6039  
www.drivertiago.com.br

**ARAUPACK**  
EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral, descartáveis, higiene e proteção

www.araupackembalagens.com.br

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

**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 Ibirubá, 387 - Cavalhada**  
**Esquina com Av. Otto Niemayer**

**Residencial Bem Me Quer**

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!  
 Direção: Indianara Franciosi




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

Vila Ipiranga POA Rua Padre Alois Kades, 116  
 próximo ao Hospital Banco de Olhos

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

**RESIDENCIAL BEM QUERER**

**AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.**



- \* Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
- \* Acomodações privativos e semi privativos - Coletivo
- \* CFTV - Quartos climatizados
- \* Responsável Indianara Franciosi

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

**APARELHOS AUDITIVOS**

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



Agende avaliação sem compromisso.  
**Atendimento domiciliar**

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

**AUDIÇÃO 15 ANOS**  
 Aparelhos Auditivos

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

**Pagamento em até 12x**

**O equilíbrio no idoso**

O controle postural exige a percepção (integração das informações sensoriais) e a ação (capacidade de produzir forças para controlar os sistemas de posicionamento do corpo). Para manter a estabilidade e a orientação, o controle postural exige interação complexa entre os sistemas musculoesquelético e neural.

Um dos principais fatores que limitam hoje a vida do idoso é o desequilíbrio. Em 80% dos casos não pode ser atribuído a uma causa específica, mas sim a um comprometimento do sistema de equilíbrio como um todo. Em mais da metade dos casos o desequilíbrio tem origem entre os 65 e os 75 anos.

As quedas são as conseqüências mais perigosas do desequilíbrio e da dificuldade de locomoção, sendo seguidas por fraturas, deixando os idosos acamados por dias ou meses e sendo responsáveis por 70% das mortes acidentais em pessoas com mais de 75 anos. As manifestações dos distúrbios do equilíbrio corporal têm grande impacto para os idosos, podendo levá-los à redução de sua autonomia social, uma vez que acabam reduzindo suas atividades de vida diária, pela predisposição a quedas e fraturas, trazendo sofrimento, imobilidade corporal, medo de cair novamente e altos custos com o tratamento de saúde.

As doenças oftalmológicas (a catarata, o glaucoma e a degeneração macular), comum em idosos, podem interferir no equilíbrio. O sistema somatosensorial ao envelhecer, apresenta perda de fibras sensoriais e de receptores proprioceptivos. Essas alterações trazem prejuízos funcionais, como a propriocepção. A perda da massa muscular associada à idade também é um dos marcadores de fragilidade.

A fisioterapia visa a diminuição dos sintomas, a melhora da mobilidade, melhora postural, marcha mais segura, retorno as atividades diárias do idoso e melhora nos efeitos indiretos da inatividade que acompanham estes problemas.

Rafaela Curra, fisioterapeuta, (51) 8464-6565

**Fisioterapia Domiciliar**

**Dra. Rafaela Curra**  
 Cel: (51) 9484-6565 • CRF 1101/195.9291

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

**CUIDADORES**

**(51) 3012.6200**  
 3013.6300

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!**

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

**CONSÓRCIOS - MELHOR QUE SONHAR É REALIZAR**

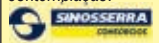
**Para compra, troca ou investimento**



Seu carro semi novo ou zero a partir de R\$ 343,89 mensais Sorteio, lances livres e fixo, seu usado vale como lance!

**Para compra, reforma ou construção**

Seu imóvel a partir de R\$ 573,25 mensais Sorteio, lances livres e fixo, use seu FGTS para lance diminuindo as parcelas após contemplação.



Sertório, 2499 **GUAIBACAR!**  
Contatos: (51) 3027-2000 ramal 2472 ou 9183-0242

**DESIGN DESENHO IDEIA**

o sintopo, observação que cria por meio que se transforma em



**MS DESIGN**

ÁREAS DE ATUAÇÃO NO DESIGN

www.msehndesign.com  
contato@msehndesign.com

**MEDO DE DIRIGIR? INSEGURANÇA? FALTA DE PRÁTICA?**

Se você já tem carteira e não dirige porque se sente insegura, relaxe! Agora você pode contar com toda a experiência e paciência do Instrutor André!



**MEDO DE DIRIGIR NUNCA MAIS!**

Quando você menos esperar já se sentirá apta a enfrentar o trânsito com tranquilidade e segurança! Não perca mais tempo, deixe de depender dos outros. Ligue e informe-se como é fácil perder o medo de dirigir!

[andreaveline@terra.com.br](mailto:andreaveline@terra.com.br)

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

**ANDRÉ**  
(51) 3019.4442 / 9211.2212

**TABACARIA R.M.**



**Impressões Xerox Recarga de Celular Bomboniere**

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

**#500 GRAUS PIZZARIA ITINERANTE**  
A pizzaria que vai até seu evento! Na sua casa, salões de condomínios, casa de festas!! Onde for sua comemoração!

- +corporativas
- +aniversários
- +15 ANOS
- +CAGAMENTOS
- +BODAS

**PIZZARIA MÓVEL**  
51-9225-8843

<https://www.facebook.com/pizzaria500graus>

**Souza Investigações Confidenciais**



**Detetive Souza**

Investigação Conjugal  
Investigação Particular/Empresarial  
Localização de Pessoas  
Investigação de Bens  
Provas Concretas para a Justiça

Aceitamos cartões:



[coyotedetectives@gmail.com](mailto:coyotedetectives@gmail.com)

(51) 9841-6472

(51) 8100.0185

Atendimento Porto Alegre e Grande Porto Alegre

**Mimano tabacaria**

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

(51) 3219.6361  
Av. Azenha, 1377 Loja 2

**Climatização Bueno**

Prestadora de Serviço LTDA

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



Com Vendas pelo Site!

Aceitamos:



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](mailto:climatizacaobueno@gmail.com)

## Conheça alguns tratamentos estéticos para derreter a gordura localizada

O acúmulo de gordura em algumas áreas específicas do corpo é tão comum que a busca por tratamentos que amenizem o problema é cada vez maior. "Tudo o que comemos além do necessário vai sendo estocado como" gordura localizada. As áreas mais comuns de depósito de gordura nas mulheres são abdômen, flancos - os famosos "pneuzinhos" - e culotes.

Há ótimas opções para amenizar essa gordura, mas vale lembrar que não tratam sobrepeso e obesidade. "Nada substitui uma vida regrada com boa alimentação e atividade física. Associe esses bons hábitos aos melhores tratamentos estéticos e colha resultados mais rápidos.

**Criolipólise** - Desenvolvida por pesquisadores da Universidade de Harvard, essa técnica usa baixas temperaturas para acabar com a gordura localizada. O aparelho é colocado na superfície da pele e a camada gordurosa é congelada até temperaturas negativas. Quando em contato com a baixa temperatura, as células de gordura - chamadas de adipócitos se rompem totalmente. Em consequência, o corpo entende que elas não fazem mais parte do organismo e as expele naturalmente.

Em até três meses após a sessão, entre 20 e 25% da área submetida ao tratamento estético será eliminada. Esse tratamento está contra-indicado a gestantes, a quem tem alergia ao frio, caso exista tumores no local em que será aplicada a técnica ou se houver flacidez.

**Manthus** - O ultrassom retira as gorduras das células, o que reduz seus tamanhos e as transporta para a circulação linfática. O procedimento é simples e não oferece qualquer incômodo, dores ou hematomas. Há casos que em ocorre um leve formigamento, mas suportável, segundo adeptas. Os desconfortos podem surgir apenas com pacientes que possuem alta sensibilidade nos tecidos.

Os resultados podem ficar evidentes a partir da terceira sessão. Há casos de redução de 2 a 6 centímetros logo no início do tratamento, o que é motivador. **Dica: Clínica Knesis**



Clínica dos Pés  
SERVIÇO DE PODOLOGIA

*Aline Emiliano*  
alinemilianodasilva@hotmail.com

Fone: 8174.5789 | 8527.8962

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°

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



## Fisioterapia Prevenir

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

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

## 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



## FármacoPharma

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

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



Fisioterapia | Pilates | Osteopatia | Dermato Funcional  
Massoterapia | Nutrição Estética | Nutrição Esportiva  
Reabilitação Vestibular (Tratamento Labirintite/Vertigem)

(51) 8215 0815 (51) 3019 2684

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



## Cuidando de sua saúde emocional



A psicoterapia é um valioso recurso para lidar com as dificuldades de nosso dia a dia e todas as formas de sofrimento é um processo que nos leva ao amadurecimento.

Durante o tratamento terapêutico através de diálogos construtivos, podemos transformar pensamentos e comportamentos abrindo a possibilidade de compreender e mudar a forma como agimos. Constitui-se num espaço de aprendizado para enfrentar dificuldades decorrentes de momentos de crise.

É possível aprender a lidar com a ansiedade, a timidez, com os medos, angústias, fobias, compulsões e a melhorar a autoestima. Com orientações para a resolução de conflitos pessoais, conjugais, familiares e interpessoais, melhoramos a comunicação e a interação.

A Psicologia Clínica tem uma visão integrada do ser humano, incluindo as dimensões psíquica, orgânica, social e espiritual para avaliar a saúde. Não é possível hoje falar em "doenças orgânicas" sem considerar a dimensão psicológica e emocional, existe uma interação entre o bem estar físico e mental.

É importante cuidarmos do nosso bem estar e buscar melhor qualidade De vida.

Porque a terapia torna-se eficaz:

- Ao compartilharmos um problema que vivenciamos, ajuda a aliviar a carga emocional e o sofrimento. A relação terapeuta/cliente é uma relação autêntica de ajuda, sem julgamento, onde há aceitação, compreensão e apoio. Através da perspectiva de outro olhar, torna possível ver a vida de modo diferente, nos mostra outras formas de ver as situações vivenciadas.

- É possível desenvolver habilidades interpessoais para resolução de problemas. Ajuda na reflexão sobre a própria vida. Auxilia a identificar o que pode estar impedindo o seu próprio desenvolvimento e de seus projetos pessoais, bem como pensar em formas de mudança de atitudes para uma transformação pessoal.

É uma travessia que pode provocar mudanças profundas e ajudar a assumir o controle da sua vida para enfrentar seus problemas e dificuldades.

**Florinda Luz Silva - Psicóloga, CRP 07/25412**

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

Telefone e WhatsApp: (51) 9805-4293

Atendimento:

Psicoterapia Cognitivo-Comportamental abordagem Individual para crianças, adolescentes, adultos para tratamento de diversos transtornos e Apoio a familiares dos portadores de Transtornos do Espectro Autista, Esquizofrenia e Dependência Química. Planos de desconto e convênios. Ligue e tire suas Dúvidas



**Florinda Luz Silva**

Psicóloga

CRP 07/25412

(51) 9805 4293

[ls.florinda@gmail.com](mailto:ls.florinda@gmail.com)

## Yoga: ciência, arte e filosofia de vida



O Yoga é uma ciência, arte e filosofia de vida psico-física espiritual que busca integrar estes três planos de existência do ser humano, e integrar o indivíduo com o Universo, com o Todo, mediante um estado de plenitude existencial e felicidade.

Ser espiritual não significa ser religioso. Por exemplo, a arte é a expressão do espírito, e a espiritualidade se pode desenvolver com a arte. A arte expressa nossos sentimentos. Assim, podemos compreender como um Asana (postura de yoga) pode chegar a ser espiritual.

O Yoga se manifesta através de diferentes linhas, culturas e métodos. No Studio Yllek trabalhamos com o Yoga Integral, voltado para o indivíduo ocidental e contemporâneo. Visando o trabalho físico, corporal, para que o indivíduo melhore sua qualidade de vida, seu bem estar, se harmonizando com a vida, com a natureza, consigo próprio. Para mais tarde, conseguir atingir então, este estado de plenitude e felicidade interior. Podendo ser realizado por qualquer faixa etária de crianças a adultos.

O Yoga Integral engloba diversas modalidades, como: Yoga Terapêutico, Yoga Artístico, Power Yoga, Yoga Desportivo, Yoga Dance, entre outros. Atendendo às preferências do aluno, o que este está buscando, está precisando no momento.

De uma forma geral, durante as aulas trabalhamos a respiração, o alinhamento corporal, os desbloqueios das articulações, a flexibilidade, a resistência física, a força, o equilíbrio, a coordenação motora, a expressão corporal e artística, o relaxamento, a meditação e o alívio de dores e contraturas musculares.

Porém, através de nossas aulas especializadas, é o aluno quem definirá os objetivos principais que pretende desenvolver e a modalidade de Yoga que prefere seguir.

Agende uma aula cortesia e venha conhecer o nosso método diferenciado de atendimento. Estamos te esperando (51) 3372.4463/ 9293.4968 - Studio Yllek.



Agende sua aula experimental, ligue  
(51) 3372.4463 | 9293.4968

f /StudioYllek  
@StudioYllek

Pilates | Treinamento funcional  
Kangoo jumps | Zumba



Rua Gonçalves Ledo, 148 - Partenon

Entre a av. Ipiranga e av. Bento Gonçalves próximo a Casa Shop

## Passos preparatórios para organizar uma festa infantil



### 1. Faça uma lista de convidados

Isso lhe ajudará a calcular a quantidade de pessoas e a definir o espaço que vai precisar para realizar a sua festa.

### 2. Defina o lugar e data da festa

Não deixe de visitar o espaço do salão de festas para conhecer os detalhes.

Este é um passo importante e que não é tão simples assim.

Faça diferentes orçamentos até sentir qual o espaço a ser alugado que cabe ao seu bolso.

Não deixe de visitar os salões para analisar como poderá ser decorado, onde estão os banheiros, espaço para mesas e cadeiras, etc.

### 3. Defina o tema da festa e mande os convites

Ele tem que ser do tema da festa e deve ter o nome e a idade da criança, a data da festa, seu horário de início e fim (no geral se calculam cinco horas de duração), o local, um telefone ou e-mail para confirmar a presença e um mapa explicando como chegar.

### 4. Capriche na decoração

Para a decoração da festa, existem várias opções: você pode alugar, mandar fazer uma decoração personalizada ou "colocar a mão na massa" e fazê-la por sua conta.

### 5. Escolha as Lembrancinhas para os convidados

Em festas infantis, as crianças sempre esperam algo para levar pra casa e são diversas as possibilidades de lembrancinhas: lápis de escrever personalizados, kits de artes com tintas ou giz de cera, etc.

### 6. Mais dicas

- Planeje as brincadeiras da festa infantil
- Defina comida, bolo, doces e bebidas, também de acordo com o tema e a faixa etária
- Registre cada momento

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

**Dj Lucas Oliveira**  
**Fones:**  
**9114 9531 / 9404 9594**  
 E-mail: [lucasbarbosadeoliveira@gmail.com](mailto:lucasbarbosadeoliveira@gmail.com)

**CONFEITARIA**  
 Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.  
[www.confeitariadedosdemel.com.br](http://www.confeitariadedosdemel.com.br)  
 \* Consulte tele-entrega  
**ACEITAMOS CARTÕES**

**51 3383.1639**

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

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

**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**



## RECEITAS

## Verdadeiro Tiramisu Italiano



## Ingredientes

- 6 claras em neve
- 6 gemas peneiradas
- 1/2 lata de leite condensado
- 500 g de queijo tipo mascapone (pode ser trocado por philadelphia cream cheese ou outro queijo cremoso exceto ricota)
  - 1 pacote de biscoito tipo champagne (sem açúcar em cima)
  - 1 xícara de café bem forte (sem açúcar)
  - 1 dose pequena de licor (chocolate, café, amêndoa, ou conhaque)
  - Chocolate em pó para polvilhar por cima

## Modo de preparo

1. Em uma vasilha grande misture gentilmente o queijo e o leite condensado, acrescente as gemas peneiradas até formar um creme meio amarelado claro

2. Em seguida acrescente as claras, mas não misture muito

3. O segredo da receita é a paciência, misture bem suave

4. Reserve este creme

5. Em outra vasilha ponha o café e o licor de sua preferência e molhe o biscoito bem rapidamente no café

• **Dicas:** O biscoito não pode estar muito molhado

- Disponha em um refratário retangular
- 1 camada de biscoito, 1 camada de creme, a última camada tem que ser de creme, por último polvilhe o chocolate em pó por cima
- Leve à geladeira coberta com plástico filme, por mais ou menos 6 horas

## Creme de Alho Poró

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de margarina
- 2 talos de alho poró picado
- ½ cebola ralada
- 4 batatas grandes
- 1L de caldo de galinha (caldo de cozimento de frango)
  - Sal a gosto

## Modo de preparo

1. Em uma panela refogue o alho poró e a cebola na margarina.

2. Acrescente o caldo de galinha e acerte o sal.

3. Coloque as batatas e deixe ferver até as batatas amolecerem.

4. Bata no liquidificador e sirva com queijo ralado.

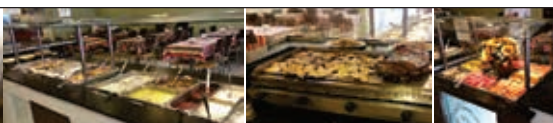
**Obs.:** originalmente, a receita leva creme de leite.

Nesta receita de creme de alho escolhemos não colocar este ingrediente para diminuir as calorias e os lipídeos da porção, tornando o prato mais saudável e igualmente delicioso!


**CONFEITARIA  
DELICÍAS**

Aceita-se Encomendas de  
**TORTAS, DOCES E SALGADOS**  
Servimos Lanches

Av. Assis Brasil, 2480 / Porto Alegre - RS  
Fone: (51) 3361.1732 / (51) 3345.1934  
[www.confeitariadelicias.com.br](http://www.confeitariadelicias.com.br)



*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

## Receita Fácil de Bolo Gelado de Limão



### Ingredientes

#### Massa:

- 6 ovos gemas e claras separadas
- 5 colheres de manteiga ou margarina
- 3 xícaras de açúcar
- 4 xícaras de farinha
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Raspas da casca de 2 limões mais ou menos 2 colheres de sopa

- 1 copo americano de leite quente

#### Para recheio e cobertura:

- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- Suco de 3 limões mais ou menos um copo

### Modo de preparo:

#### Massa:

1. Bata na batedeira a manteiga com o açúcar até ficar homogêneo

2. Coloque as gemas ainda com a batedeira ligada uma a uma e bata até ficar branquinho

3. Depois coloque as raspas de limão bata mais um pouco coloque metade do leite, acrescente a farinha e vá colocando o resto do leite

4. Desligue a batedeira incorpore as claras e o fermento

5. Leve para assar em forno quente

6. Depois de assado espere esfriar e corte ao meio

#### Recheio:

1. Em uma vasilha coloque uma lata de leite condensado e acrescente aos poucos um pouco de suco de limão, vai endurecer bastante coloque o creme de leite e mexa para amolecer um pouco

2. Molhe o bolo com refrigerante de limão e recheio coloque outra parte do bolo e prepare a cobertura

3. Coloque a outra lata de leite condensado e vá mexendo com o restante do suco de limão

4. Cubra o bolo com a cobertura corte os pedaços e embrulhe um a um no papel alumínio

5. Leve à geladeira e espere gelar

**Dica:** não é necessário molhar a massa do bolo com alguma calda, pois o recheio e a cobertura já umidece. Mas a massa do bolo tem que ser bem fofinha.

**A Cozinha!**  
salgados

**O Melhor da Azenha você encontra aqui**

RS 3,00    RS 8,00    RS 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. Farropos, 3059 - PoA - RS

**(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

**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**



# 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.

Sábados, domingos e feriados

## Costelão 12h e Menarosto com:

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

Adulto  
R\$ 39,90

## Acompanhamento Italo campeiro com:

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

Infantil  
R\$ 25,90  
6 a 11 anos

Terça a sexta

Buffet caseiro tipo da nonna  
com sobremesa inclusa

R\$ 18,00

## Localização e informações



Alemão Lisandro Larréa:  
☑️ (51) 8021.2021  
Recepção: 3108.7034

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

## Alimentos ricos em proteínas

Os alimentos mais ricos em proteína são os de origem animal como carne, peixe, ovo, leite, queijo e iogurte. Além de estarem presentes em grandes quantidades, as proteínas desses alimentos também são de melhor qualidade, sendo mais facilmente utilizadas pelo organismo.

No entanto, vegetais como ervilha, feijão e soja também possuem boas quantidades de proteína, e podem ser utilizados em uma dieta equilibrada para manter o bom funcionamento do corpo, além de serem importantes componentes de dietas vegetarianas.

### Tabela de alimentos ricos em proteína animal

Os alimentos ricos em proteína de origem animal são principalmente carnes, peixes, ovos e leite e derivados. Veja na tabela a seguir a quantidade desse nutriente que cada alimento fornece.

Alimentos	Proteína animal por 100 g	Energia por 100 g
Carne de frango	32,8 g	148 calorias
Carne de vaca	26,4 g	163 calorias
Queijo	26 g	316 calorias
Salmão grelhado	23,8 g	308 calorias
Pescada	19,2 g	109 calorias
Ovo	13 g	149 calorias
Iogurte	4,1 g	54 calorias
Leite	3,3 g	47 calorias

O consumo de proteínas após a prática de atividade física é importante para evitar lesões e ajudar na recuperação e no crescimento muscular.



### Tabela de alimentos ricos em proteína vegetal

Os alimentos ricos em proteína vegetal são importantes principalmente em dietas vegetarianas, fornecendo quantidades adequadas de aminoácidos para manter a formação de músculos, células e hormônios no corpo. Veja na tabela a seguir os principais alimentos de origem vegetal que são ricos em proteínas.

Alimentos	Proteína vegetal por 100 g	Energia por 100 g
Soja	12,5 g	140 calorias
Quinoa	12,0 g	335 calorias
Trigo sarraceno	11,0 g	366 calorias
Milhete	11,8 g	360 calorias
Lentilhas	9,1 g	108 calorias
Tofu	8,5 g	76 calorias
Feijão	6,6 g	91 calorias
Ervilhas	6,2 g	63 calorias
Arroz cozido	2,5 g	127 calorias

Os alimentos ricos em proteínas vegetais precisam ser combinados para que a união dos aminoácidos forme proteínas de boa qualidade, como nos exemplos que citamos a seguir:

- Arroz e o feijão (qualquer tipo);
- Ervilhas e milhete;
- Lentilhas e trigo sarraceno;
- Quinoa e milho;
- Arroz integral e ervilhas vermelhas.

A combinação desses alimentos e a variedade na dieta são importantes para manter o crescimento e o bom funcionamento do organismo de pessoas vegetarianas. Além disso, os ovolactovegetarianos também podem incluir na dieta proteínas do ovo e do leite e seus derivados.



### Alimentos ricos em proteína magra

Os alimentos ricos em proteína magra são todos os alimentos de origem vegetal citados acima e as carnes pobres em gordura, como peito de frango e peito de peru sem pele, clara de ovo e peixes magros, como a pescada.

Além de favorecer o crescimento muscular, o consumo de proteína magra é importante para prevenir doenças como aterosclerose, colesterol alto e excesso de peso.

Além disso é importante comer corretamente antes e depois do treino

**ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR**  
**UV LINE**  
 UV PROTECTION

**FAIXA ANTI-RONCO**

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

**Regata Modeladora**

**Camiseta**  
 Alivia a dor lombar  
 ANVISA Nº 80104760005

DEFINE A CINTURA  
 COMPRIE 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 **TELEENTREGA**

**Outubro Rosa**



Outubro Rosa é uma campanha de conscientização que tem como objetivo principal alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Esta campanha acontece com mais intensidade no mês de outubro e tem como símbolo o laço cor de rosa.

**História**

O movimento começou a surgir em 1990 na primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova York, e desde então, promovida anualmente na cidade. Entretanto, somente em 1997 é que entidades das cidades de Yuba e Lodi, também nos Estados Unidos, começaram a promover atividades voltadas ao diagnóstico e prevenção da doença, escolhendo o mês de outubro como epicentro das ações. Hoje o Outubro rosa é realizado em vários lugares do mundo.

**Sintomas de câncer de mama**

Os sintomas iniciais de câncer de mama estão relacionados com alterações visíveis, como diferenças na forma ou na sensibilidade da mama, por exemplo. Estes sinais podem surgir tanto na mulher como no homem e, quando descobertos precocemente, podem aumentar as chances de cura.



**Hidratação rápida**

- 
1. Amasse um abacate manteiga e aplique no cabelo molhado.
  2. Massageie por cinco minutos.
  3. Coloque uma touca por três minutos.
  4. Enxágue bem e lave.

Escolha o estilo. Parque o lugar. Você já sabe.

**Barbearias Black Fashion**

Unidade Centro de Porto Alegre - Voluntários da pátria 294 2º Andar (Centro Shopping) Fone 32138241

Unidade Bairro Floresta Cristóvão Colombo, 545 Loja 2063 - 2º Andar (Shopping Total) Fone 3018.7563

## O estabilizador para que serve?



Estes aparelhos são FUNDAMENTAIS para o bom funcionamento e durabilidade do seu computador.

Então o que escolher? Estabi-

lizador (bem mais barato) ou um Nobreak?

### O que cada um faz:

Estabilizador mantém a corrente elétrica sempre num nível aceitável pelo computador, protegendo de algum pico de luz que poderia simplesmente queimá-lo.

Quando falta energia ele desliga.

Nobreak faz o mesmo que o estabilizador e se faltar energia ainda deixa seu computador funcionando por uns quinze minutos (varia dependendo da capacidade e da marca).

Ou seja, você usando um Nobreak nunca será surpreendido por uma falta de luz, tendo tempo mais que suficiente para terminar e salvar o trabalho que estiver realizando.

De toda a maneira é importantíssimo usar um dos dois!

### O que é um Estabilizador?

Nada mais importante que uma rede elétrica estável, filtrada e protegida.

#### O estabilizador:

- aumenta a vida útil dos aparelhos;
- reduz a queima de equipamentos;
- mantém a rede elétrica estabilizada;
- atenua ruídos, interferências e descargas atmosféricas;
- protege contra subtensão e sobretensão da rede elétrica;
- estabiliza as tensões das diversas regiões do país;
- atua em casos de sobrecarga e sobreaquecimento;
- sinaliza eventos da rede elétrica.

#### Estabilizador aplicações

- Microcomputadores e Impressoras;
- Estações de trabalho;
- Caixas Registradoras (PDV's);
- Máquinas de escrever, somar e calcular;
- Equipamentos de áudio e vídeo;
- Equipamentos de telefonia e telecomunicações: PABX, FAX, Rádios de comunicação.

Aparelhos não compatíveis com o uso são: refrigeradores, freezers, ferramentas elétricas,

aparelhos de ar condicionado, desumidificadores, liquidificadores ou quaisquer aparelhos operados por um motor CA.

Mesmo desligado o estabilizador continua protegendo os equipamentos nele conectados.

As oscilações da rede elétrica podem provocar a perda de dados de seu computador

Na ausência ou no retorno da energia elétrica é quando há maior incidência de distúrbios elétricos e conseqüente queima de equipamentos

**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

**sta**  
TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

**CFTV**  
CIRCUITO FECHADO DE TV

(51) 3392-9867

**VIA INTERNET**  
Monitore você mesmo seu patrimônio pelo celular, tablet ou computador.

**SEM MENSALIDADE**  
Instalação e manutenção.  
Câmeras de vigilância SD e HD.

**ORÇAMENTO GRATUITO** (51) 9795-5014

www.stainformatica.com  
comercial@stainformatica.com

## 10 passos para que seus filhos se tornem bons leitores



1) Leia em voz alta com eles. Explore com eles os livros e outros materiais de leitura – revistas, jornais, folhetos, almanaques, manuais de instruções, cartazes, placas... Todo material

impresso pode ser útil e ocasionar um momento de troca centrado na leitura.

2) Ofereça a eles um ambiente rico em termos de letramento: faça atividades com leitura, mesmo com bebês e crianças bem pequenas, e continue fazendo com as crianças e jovens que já estão na escola.

3) Converse com eles e escute-os quando falam. Isso ajuda muito no desenvolvimento da linguagem oral.

4) Peça para eles recontarem histórias ou informações que você leu em voz alta para eles. Cuidado para que isso não acabe virando aula! Não é esse o espírito da proposta; precisa ser algo agradável e descontruído.

5) Incentive-os a desenhar e fazer de conta que escrevem histórias que ouviram. Peça, depois, que “leiam” em voz alta. Parece absurdo? Pois não é! Afinal, eles passam o tempo fazendo de conta que cozinham, que dirigem carros, que lutam com inimigos perigosos, que são médicos e professores... Não se esqueça: a ideia é brincar de ler.

6) Dê o exemplo: faça com que eles vejam você lendo e escrevendo. E, por favor, não faça a bobagem de dizer que eles devem aprender a ser diferentes de você, que não gosta de ler! O que conta não é o que você discursa sobre leitura, escrita, estudo: é o que você oferece como exemplo.

7) Vá à biblioteca regularmente com seus filhos.

Se for uma biblioteca de empréstimo, é bom cada um ter sua própria ficha de inscrição.

8) Crie uma biblioteca em casa e uma biblioteca pessoal para a criança, onde ela se acostume a guardar os livros e a buscá-los. Na hora de comprar presentes para seu filho, lembre-se dos livros! De quebra, ele ganha competência para lidar com o mundo e abertura da imagi-

nação.

9) Não deixe de fazer um pouco de mistério, para aguçar a curiosidade. Por exemplo: você tem três livros na mão e diz à criança que ela pode escolher entre dois livros. Ela certamente vai dizer que são três, e não dois. Você faz de conta que se enganou, e põe um deles de lado. Adivinha qual deles ela vai querer... Use sua imaginação. Tudo isso é jogo, mas o resultado é que seu filho ganha sempre – e para toda a vida.

10) Leve seus filhos sempre que houver Hora do Conto, teatro infantil e atividades similares na comunidade.



### *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

f Tutores Porto Alegre

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

## Informática para Melhor Idade





**Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Aulas individuais e didática própria para MELHOR IDADE.**

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

**EQUIPE COM ALTA QUALIDADE PARA ENSINAR**

**Inglês para MELHOR IDADE, com apenas 03 alunos em sala, perfeito para quem vai viajar, com o preço que cabe no seu bolso.**




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



## JLA Instalações



Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado  
 Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial  
 Entrada de Luz Padrão:   
 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

## Help Garcia ELÉTRICA

### Manutenção e Instalação

### Ar Condicionado

### Central de Ar Condicionado

### Automação em Geral

### Elétrica VRF



Jeferson:

[elgarcialuz@gmail.com](mailto:elgarcialuz@gmail.com)

8553.6121

8328.3044

Rua Dr. Júlio Dias de Souza, nº 45

## EXECUTIVA DO LAR



Limpeza de casas,  
apartamentos,  
prédios e  
empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!

T: 8917.1298 | 8052.5689 | 9864-1233

## MARCENARIA NOVA GERAÇÃO

### MÓVEIS SOB MEDIDA

Conserto de Portas e Janelas | Restauração de Móveis



(51) 3225.4839 | 8416.8778 c/ Anderson Lopes  
 Rua Barão do Gravataí, 687 | Menino Deus

## 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)

## MARIDO DE ALUGUEL

Consertos e instalações em geral  
Hidráulica e Elétrica

100% **Confiança & Qualidade**

Instalação de varal, prateleiras, chuveiros,  
filtros, lavatórios, suporte de micro-ondas e TV,  
tomadas, luminárias, troca de torneiras, etc.  
Pequenas pinturas, Inst. Ar Condicionado.

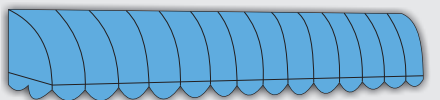
SERVIÇO COM GARANTIA

8507.1549 vive 9572.9293 8206.6781

9312.3620 3276.7170

Marcelo

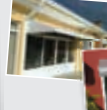
[maridodealuguelpoars.blogspot.com.br](http://maridodealuguelpoars.blogspot.com.br)



## FÁBRICA DOS TOLDOS

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

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



Aceitamos:



Toldos em Lona, policarbonato e telha  
de alumínio

Estrutura de alumínio com pintura epóxi  
ou tubos galvanizados

51 3223-5597 / 3241-0361 / 8519-9471

Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129

Bairro Aberta do Morros, Porto Alegre - RS

E-mail: [fabricadostoldo@yahoo.com.br](mailto:fabricadostoldo@yahoo.com.br)



## MÓVEIS



### CONCERTOS E RESTAURO

MADEIRA - RATÃ E FIBRAS  
PORTAS - FERROS

FONE: (51) 9755.4963

## Pereira

### Lavanderia Industrial

Lavamos

Cobertores

Edredons

Tapetes

TeleBusca e Entrega

Gratuita

3245.3528 / 9235.5388





**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



**ROCHA**  
REFORMAS PREDIAIS

**IMPERMEABILIZAÇÃO - TELHADOS - ELÉTRICA  
PINTURAS e REFORMAS EM GERAL**

Profissional com registro no CREA-RS \*Pagamento Facilitado\*

**\*\*\*Serviços de Qualidade e com Garantia\*\*\***

(51)8645.5946 e 9934.3578 | augustoarocha83@gmail.com



**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 | 8489.5925 | 9231.2220  
E-mail: vilmetal@hotmail.com  
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

**SERRALHERIA E FUNILARIA  
CALDEIRÃO**



CALHAS - ALGEROSAS  
CANOS P/ LAREIRA e FOGÃO A LENHA  
GRADÉS - PORTÕES - TOLDOS  
ESCADAS e CORRIMÃOS  
REFORMAS EM GERAL

ORÇAMENTO GRATUITO

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

**FUNILARIA  
BORGES**



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

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

**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 | Tokfinal Reformas

**PORTO**  
Refrigeração

Instalação | Manutenção  
Higienização | Venda  
Manutenção de Microondas



9274.6392  
9589.0662  
8456.1855  
8320.7737

**Marido de Aluguel**



- Serviços Hidráulicos em Geral
- Reparos em Caixas d'água
- Água quente - Água fria
- Reformas em Geral
- Instalação de Postes padrão CEEE
- Elétrica
- Pintura

Emerson Bitencourt  
(51) 9555.5796 | 8576.3962 | 9395.9919  
bitencourt\_emerson@hotmail.com

**CM** **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)

# Piadas



## Comissária de bordo

É tão raro nos dias de hoje as companhias aéreas oferecerem refeições a bordo que fiquei surpreso ao ouvir a comissária perguntar ao passageiro sentado a minha frente:

- Gostaria de Jantar?
- Quais são as opções? – perguntou ele.
- Sim ou não – respondeu ela.

## Funerária

Escrito no rodapé da nota fiscal de uma funerária:

“Obrigado. Volte sempre.”

## Dois Velhos amigos

Depois que comprei para minha mãe um CD player e alguns CDs, ela ficou empolgada ao descobrir que não precisava mais rebobinar ou adiantar

fitas, nem manipular a agulha do toca-discos.

Sabendo que ela era limitada em relação a tecnologia, telefonei alguns dias depois para saber como estava se saindo.

- Bem. Escutei Shania Twain hoje de manhã – disse.
- O CD inteiro? – perguntei.
- Não – respondeu -, só um lado.

## Astronauta

Soube do astronauta claustrofóbico?

Ele só precisava de um pouco de espaço.

## Saddam

Um oficial iraquiano chama os oito sócias do Saddam e diz: Tenho boas e más notícias. A boa notícia é que Saddam está vivo. Todos os sócias comemoram. A má notícia é que ele perdeu um braço.

# Mesa Cristalina Metatrônica

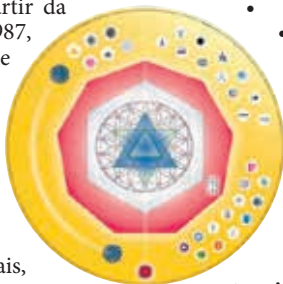
A Mesa Cristalina Metatrônica é uma ferramenta de tratamento e cura quântica canalizada pela Terapeuta Holística Liliane Mattoso, proveniente dos Portais Abertos a partir da Convergência Harmônica em 1987, tendo continuidade nos portais de 01-01-2001 a 12-12-2012.

Este instrumento trabalha na terceira e vigésima dimensões, tendo como regente o Arcanjo Metatrone e a ancoragem de 34 egrégoras de luz, podendo-se trabalhar o que for necessário.

Questões pessoais, sentimentais, prosperidade, relações familiares, empresas, etc., além de desprogramar karmas, darmas, libertação de chipa, implantes, entrantes, magias, invejas, ativar as 12 fitas de DNA, 13 chakras e ativar as Auras Octaédricas e Mercabicas, que são de proteção.

O trabalho é realizado através de Templos, entre eles:

- Templo da Apometria Quântica
- Templo da Cura Quântica
- Templo da Cura Cosmica
- Templo dos Cristais
- Templo da Coluna Cristica
- Templo do Eu Superior
- Templo do Reiki e Geometria Sagrada
- Templo do Conselho Karmico, entre outros



Fonte - [www.mesacristalinametatronica.com.br](http://www.mesacristalinametatronica.com.br)

**Mesa Cristalina Metatrônica**  
**Cláudia Santos**  
**Fone: (51)9224.6138**



**MAGUS CEMIM**  
Especialista em Alta Magia  
Consultas e trabalhos espirituais para qualquer área:  
sucesso, amor, negócios ...

Fone: (51) 8505.2897  
E-mail: [magocemim@gmail.com](mailto:magocemim@gmail.com)  
skype: mago.cemim  
[www.maguschemim.blogspot.com.br](http://www.maguschemim.blogspot.com.br)

Rua Figueiredo Mascarenhas, 207 - Bairro Sarandi - Porto Alegre - RS

*Mesa Cristalina Metatrônica*

Apometria Quântica  
Cura Quântica  
Cura Cósmica  
Ancoragem de 34 Egrégoras de Luz  
Ativação de 13 Chákaras  
Ativação da Aura Merkabika e Octaédrica  
Libertação dos Registros Akachicos



Cláudia Santos  
51 9224.6138 [eusoucgs@hotmail.com](mailto:eusoucgs@hotmail.com)

## Subindo um andar



Se sua casa tiver apenas o pavimento térreo e você desejar subir um andar, consulte os órgãos competentes e analise, com um profissional, os pilares e as vigas que irão suportar a nova estrutura. Além disso, lembre-se que existem diferentes tipos de laje. A laje de forro, por exemplo, não suporta peso como a laje de piso.



Orcamento 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

## A quantidade de tinta certa



Calcule o tamanho da área a ser pintada. Meça as paredes e multiplique pela altura do pé-direito (altura do chão ao teto). Na sequência, multiplique essa metragem pelo número de demãos (normalmente, duas a três). O resultado da equação determina a metragem total. No rótulo de algumas latas de tinta indicam a área que aquela quantidade cobre.



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: Daniel  
REVEST649@GMAIL.COM



TUDO PARA SUA  
CONSTRUÇÃO E REFORMA

Av. Eduardo Prado, 1250  
3245.1177 - 3245.1008 - 3245.1376

Av. Otto Niemeyer, 1299  
3268.5955 - 3268.5909 - 3268.5775



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



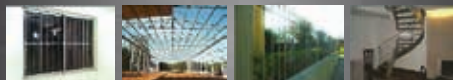
ORÇAMENTO  
GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros  
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS  
Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725  
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 8411.1151 | 8413.7291

3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo

E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com

Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br

## Como se livrar dos ratos na sua casa



Embora camundongos domésticos possam ser animais de estimação fofinhos, os camundongos selvagens e ratos são visitas indesejadas nos nossos lares por serem grandes reprodutores e transmissores de doenças como a salmonelose, leptospirose e toxoplasmose. Então, nem pensar em tê-los na sua casa, não é mesmo?

Aliás, você já parou para pensar de onde surgem essas pragas urbanas? Os ratos costumam chegar até as casas por meio de esgotos, bueiros, enchentes e estão sempre em busca de alimentos e abrigo para reproduzirem. Sim, eles querem dividir o espaço do seu lar com a sua família.

Mesmo com diversas tentativas, os ratos continuam invadindo seu quintal e você não sabe mais o que fazer?

### Como descobrir se existem ratos na minha casa?

Os ratos possuem dentes incisivos que não param de crescer. Então, o ato de roer permite que os dentes permaneçam sempre afiados e não cresçam em excesso. Ou seja, eles não podem deixar de usá-los, por isso estão sempre roendo, sejam objetos ou alimentos.

Graças a essa dentição afiada é possível perceber se há ratos em sua residência. Atente-se ao surgimento de itens ou mantimentos roídos.

Pelas fezes do rato também é possível identificar a presença do animal. Os dejetos são pequeni-

nos e escuros.

Até mesmo seus bichinhos de estimação podem te ajudar a confirmar a existência de ratos. Geralmente, gatos e cachorros podem ficar agitados durante a noite se notarem a presença dos roedores.

### Como exterminar ratos grandes e ratazanas?

Primeiramente, esqueça as soluções caseiras. Além de serem perigosas essas medidas não evitam a proliferação dos ratos. Uma ótima opção para matar os ratos são as iscas que protegem e eliminam os roedores antes mesmo que eles entrem na sua casa. As iscas são preparadas com ingredientes que os ratos gostam, ou seja, um atrativo para eles. As iscas também são eficazes para eliminar ratos direto do ninho, pois os roedores levam o produto para a “moradia” deles e por lá se alimentam das iscas e assim acabam morrendo.

### Aprenda a evitar a entrada de ratos na sua casa

Além de usar um produto específico para exterminar os ratos, confira abaixo outras dicas que te ajudarão a evitar o aparecimento dos ratos em qualquer lugar.

- Identifique o local de onde os ratos estão vindo.
- Não deixe lixos e ralos destampados.
- Antes de levar qualquer alimento ao forno, cheque essa parte do eletrodoméstico, pois é uma das favoritas das ratazanas. Verifique também a máquina de lavar e até mesmo geladeiras.
- Alimentos devem ser mantidos com embalagens fechadas ou, se puder, coloque-os dentro de potes, para dificultar a entrada de ratos.
- Não acumule caixas de papelão vazias.
- Regularmente, confira a higiene do telhado da sua casa. Muitos roedores chegam até os ambientes pelas coberturas.
- Procure colocar os sacos de lixo na calçada próximos ao horário de passagem do caminhão que coleta os resíduos.
- Não deixe os restos de ração dos animais por muito tempo dentro dos recipientes. Lave os potes todas as noites.



### 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

DEDETIZAÇÃO · DESRATIZAÇÃO  
LIMPEZA CX D'ÁGUA · DESCUPINIZAÇÃO

ORÇAMENTO E VISITA TÉCNICA GRATUITA



# DR. CUPIM

Garantia  
Até 10 anos  
nos produtos

## Controle de Pragas

3519.9738 / 8179.7816

## Desverminação em cães e gatos

As verminoses são um dos problemas mais comuns encontrados em cães e gatos de todas as idades. Os animais podem ser afetados logo após o nascimento através da mãe, ou ao longo de sua vida e os sintomas irão variar de acordo com a idade do animal, tipo de parasita e a quantidade do parasita presente no organismo. Os sintomas mais comuns apresentados pelos animais afetados são: falta de apetite, retardo no crescimento dos filhotes, perda de peso, fraqueza; aumento de volume e dor abdominal, pelos opacos e eriçados; comprometimento no aproveitamento dos nutrientes, diarreia, vômito, anemia, reações alérgicas e, nos casos mais severos, inclusive a morte. Além de afetarem os animais, alguns vermes de cães e gatos podem parasitar o homem e serem a causa de doenças. Os parasitas infectam principalmente crianças, pois ao levarem a mão à boca podem ingerir material contaminado. No homem, esses parasitas podem provocar lesões no sistema nervoso central, fígado, baço e dermatites, dependendo do verme e órgão afetado.

A prevenção e combate as verminoses é fundamental para a saúde dos animais e dos proprietários, por isso é importante o acompanhamento periódico do Médico Veterinário. Somente o pro-

fissional saberá avaliar de forma correta as condições do ambiente em que o animal vive e determinar a frequência com que a desverminação deve ser feita, e quais vermífugos devem ser utilizados. Além disso, o profissional também poderá solicitar exames complementares para verificar a infestação e a eficiência do medicamento utilizado. Para prevenir que filhotes sejam afetados ao nascerem, as fêmeas devem ser vermifugadas após o cruzamento e 10 dias antes do nascimento dos filhotes. Aos 15 ou 20 dias, os filhotes podem receber a primeira dose do vermífugo. Os animais também devem ser vermifugados antes da vacinação, para não comprometer a imunização. A escolha do vermífugo depende do hospedeiro e a dose varia de acordo com o peso do animal. A idade e estado fisiológico também são fatores importantes e devem ser analisados antes da escolha do medicamento. A profilaxia é a melhor forma de evitar que o animal de estimação seja afetado. O cão ou gato deve ter o acompanhamento do Médico Veterinário para o programa de vermifugação ser realizado de maneira correta. O profissional poderá informar ao proprietário as formas adequadas de limpeza do ambiente em que o animal vive, o correto destino das fezes e desinfecção do piso.

# TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS

Na Compra de uma Naturalis 15 Kg - Fgo/Peru, Ganhe um FrontLine TopSpot - 40/60



Naturalis AD - 15 Kg  
R\$ 99,90



Golden Special - 20 Kg  
R\$ 129,90



Golden Gatos - 10,1 Kg  
R\$ 104,90



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



Revolution - Apartir de  
R\$ 49,90



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



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

### COMO FUNCIONA NOSSA CASA

O primeiro passo é receber orientação dos ifás (búzios) e saber o que realmente está acontecendo e por quem está sendo atacado. Feito isto precisamos começar a combater estas forças trevosas que estão a atacar.



Os Kiumbas, zombeteiros, obsessores atacam de várias formas, não somente na parte material como na mental e física. O cansaço, apatia desânimo e depressão são os principais sintomas e que muitas vezes achamos ser problema da carne, quando na realidade é do espírito. Sono atribulado, pensamentos constantes negativos, é outro sintoma de ataque.

Não queremos acreditar que muita das nossas dores de cabeça é pelo simples fato de estarmos sendo chamados a cumprir nossa missão espiritual.

Muitas vezes preferimos atribuir vários sintomas orgânicos ao corpo e a resposta está na alma. É tudo uma questão de escolha de como devemos prosseguir.

Em nossa casa existe uma pirâmide espiritual, no topo está nossos orixás, na base direita umbanda (caboclos e pretos velhos) que chamamos de linha da direita ou linha branca. E na base esquerda da quimbanda (Exus e Pombas Giras) que chamamos de trabalhos de esquerda linha vermelha, que nada mais é que os acorrentadores de forças trevosas e magias negras, é com este povo que nos defendemos destes ataques... seja bem vindo todas as segundas sessão das 20hs as 22hs...coloque seu nome na lista.



**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 Têcidos 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

## Limpeza de sofás a seco ou com pano úmido? Qual é a ideal?



O tipo de limpeza a ser escolhido dependerá do material que o sofá é feito. Atualmente estão disponíveis no mercado sofás feitos

em grande diversidade de materiais: algodão, couro, linho, camurça, veludo, napa, courino, entre outros.

Por isso, antes de realizar a limpeza é necessário saber exatamente qual é o tipo de material do sofá. Também é importante verificar a etiqueta na parte inferior do sofá, onde se encontram os símbolos de instrução de limpeza:

- P significa processo normal de lavagem a seco;
- W significa processo normal de limpeza a úmido, incluindo detergentes também;
- F na etiqueta de instrução significa limpeza a seco profissional;
- O significa lavar em água fria apenas.

## 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

## LED Extintores

- ✦ PPCI-PROJETO
- ✦ ELÉTRICA PARA PPCI
- ✦ EXTINTORES E RECARGAS
- ✦ TESTE DE MANGUEIRA
- ✦ PLACAS E LUMINÁRIAS

- ✦ CURSO BRIGADA DE INCÊNDIO
- ✦ CURSO PRIMEIROS SOCORROS
- ✦ ALUGUEL DE EXTINTORES
- ✦ BOMBEIRO CIVIL P/ EVENTOS
- ✦ PALESTRANTE P/ EVENTOS

Facebook.com/Led Extintores

(51) 8598.5949

E-mail: ledextintores@outlook.com

(51) 9384.4354

## Marmoraria

# Reves't

Soluções em Pedras

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

Orçamento Gratuito

Reves't Soluções em Pedras

Aceitamos cartões:

Atendimento à Engenharia

(51) 3300.5653

(51) 9321.4798 / (51) 8918.9650

Felipe Daniel

E-MAIL: REVEST649@GMAIL.COM

## Gener Crema

### TELAS MOSQUITEIRAS

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

**Vendas e Instalações**

- \*Equadrias \*Persianas
- \*Portas \*Janelas
- \*Pinturas
- \*Fechaduras
- \*Reformas em Geral

**Orçamento Gratuito**

**Faça seu Orçamento! Fone: (51) 8550.0655**

## PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS

**CLARO 3367.3296 VIVO**

**9157.7917 - 9869-7278**

Delcio Endres

delcioendres@hotmail.com

## 6 formas de acabar com as traças



- Deixe as janelas abertas sempre que puder para permitir a circulação de ar.
- Mantenha quaisquer roupas de segunda mão em plásticos até podem lavá-las

bem.

• De dia ao ar livre, sacuda as roupas uma vez por mês para desalojar as larvas, que vivem mais ou menos por três semanas. Bata tapetes e almofadas da mesma forma. O atrito destrói os ovos, e as larvas se soltam à luz do sol.

• Aspire as roupas para retirar os ovos das fibras. Lembre-se de descartar o saco de poeira. Aspire carpetes com regularidade, especialmente atrás de equipamentos que aquecem e embaiço das camas.

• Traças adoram tecidos sujos. Assim, sempre lave bem as suas roupas na máquina (o ideal é que a água esteja acima dos 45 graus, para matar as larvas) ou lave a seco antes de guardá-las. Uma vez limpas, coloque as suas roupas favoritas em sacos plásticos selados.

• Tente usar repelente químicos. Naftalina funciona, mas só se for colocada num local onde o gás liberado possa chegar a uma alta concentração. Na maior parte das vezes, o cheiro também entranha nas roupas. Tente soluções mais naturais, como cedro. Você pode comprar blocos ou raspas de cedro, ou cabides e bolinhas de cedro em lojas especializadas ou on-line.

## Dicas de filmes

### INFERNO - O FILME



**Sinopse:** Robert Langdon (Tom Hanks), professor de Simbologia de Harvard, é levado para um mundo angustiante centrado em uma das obras literárias mais misteriosas da história: O Inferno, de Dante Alighieri. Em uma corrida contra o tempo, Langdon encara um inimigo assustador e enfrenta um enigma genial que o leva para uma clássica paisagem de arte, passagens secretas e ciência futurística. Tendo o poema de Dante como pano de fundo, o professor precisa encontrar respostas e escolher em quem confiar, antes que o mundo que conhecemos acabe de uma vez por todas.

Estreia: 13/10/16

Estreia: 13/10/16

#### Curiosidades

- Inferno é a adaptação ao cinema do livro homônimo de Dan Brown.
- A atriz Felicity Jones, indicada ao Oscar de Melhor Atriz por A Teoria de Tudo (2014), interpreta Sienna Brooks, médica que ajuda Robert Langdon na recuperação de suas memórias.
- O ator Ben Foster, mais conhecido como o mutante Anjo de X-Men, vive o vilão, um cientista que bola um plano para resolver a superpopulação do mundo através da liberação de um vírus.



# 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



## União Estável não autoriza partilha direta do patrimônio do casal



O STJ – Superior Tribunal de Justiça Decidiu que o casal que vive no regime de União Estável não mais terá que dividir meta-

de dos bens entre cada um.

Agora cada um deverá provar o quanto ameaçou para o crescimento do patrimônio do casal, tendo direito ao percentual do que contribuiu.

Muitas mulheres levavam vantagens na divisão dos bens do casal, pois a maioria das vezes não contribuía em nada, mas, com a ruptura da união estável ganhava na loteria quando o homem era muito rico.

Com a decisão do STJ, a mulher terá que provar que contribuiu para a constituição do patrimônio do casal e em que proporção.

É evidente que a recíproca é verdadeira, pois a regra vale para os homens também, que muitas vezes levavam vantagens com a união estável com uma mulher que progredia na sua bem sucedida carreira

profissional.

Os casos deverão ser analisados em seus particulares, já que muitas mulheres deixam de trabalhar para cuidar da casa, dos filhos e do próprio companheiro, portanto não contribui com dinheiro, mas, sua contribuição foi um sustentáculo para o sucesso do homem.

Atualmente não se admite mais que uma pessoa pague pensão alimentícia indefinidamente ao companheiro (a), portanto, cada um deverá arcar com os seus sustentos após a dissolução da União Estável.

Já é comum o STJ decidir pela pensão por tempo determinado, onde dá oportunidade da pessoa se refazer na esfera profissional, que muitas vezes se afasta em função do relacionamento.

É importante lembrar que o ex-presidente Fernando Collor foi condenado a pagar uma quantia alta a Rosane Collor, sua ex-esposa a título de alimentos compensatórios já que não pode trabalhar e produzir, pois a vida política do esposo não permitia.

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

DIREITO DO TRABALHO  
INSS  
DIREITO DE FAMÍLIA  
DANO MORAL

CONSULTA  
GRATUÍTA

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

**Cassandra Baldessar**  
Advogada

- Ações Trabalhistas
- Aposentadoria, Pensão e Revisões do INSS
- Separação, Divórcio, Pensão Alimentícia e Guarda
  - Dano moral
- Inscrição indevida no SPC/Serasa

Rua Adelino Machado de Souza, 476, Farrapos  
(51) 3325 - 9234 / Oi: 8501 - 1933 /  
Vivo: 8404 - 2878 / Claro: 9149 - 9119

## Novo site da ProcureAche

Já no Ar!



+ Dicas de:  
 ▶ Saúde e bem estar  
 ▶ Moda e beleza  
 ▶ Receitas  
 e ainda todas as edições da ProcureAche lançadas até hoje para consulta gratuita!

**Accesse agora do seu celular!  
 Use o aplicativo de qr code do seu celular e accesse:**



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

## 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](http://www.coquetel.com.br)

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

Solução

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

**Sudoku**  
A MELHOR DO BRASIL

CO QUE TEL

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

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

## Menos stress... mais amor pela vida!



Vivemos em um mundo frenético de vontades, necessidades e muita demanda, o que pode nos levar a uma pane geral do nosso sistema. Por isso, vamos compartilhar com você algumas dicas simples para levar a vida de uma maneira mais leve.

1. Comece o dia com uma pausa, acorde um pouco mais cedo, tenha um tempo para si sem correrias, sem obrigações. Para quem conhece a prática da meditação essa é uma boa hora para fazê-la, ou pelo menos coloque sua música preferida e a deixe tocar enquanto absorve as boas energias para começar o dia.

2. Trabalhe com que te dá prazer, ou tenha prazer pelo que faz, parece complicado, mas acredite é simples e basta querer. Ou escolhemos o que queremos fazer, ou a vida escolhe pela gente, por isso tome as rédeas da sua profissão, mas lembre-se que para se chegar aonde se quer ir existe um caminho que precisa ser trilhado e esse caminho vai ser mais bonito se você tiver plena noção que o responsável por ele ser bom ou ruim é você.

3. Aproveite cada refeição como se fosse a última, tenha prazer pela comida e reconheça a necessidade dela para todos, coma, partilhe e celebre os máximos e mínimos banquetes.

4. Tenha uma rotina para dormir, tente se deitar o mais cedo que puder, tome um chá relaxante e leia um bom livro, afinal de contas sono é sagrado!

5. Não faça muitos compromissos para o dia a dia, isso pode te deixar enlouquecida, mas lembre-se que se o compromisso for feito tem que cumpri-lo, tarefas atrasadas complicam nossos dias.

**Decore Vidros** PARCELAMOS EM ATÉ 3x

Solução em Vidros

no cheque ou nos cartões:

**SUPER PROMOÇÃO**

Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,00m  
Perfil Natural Fosco (instalado)

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

**QR CODE**

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

## Passo a passo de como limpar os vidros



Os passos para a limpeza dos vidros são bastante simples. A forma e a ordem em que são feitos é que garante a limpeza

eficiente. Veja os três passos que você deve seguir para deixar os vidros limpinhos:

1. Antes de limpar os vidros é necessário limpar as janelas e aberturas primeiro. Uma sugestão é passar um pincel de cerdas largas entre as frestas da janela para eliminar o pó. Também é possível aspirar as partes de mais difícil acesso, principalmente os cantos;

2. Limpe o vidro com uma solução de 5 litros de água para 1 colher de sopa de vinagre ou detergente neutro e 1 colher de sopa de álcool. Passe esta solução com o lado macio da esponja, enxague e seque. Para facilitar essa etapa veja as dicas e truques do tópico abaixo;

3. Aplique o limpa vidros e seque para finalizar.

### Dicas e truques que vão facilitar a limpeza

4. Para evitar manchas durante a limpeza divida por etapas, comece de cima para baixo e divida uma parte primeiro depois a outra, use o pano ou esponja na mesma direção;

5. O ideal é lavar a janela em dias nublados, pois a luz solar direta acaba secando o produto de limpeza antes que você possa polir o vidro adequadamente;

6. Polir as janelas com um jornal amassado é uma forma de obter um brilho reluzente. O papel ainda deixa uma película que é resistente à sujeira;

7. Papel toalha também é excelente para finalizar a limpeza e também dá brilho;

8. Camisetas de algodão ou fraldas de tecido, esfregar um apagador de quadro-negro limpo sobre a janela recentemente lavada e seca são outras formas de garantir um vidro ainda mais brilhoso;

9. O limpa-vidros, encontrado facilmente em supermercados, é apropriado somente para a limpeza de vidros e espelhos que não estão localizados em cômodos que acumulam sujeira gordurosa. Porém, para áreas com tal sujeira, o ideal é usar um desengordurante neutro e líquido, antes da aplicação do limpa-vidros.

10. Tenha muito cuidado ao usar cadeiras e bancos para alcançar janelas altas. Prefira escadas em bom estado, com certificado do Inmetro e se for necessário, conte com a ajuda de alguém.

**Rogério Gonzalez Fernandes**  
Corretor

**RGF Corretor**  
Imóveis e Seguros

Imóveis: CRECI/RS nº 41.316  
Seguros: SUSEP nº 10.2021757.9

(51) 3086-4028  
(51) 9990-8009

rgfcorretor@gmail.com

**PETROLI**  
MÓVEIS PLANEJADOS

planejados@petrol.art.br  
maiconpetrol@yahoo.com.br

[www.petrol.art.br](http://www.petrol.art.br)

8515.2220

Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica

**Gulararte**  
Assessoria Empresarial

Assessoria em Licitações

Não fique de fora deste mercado que movimentamos em bilhões de reais, fazemos toda a parte burocrática necessária, mantendo as empresas que representamos com seu foco voltado ao que interessa o seu produto.

Você sabia que independente de crise, o Governo não pára de comprar e principalmente, compra de tudo?

Entre em contato e solicite um orçamento sem compromisso.  
[www.gularteassessoria.com.br](http://www.gularteassessoria.com.br)

[gularteassessoriaempresarial](https://www.facebook.com/gularteassessoriaempresarial) | [gularteassessoria@gmail.com](mailto:gularteassessoria@gmail.com)

(51) 3517.7844 - 8:30 às 12h | (51) 9418.3636

“VAMOS FAZER PARTE DESSA PARCERIA DE BONS RESULTADOS?”



## Áries (21 de março - 20 de abril)

Em tempos difíceis as amizades mais próximas devem manter-se unidas. Em outubro, esse ditado é indispensável para você. Devido aos eventos anteriores, você estará pressionado pelo tempo no trabalho, assim como na sua vida pessoal. Felizmente, o Carneiro estará rodeado por pessoas simpáticas, que vão entendê-lo.

Não deixe que as mudanças de humor das pessoas ao seu redor o afetem. Mantenha-se descontraído e relaxado, eventualmente pode "infetá-los" com a sua boa disposição.

Se não concorda com as pessoas, deixe que elas o saibam, mas mantenha sempre as boas maneiras.

Pense em si mesmo e ouça o seu corpo. Não deve ir além dos limites sempre. Rejeite o convite para esta noite e relaxe.



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

Uma pessoa próxima, em quem confia plenamente, pode ajudá-lo a resolver um dilema em outubro. Pode ser o seu parceiro, um dos seus familiares mais próximos ou até mesmo o seu melhor amigo. Juntos, você vai encontrar a solução e você ficará aliviado. Nada detém o Touro agora. Outra sequência de boa fortuna espera por si na sua carreira.

Conhecer uma pessoa interessante fará com que fique sem fôlego. Mas não se deve precipitar, pode acabar por prejudicar as coisas.

Irá cair praticamente até ao fundo, mas por outro lado descobrirá que é muito mais forte do que pensava.

Se está a tentar perder peso, pare de depender de vários produtos e prefira comer saudável!



## Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Com outubro vem a energia positiva no campo da carreira. Após vários meses de esforço tremendo você vai finalmente ser capaz de alcançar seus objetivos. Gêmeos deve estar ciente e atento da sua envolvente; ajudar o seu chefe ou colega a resolver um problema urgente. Este favor certamente não será esquecido.

Sinta-se livre para ser firme. Atire-se mesmo às custas de terceiros. É uma competição, é só a forma como a vida funciona.

Apenas navegue na internet, nunca se sabe o que poderá encontrar.

Cuide de sua pele. O stress parece ter aparecido na sua cara um pouco demais ultimamente.



## Câncer (21 de junho - 22 de julho)

A maior possibilidade de encontrar o caminho certo chega agora. Aproveite a sua boa sorte. Todos os Caranguejos devem ter os olhos bem abertos em outubro. Não preste muita atenção às primeiras impressões. Às vezes uma pessoa pode parecer perfeita, e mais tarde o seu lado mau pode vir à superfície e revelar-se. Por outro lado, uma pessoa aparentemente fechada e tímida pode ser a pessoa certa e vale apenas um segundo olhar.

Após uma derrota pode ter pensado que nunca mais "voltará ao jogo". Isto é só um sentimento temporário. Cedo irá conhecer uma pessoa que mudará tudo isso.

Não defenda tão fortemente as suas opiniões apesar das dúvidas. Ião gozar consigo.



## Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Mais um mês de sucesso para o Leonino é outubro. As estrelas, finalmente, vão chegar a uma posição estável evitando que você tenha problemas mais pesados. Você pode desfrutar disso imediatamente, no amor com novas experiências interessantes e um novo relacionamento. Apesar das disputas anteriores, harmonia virá à superfície em relação a longo prazo.

Não é para admirar que não esteja a prestar atenção ao que está a acontecer à sua volta. Está apaixonada. Mas deve abrir os seus olhos antes que os outros vejam que podem brincar consigo.

Ainda não teve a oportunidade para conhecer toda a sua família há já algum tempo. Mostre alguma iniciativa e organize uma reunião.

Talvez sinta que tem uma grande quantidade de energia. Mas essa não é a razão para ficar completamente exausto. Guarde um pouco para o dia seguinte.



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

Em outubro os Virgens em relacionamentos de longo prazo podem enfrentar uma crise. Isto definitivamente não é uma desculpa para comportamento imaturo e irresponsável. O seu parceiro sente-se mal com essa situação. Se ambos se esforçarem o suficiente brevemente poderão acertar as coisas, fazer as pazes e a vossa relação será bonita e harmoniosa novamente. Tudo que você tem a fazer é ser atencioso e concordar com um compromisso.

Irá experienciar momentos interessantes, os quais não conseguirá esquecer. As estrelas prometem aventuras aos solteiros e para aqueles que estão numa relação amorosa.

Na reunião o seu patrão pode tirar-lhe o deslumbramento com uma notícia desagradável. Tem de recuperar rapidamente para que não perca nada.

Já faz muito tempo que não lê um livro. Dê-lhe uma oportunidade. Verá que é divertido.



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

Em outubro você pode esperar apoio especialmente da sua família e de amigos mais próximos. Aqui você pode encontrar compreensão e as palavras bondosas que também ajudam. Depois de superar momentos difíceis você irá rever suas prioridades e sua personalidade será mais forte, o que é muito útil para a sua carreira.

Não seja má nem esteja zangada se a sua amiga traz alguém para o seu encontro. Utilize esta oportunidade para expandir o seu círculo de conhecidos.

Deve seguir o conselho do seu amigo e visitar o local que lhe foi recomendado.

Evite a tentação de entrar em grandes resoluções ou alterações. Não vai ser nada bom.



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

Não seja tímido e não recuse ajuda oferecida em outubro. Só se você não vai fugir do outro, será capaz, como o Escorpião, de voltar ao normal e ter vida social novamente. Superar o seu medo e não generalizar sobre toda a gente à sua volta. Talvez você tenha um preconceito desnecessário do qual precisa de se livrar.

Não deixe que as mudanças de humor das pessoas ao seu redor o afetem. Mantenha-se descontraído e relaxado, eventualmente pode "infetá-los" com a sua boa disposição.

Entre si e os seus colegas de trabalho pode haver atrito. Tente descobrir onde está o problema e fale sobre ele.

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



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

Em outubro, o ponto de ruptura virá. O Sagitário vai lutar para manter sua posição atual no trabalho. Não vai ser fácil. Por causa de negligência anterior você cometeu alguns erros que precisam agora de ser corrigidos por outros e ninguém quer saber das suas explicações. Talvez se vá sentir injustiçado. Mantenha quaisquer comentários envenenados para si mesmo.

Não tenha medo de um encontro às cegas. Não é nada de especial. Se a pessoa não se adequar a si, não tem de a ver novamente, caso contrário irá aguardar pelo próximo encontro.

Eduque-se, vá a uma apresentação ou veja um filme educativo. Agora é o momento certo para fazer decisões. As estrelas estão estáveis, por isso vai ser fácil para si para mantê-las.



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

Em outubro, os capricornianos solteiros têm uma grande probabilidade de encontrar a pessoa certa. Você apenas tem que estar em sintonia com a sua sorte. Se vai ficar em casa, vai perder a chance de encontrar alguém. Aqueles que já encontraram a sua sorte irão desfrutar de interação mútua e harmonia num relacionamento feliz.

Não tem mais catorze anos. Não espere que a sua paixão lhe ligue, trate da situação com as suas próprias mãos.

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

Não se sente de frente da TV só para navegar entre canais. Veja antes o seu filme favorito.



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

Não deixe outubro derrubá-lo. Você precisa lutar contra as dificuldades. O Aquário depois de analisar os acontecimentos passados vai perceber que essas experiências negativas podem torná-lo mais maduro e mais forte se conseguir aprender com elas. Este mês vai realmente enriquecê-lo.

Não esteja sempre sério, tentando discutir cada pequeno problema ao detalhe. Só está a estragar uma noite agradável. Filtre os problemas na sua cabeça durante alguns instantes.

Esta é a altura certa para uma conversa séria. É ótimo em argumentos e as estrelas favorecerem-no.

Cuide de sua pele, se ela tem sede de hidratação ou desfrute de um peeling.



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

Em outubro, o Peixes pode entrar em alguns pequenos conflitos ou discussões nas suas relações. Esses problemas são insignificantes e você pode superá-los com muita facilidade. Tudo que você tem a fazer é definir as suas prioridades e nunca reabrir velhas disputas. Desta forma, você será capaz de encontrar a harmonia perdida nos seus relacionamentos. Não se esqueça da sua condição física e pratique desporto.

O seu parceiro provavelmente não quer partilhar o seu humor brinçalhão. Se algo o estiver a irritar fale com ele, mas não o ignore.

Experimente algo novo, exótico e estranho. Terá experiências para falar e também será o centro da sua atenção.

É muito importante começar bem o tempo para se curar de uma doença. Não quer os problemas de saúde a voltar de novo e de novo.

## Como evitar enjoo e tontura durante as viagens

Algumas pessoas se sentem muito desconfortáveis ao viajar de carro, ônibus, avião, trem ou barco. Enjoo, tontura, vômito e palidez nas viagens são sintomas de uma doença denominada por cinetose, mais conhecida como "mal de embarque".

A cinetose acomete mais mulheres e crianças e ocorre quando o corpo está parado e o entorno está em movimento, ou vice-versa. A cinetose acontece porque, ao girarmos, o cérebro recebe informações conflitantes dos olhos, responsáveis pela visão, e do ouvido interno, responsável pelo equilíbrio.

Se você sofre desse problema e tem medo de viajar por causa disso, é hora de conhecer algumas dicas que ajudarão a lhe dar ânimo para viajar.

O que fazer para evitar?

- Evite comer muito antes da viagem.
- Não fique muito tempo em jejum e cuidado com as dietas radicais. Procure ter uma alimentação balanceada, comendo pouco e a cada três horas.

- Aumente a ingestão de água: beba pelo menos 1,5 a 2 litros por dia.
- Evite ingerir café, doces ou alimentos muito gordurosos.
- No caso de crianças, tomar menos leite.
- Evite bebidas alcoólicas durante essa exposição.
- Evite contato com cheiros fortes como o de motor de embarcações, de escapamento de carros e de cigarro.
- Mantenha os olhos fixos em um ponto imóvel. A dica aqui é olhar para um ponto distante na paisagem. Não se deve ficar olhando para dentro do veículo.
- Evite olhar objetos ou situações em movimento, como as ondas do mar.
- Evite leitura e jogos.
- Fique na parte mais estável do veículo, encostando todo o corpo na poltrona. Se possível, andar com a janela aberta.
- Mova a cabeça o mínimo possível.
- Em aviões, sente-se na direção das asas e em ônibus no terço anterior do salão.
- Roupas confortáveis também ajudam na prevenção.
- Balas de gengibre ajudam a evitar o enjoo. Essas balas podem ser encontradas em farmácias.
- Evite tomar medicamentos como Plasil ou Dramin, sem consultar o seu médico ou farmacêutico. Esses medicamentos possuem muitas reações adversas e contraindicações.

**ARAÚJO**  
Viagens  
Turismo  
Passeios  
Fretamento  
VANS

**Contato: Araujo**  
(51) 9681.2026  
(51) 8652.5134  
E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

**RCR Service**

portaria, limpeza e manutenção  
CNPJ: 24.737.146/0001-82

Enos colocamos á inteira disposição para prestar-lhes serviços, na certeza de lhe oferecermos organização, responsabilidade e segurança.

Acesso Dois, 4736 - Bairro Restinga Nova / 4ª Unidade Quadra F  
Porto Alegre - RS, 91795-130  
servicercr@gmail.com

+55 (51) 3246 5702

Jonas Oliveira | Comercial +55 (51) 8608.5849

RCRSERVICE.COM.BR

## Rir é o melhor remédio



Provavelmente você já ouviu falar que “rir é o melhor remédio”, mas você conhece os benefícios que o riso traz para nossa saúde? Entenda agora por que

rir é tão bom e comemore o dia do riso se divertindo muito com algumas de nossas piadas!

Para começar, uma breve história.

Era uma vez um homem que foi diagnosticado com uma doença chamada Espondilite Anquilosante. Esta doença causa inflamação das articulações entre os ossos da coluna vertebral e nas articulações entre a coluna e a pelve. Em longo prazo, esta doença provoca a união dos ossos da coluna. Um dos sintomas da Espondilite Anquilosante é a intensa dor – que se torna ainda mais intensa à noite.

Esse homem, porém, gostava de estudar emoções humanas – e acreditava que esta era a chave para a cura de diversas doenças. Ele optou por começar um tratamento alternativo, contra a vontade de seus médicos. Este tratamento era baseado em muita Vitamina C e também em riso, muito riso. Isso mesmo! Durante a noite, quando as dores se intensificavam, ele assistia a filmes de comédia (principalmente dos irmãos Marx) e ria intensamente. Após 10 minutos de muito riso, ele sentia alívio das dores.

Parce mais uma história de ficção com final feliz, não é mesmo? Mas saiba que está é uma história real! O protagonista desta história de chamava Norman Cousins, e foi este tratamento inusitado que provocou o início de uma série de estudos relacionados aos benefícios do riso para a saúde.

E sabe o que esses estudos concluíram?

**Rir libera endorfina.** Este hormônio é o responsável pelo alívio das dores que Norman Cousins sentia. Além de seu efeito anestésico, ele é um ótimo aliado no combate à depressão, ansiedade e estresse.

**Rir combate as rugas.** Quando uma pessoa sorri, ela movimenta 12 músculos faciais. Ao gargalhar, 24. Ao conversar e gargalhar ao mesmo tempo, essa pessoa movimenta 84 músculos! Trabalhar tantos músculos evita a flacidez e o aparecimento de rugas.

**Rir melhora a digestão.** Quem nunca riu tanto, ao ponto de ficar com o abdômen dolorido? Isso acontece porque você estimula os músculos desta região quando gargalha. Este estímulo massageia o sistema gastrointestinal, auxiliando a digestão.

## O que é Alienação?



Alienação tem diversos significados, pode ser uma cessão de bens, transferência de domínio de algo ou uma perturbação mental.

A alienação é a diminuição da capacidade dos indivíduos em pensar ou agir por si próprios.

Os indivíduos alienados não têm interesse em ouvir opiniões alheias, e apenas se preocupam com o que lhe interessa, por isso são pessoas alienadas.

Um indivíduo alienado pode ser também alguém que perdeu a razão, ou seja, que está louco.

Na psicologia, o termo alienação designa os conteúdos reprimidos da consciência e também os estados de despersonalização em que o sentimento e a consciência da realidade se encontram fortemente diminuídos.

A alienação de bens é o ato ou efeito de alienar uma propriedade ou um bem, ou seja, ceder para outrem a posse.

## Dicas de livros

### O LADO BOM DA VIDA

O livro inspirou o filme do mesmo nome, que acabou sendo indicado a 8 Oscars, incluindo melhor filme, melhor diretor (David O. Russell), melhor ator (Bradley Cooper), melhor atriz (Jennifer Lawrence), melhor ator coadjuvante (Robert De Niro) e melhor atriz coadjuvante (Jacki Weaver). Oito bons motivos para ler, hein?



**Sinopse:** Pat Peoples, um ex-professor na casa dos 30 anos, acaba de sair de uma instituição psiquiátrica. Convencido de que passou apenas alguns meses naquele “lugar ruim”, Pat não se lembra do que o fez ir para lá. O que sabe é que Nikki, sua esposa, quis que ficassem um “tempo separados”. Tentando recompor o quebra-cabeça de sua memória, agora repleta de lapsos, ele ainda precisa enfrentar uma realidade que não parece muito promissora.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

É pago aos músicos através do Ecad	(?) nos dentes; pode ser causada pela retração da gengiva	Sobras de alimentos, na feira livre	Abrir o (?): contar um segredo (bras.) Ciência do controle da administração
Que manifesta forte desconforto emocional	(?) Richter: medida do abalo sísmico	Oscar Godey, comentarista (TV) Organização (abrev.)	
Sólido de nove lados (Geom.)			
Imposto municipal Relativo à moral	(?) Déco, estilo arquitetônico		Situação complicada (fig.)
		Giulia (?), atriz global nascida na Itália	
Divindade nagô. Sua capital é Bangoc	(?) Ampère, físico francês		Som do balido da ovelha
		Separa (uma briga)	Leila Diniz, musa dos anos 60
Prática docente Arremate do piso	Conteúdo da ampulheta Deter		"(?) Men", série exibida pela HBO
			Argila do ludo de lagos
Fiasco (bras.) Inclinado sobre um dos bordos (Mar.) Aviso; sinal		(?) -de-gota: a epilepsia (bras.)	
		Medida rústica de utusque	

3/art — iss — mad, 5/ético — meada, 8/adernado, 9/histérico, BANCO

**Solução**

	X		J					
H	I	S	T	E	R	I	C	O
R	E	P	O	G				
E	N	E	R	G	O	N	O	
I	S	S	A	R	T			
E	T	I	C	O	G	A	M	
O	B	A	A	B	E			
T	A	I	L	A	N	D	I	A
A	U	L	A	N	D	L	D	
A	T	I	A	R	E	I	A	
R	O	D	A	P	E	D		
R	A	T	A	M	A	L		
A	D	E	R	N	A	D	O	
A	L	E	R	I	A	D	E	O



Curta nossa Fan Page!  
 f facebook.com/JornalGerAmigos  
 Notícias diárias da sua região!

# 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

# DESENTUPIDORA

S.O.S. Cometa  
Desentupidoras

24 HORAS  
ORÇAMENTO  
GRÁTIS

Desentupimentos em geral  
Hidrojateamento, Sucção de Fossa, Detetização,  
Desratização e Limpeza de Caixas d'água  
Pagamento facilitado Atendemos todo o RS

(51) 2112 8332

# PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS



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

GENIAL ASSISTENCIA  
TECNICA  
[www.genial.com.br](http://www.genial.com.br)

LAVADORAS DE ROUPA  
LAVA-LOUÇAS - SECADORES



8934-6274 / 9733-0813 vivo  
8403-6477 / 8221-8645 TIM

ORÇAMENTO GRÁTIS



Chavesul  
BIG VILA NOVA  
Chaveiro

24  
HORAS

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



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

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