

Edição Farrroupilha
GERAmigo
Comunicação
13 Anos

ProcureAche

Distribuição Gratuita
+ /RevistaProcureAche
www.procureacherevista.com.br

Anuncie: (51) 3026-8445 (51) 9613.6986

Decore Vidros

Solução em Vidros

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

PARCELAMOS EM ATÉ **3X**
no cheque ou nos cartões:
VISA

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

APARELHOS AUDITIVOS

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

Agende avaliação sem compromisso.
Atendimento domiciliar

Pagamento em até 12x

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

AUDIÇÃO 15 anos
Aparelhos Auditivos

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

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

CONSTRUFORM

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)

construform@hotmail.com

ELETRICISTA

Instalações Elétricas em Geral,
Residencial e Comercial
Chuveiro | Disjuntor | Luminária

Ventiladores deTeto
Conserto e Instalação

Atendemos também aos sábados!

9923.0717 8147.0297 8427.3379 9234.4781

Teletelas
TELAS MOSQUITEIRAS

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

Todos Contra DENGUE

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

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

FARMACIAS Associadas
A sua saúde é nossa prioridade.

Entrega gratuita para todo bairro!
*Compras acima de R\$ 30,00

(51) 3026 8015

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

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

Expediente



GERAmigos
Comunicação

f /RevistaProcureAche
f /JornalGerAmigos

www.procureacherevista.com.br

Nos acompanhe
nas redes sociais:

CNPJ: 11.248.576/0001-99
Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986
E-mail: contato@geramigos.com.br
Jornalista Responsável:
Angélica Konzen
SRTE-MTE/RS nº 17.297
Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:
Achira Barbosa
Tiragem: 41.000 exemplares
Distribuição:
Geramigos Empresa Jornalística Ltda.

Revista

ProcureAche

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

Esses são os bairros onde circula
a Revista ProcureAche



**41.000
impressos**



Total: 101 mil

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

E-mail: comercial@geramigos.com.br



/JornalGerAmigos



jornal_geramigos



@jornalgeramigos

Você sabia?

Se você ouvir alguém falando que a maioria do pó é formada por pele humana, saiba que é mentira.

Dizem que de 70 a 80% do pó doméstico é de pele humana, mas isso não é verdade.

As bolas de poeira são geralmente formadas por substâncias como fibras, pelos de animais, areia, resíduos de insetos, terra e outras partículas do ar e quase nada de resíduos de pele.

Ou seja, a maioria da nossa pele morta vai embora pelo ralo enquanto estamos tomando banho.

DESIGN
Fazer bem, observando com você

DESENHO
potenciado que se transforma em

IDEIA

MS DESIGN ÁREAS DE ATUAÇÃO NO DESIGN

www.msehndesign.com
contato@msehndesign.com

- Marca
- Manual de St. Visual
- Cartões de visita
- Folhas Flyers
- Manuais de Expediente
- Comunicação Catálogos
- Certificados
- Projetos Gráficos
- Sites Templates
- Projetos Para PDV
- Modelagem 3D / Render
- Projetos de Embalagem

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

JOSUÉ EXPRESS

Coletas e Entregas:

*documentos, convites, encomendas, exames, mala direta, medicamentos, passagens, ingressos, chaves, produtos eletrônicos, etc.

CONFIANÇA E HONESTIDADE

9844-3308 | 8496.2801
motoboyoenviado@gmail.com

Evandro Passos

EPG 24h
Guincho Service

9763-4130 | 8589-7940
Qualquer tipo de veículo. Leve ou pesado.

TREINAMENTO PARA HABILITADOS
PERCA O MEDO DE DIRIGIR

8919.6039

Instrutor **TIAGO** (credenciado ao Petran-)

FONE: 51 8919.6039
www.drivertiago.com.br

Sousa Investigações Confidenciais

Detetive Souza

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

(51) 9841.6472
(51) 8100.0185 coyotedetetives@gmail.com

IMPACTA
PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS

PPCI
EQUIPAMENTOS
TREINAMENTOS
MANUTENÇÃO

51.3019.9333 - IMPACTA@IMPACTA.IND.BR
AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 1940 L2 - POA

ARAUPACK
EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral, descartáveis, higiene e proteção

www.araupackembalagens.com.br

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

HIIT FUNCIONAL: O queridinho da mulherada

A principal promessa do HIIT (High-Intensity Intermittent Training ou treinamento intervalado de alta intensidade) é eliminar gordura em um treino rápido e intenso. Os circuitos são curtos e com exercícios intensos para quem já está cansado dos treinos tradicionais, que não tem tempo e quer diminuir gordura e ganhar músculos.

O fenômeno que explica o porquê de os exercícios mais intensos serem mais eficientes para a queima de gordura é aumentar o efeito EPOC, ou seja, o excesso de consumo de oxigênio pós-exercício. Quando você treina pra valer, o corpo demora várias horas para voltar ao seu estado normal. Durante esse tempo, o metabolismo continua acelerado e, com isso, mais calorias são gastas durante as próximas 24 horas! Melhora também a Capacidade Cardiovascular, pois aumenta a absorção de oxigênio (V02 Max ou capacidade aeróbica) de forma mais rápida do que exercícios aeróbicos de baixa intensidade, bem como, auxilia a produção de hormônios para lipólise.

A aula de HIIT FUNCIONAL agrupa aproximadamente 10 alunos e é composta por uma combinação de exercícios com saltos, apoios, agachamentos, flexões e corridas com alta intensidade e pequenos períodos de recuperação. A estrutura da aula contempla quatro etapas de exercícios. A cada etapa, o estresse metabólico é intensificado, decorrente do recrutamento crescente de energia, são realizados em média 8 ciclos de 20 segundos de atividade em intensidade máxima, seguidos por 10 segundos de

descanso. As habilidades e demanda de exercícios desta prática abrangem todos os níveis de condicionamento físico, dos iniciantes aos intermediários e avançados, neste treino, cada aluno segue o seu ritmo, com uma dinâmica variando por tempo de execução. Além disso, o treino usa o mínimo de material possível, utilizando mais do próprio peso corporal. A série total, incluindo exercícios e intervalos, somam em média 30 minutos, e ao final da aula executamos algumas séries de abdominais para intensificar ainda mais os treinos, possibilitando a queima de até 500 calorias em cada sessão. Perfeito para quem tem pouco tempo e quer uma atividade diferenciada para emagrecer, definir os músculos e melhorar o condicionamento físico.

Os treinos HIITs são exigentes e desafiadores. Tudo bem, você vai se cansar, ficar sem fôlego e completamente esgotado, mas o esforço logo passa e o resultado aparecerá rapidamente. Informações (51) 3372.4463/ 92934968



Fisioterapia Prevenir

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

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



Clínica dos Pés
SERVIÇO DE PODOLOGIA

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

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

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



studio
YLLEK
Equilíbrio corpo e mente

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



CLÍNICA KINESIS
Saúde e Bem-Estar

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.clinicakinesis.com.br



Como deve ser a alimentação dos idosos?

A escolha de alimentos e os hábitos alimentares dos idosos são afetados não apenas pela preferência, mas também pelas transformações que acompanham a experiência de envelhecer em nossa sociedade. Se as pessoas vivem sós, com familiares ou em instituições, tudo isso afeta o que elas comem.

Manter bons hábitos alimentares é importante em qualquer momento da vida. Afinal, o consumo de alimentos mais saudáveis ajuda a prolongar a longevidade e ainda previne o aparecimento de doenças como colesterol alto, hipertensão e sobrepeso. Mas, uma dúvida muito recorrente é a respeito da alimentação do idoso. Quais alimentos devem ser introduzidos no cardápio? O que não deve ser consumido?

Pois bem, primeiramente é importante deixar claro que após a faixa etária dos 50 anos é comum apresentar uma elevação do peso por causa da diminuição dos níveis de estrógeno, testosterona e do hormônio do crescimento no organismo que colabora para a perda de massa muscular. Diante desse fator, o corpo passa a queimar menos calorias do que o normal, pois entende que é necessário acumular gordura no corpo para ter energia.

Quais atitudes evitar na alimentação?

Sendo assim, algumas atitudes devem ser evitadas por quem passou dessa idade. Uma delas é pular as refeições porque pode trazer malefícios à saúde e fazer com que o corpo estoque gordura, o que colabora para o aumento do peso. O ideal é que as refeições sejam fracionadas em intervalos de três em três horas e que sejam pequenas porções.

Evite também consumir alimentos que sejam industrializados, pois são ricos em gorduras, conservantes, corantes, açúcares e sódio, pois diminuam a absorção de nutrientes pelo corpo, o que acaba dificultando o bom funcionamento do metabolismo, que passa a trabalhar mais lentamente e, dessa forma, acaba não conseguindo queimar toda a energia.



As bebidas alcoólicas também não são recomendadas para idosos por dois motivos: o primeiro é porque o álcool interage com o medicamento e, dessa forma, pode diminuir o seu efeito no tratamento de determinada doença, além de reduzir os reflexos. Já o segundo é porque o álcool possui uma grande quantidade de calorias que colabora para o aumento do peso, além de causar uma mudança no metabolismo que passa a trabalhar mais devagar.

Alimentos refinados, produzidos com a farinha branca como biscoitos, pão francês e até mesmo o arroz branco não são indicados, pois atrapalham a digestão e podem causar flatulências. O açúcar é outro vilão da saúde do idoso, pois em excesso pode causar diabetes.

Escolhendo o cardápio

O cardápio de quem está na terceira idade precisa ser variado, colorido e saudável. Para isso, invista em alimentos que tenha ferro, como o feijão, rúcula, agrião e carne vermelha, pois ele previne a anemia. Para aumentar a absorção do ferro presente nos vegetais, inclua alimentos ricos em vitamina C no menu, como a laranja, a acerola e a cenoura. Inclua o cálcio (presente no leite e derivados), porque ele ajuda a manter os ossos fortes e saudáveis. A vitamina A também é importante, pois protege o sistema imunológico do idoso.

Vale ressaltar que as necessidades proteicas, calóricas e de lipídios diárias para quem está na terceira idade não são muito diferentes das de pessoas mais jovens. Por isso, deve-se buscar ajuda de um nutricionista para que ele indique o cardápio mais adequado de acordo com as necessidades de cada indivíduo e, claro, respeitando as restrições dietéticas em casos em que o indivíduo apresenta doenças como diabetes mellitus, cardiovasculares e outras decorrentes do envelhecimento.

Cuide da sua saúde na sua residência

Enfermeiro Jairo Fraga

Procedimentos de enfermagem como:

Terapia intravenosa | Coleta de exames | Sonda para alimentação

curativos | Sonda para eliminação urinária

Pet terapia para residências geriátricas

Acompanhamento e Avaliação de pacientes acamados com

elaboração de prontuário personalizado

Experiência de 15 anos na área



51 8110.8885 | 9590.5302

E-mail: jaioroberto2011@hotmail.com

Videogame auxilia na recuperação da coordenação motora e estimula o senso de equilíbrio

O Wii, da empresa Nintendo, aumenta capacidade de cognição e memória, além de ser utilizado para tratamentos ortopédicos e neurológicos

“Videogame é coisa de criança...” Quem ainda pensa desse jeito não sabe das novidades inventadas pela indústria dos jogos eletrônicos.

Criado em 2010, o videogame Wii, da empresa Nintendo tem roubado as atenções da 3ª idade. Isso porque o aparelho não foi desenvolvido para ser somente um videogame. Com a ajuda de um controle nas mãos do próprio usuário, os movimentos e sua intensidade podem ser captados pelo aparelho e reproduzidos em uma tela de TV convencional.

Durante o jogo, que pode variar de boliche, tênis e até futebol, o usuário – sem fazer força – aumenta sua capacidade de cognição e memória. O aparelho é utilizado, também, em tratamentos ortopédicos e neurológicos, auxiliando na recuperação da coordenação motora e estimulando o senso de equilíbrio.

Diversas clínicas de fisioterapia no Brasil, nos Estados Unidos e na Europa estão utilizando o Wii para essas finalidades. Após uma experiência bem sucedida em um lar de 3ª idade nos arredores de Paris, a Nintendo assinou um acordo para o fornecimento de consoles Wii em aproximadamente 100 lares de terceira idade na França.

“Já tinha visto, mas eu mesma andando assim, não...”, afirmou entusiasmada Maria Teresa Peixoto,



freira, quando perguntada se ela já tinha se imaginado andando numa corda-bamba virtual. A freira queria superar seu medo de cair devido ao seu problema de labirintite e começou a utilizar o Wii em suas sessões de fisioterapia, em cima de uma plataforma que capta seus movimentos simulando uma corda-bamba.

O Wii pode ser utilizado como diversão ou como auxílio na recuperação da sua saúde física e mental. Mas segue um conselho: sempre que puder, faça uma boa e gostosa caminhada ao ar livre!



(51) 3012.6200
3013.6300

CUIDADORES

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

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

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

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 QUERER

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama.



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

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

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

Poção mágica "tira-cheiro-de-cachorro-do-sofá"

Além de reavivar as cores, limpar profundamente e amaciar as fibras.

Você vai precisar de:

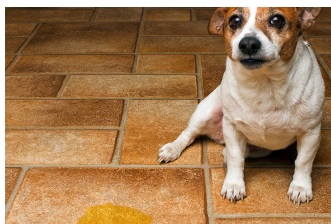
- 1 litro de água
- ½ copo de vinagre branco (de álcool)
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio bem cheio
- ¼ de copo de álcool líquido
- 1 colher de sopa de amaciante de roupa

A poção mágica!

Misture tudo em um recipiente (nesta ordem: água, álcool, bicarbonato, vinagre e amaciante), mexa bem e coloque a mistura em um borrifador.

Observações

Você precisa manter a atenção na quantidade de dois ingredientes em especial nesta receita: o vinagre e o



amaciante. Enquanto o vinagre tem um cheiro forte que, se for colocado em excesso pode causar um lindo cheiro de salada em sua sala de estar, o amaciante pode deixar tudo grudento, ruim de tirar depois.

O ideal é que, antes de aplicar a mistura, você aspire o sofá, retirando pelos e eventuais sujeirinhas.

Feito? Então pode aplicar a mistura, borrifando à distância de uns 40cm. Aplique em todo o sofá, mas principalmente onde o cheiro estiver mais forte. Se necessário, repita o processo, o cheiro vai diminuir com o tempo.

Resultado Final

E vá sem medo de estragar o sofá, pois o vinagre reaviva cores, o bicarbonato limpa profundamente, o amaciante amacia as fibras e o álcool na composição faz tudo secar mais rápido. Agora você já pode chamar as gatinhas para uma visitinha.

TABACARIA R.M.
XEROX - IMPRESSÕES - BOMBONIER - RECARGA CELULAR

**Impressões
Xerox
Recarga de Celular
Bomboniere**

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

RESOLVE
Refrigeração

Ar Condicionados e Refrigeradores
Conserto, Instalação, Desinstalação, Higienização
Cláudio Garbini resolverrefrigeracao@gmail.com

F: 8244.3893 - 9843.7562
3392.3631 (Net) à tarde e noite
Não cobramos orçamento

Rua Alvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

João - O Quebra Galho
Manutenção Obra - Pintura - Elétrica - Hidráulica
Serviços em Geral - Garçon

ORÇAMENTO GRÁTIS
JOÃO FRITZEN
Fone: 9205-5485

SIF Serralheria Irmãos Fraga

Grades & Janelas
Portas e Portões
Portões automatizados
Reformas em geral

Jefferson
8610.7038 / 9596.7943
8440.1801 / 9680.1938
Av. Oscar Pereira, 7360

EXECUTIVA DO LAR

Limpeza de casas, apartamentos, prédios e empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!
T: 8917.1298 | 8052.5689 | 9864-1233

Como fazer uma boa limpeza dos vidros

Limpar os vidros parece algo bem simples, que até uma criança poderia fazer, certo?

Nem tanto...

Sem as técnicas e ferramentas corretas, o vidro pode até ficar limpo – mas também vai ficar cheio de marcas e respingos do produto utilizado, arranhado pela esponja ou com os cantos ainda sujos.

Não é difícil, mas sabendo algumas dicas, suas janelas ficarão impecáveis.

A primeira questão é: qual produto utilizar?

São tantas as novidades lançadas no mercado que surge a dúvida se realmente precisamos de tantos produtos de limpeza assim...

Na verdade, muitos desses produtos podem ser facilmente substituídos por produtos caseiros, e o limpa-vidros é um desses.

Receita caseira para limpar vidros...

Se você tiver em casa água, álcool e vinagre branco, pronto!

Você já tem um limpa-vidros muito eficiente!

Basta colocar em um borrifador 250ml de água, 250 ml de álcool e 1 colher de sopa de vinagre branco (ou vinagre de vinho branco). Misture bem e pode começar a utilizá-lo.

Você encontra com facilidade um borrifador em lojas que vendem material de plástico ou material de construção e itens para a casa.

Se o borrifador for menor do que 500ml, diminua para 200 ou 150 ml de cada líquido, mantendo sempre a mesma medida para cada um dos dois.



Se você não teve tempo ou realmente esqueceu de limpar as janelas da sua casa nos últimos 6 meses, provavelmente não consegue mais enxergar o outro lado da rua, não é mesmo?

Neste caso, você precisará de um limpa-vidros mais forte.

Basta substituir a colher de vinagre pela mesma medida de amoníaco (amônia líquida).

Mas, se você prefere comprar um produto já pronto no supermercado, não tem problema, pode ser de qualquer marca.

O limpa-vidros, apesar do nome, também pode ser utilizado para limpar outros objetos, como por exemplo espelhos, pois suas substâncias removem qualquer tipo de sujeira que não seja gordurosa.


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.gruporodrigues.com.br

Uma empresa, várias soluções.


ERIGERE ENGENHARIA
CONSTRUÇÕES E REFORMAS

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

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

ARQUITETA JANAÍNA E ENGENHEIRO NILO
(51) 8443.2418 | 8515.8937
e-mail: erigereengenharia@gmail.com



Dicas de como pintar as paredes de casa sem segredos!

Mudam as estações e tempos mais secos são propícios para pintar as paredes da casa, pois secarão bem mais rápido. Porém, muitas vezes a tinta e o serviço do pintor foge do orçamento e a predisposição do tempo para acompanhar o trabalho do profissional pode acabar te fazendo desistir.

O primeiro passo é preparar o espaço. O bom de mobilizar a família para pintar é que todos passarão mais tempos juntos e isso pode ser feito com calma, um cômodo de cada vez.

Para preparar o espaço adequadamente, você precisará de uma lona ou um tecido bem grande (como lençol velho) para proteger o chão e móveis do cômodo (caso tenha móveis), uma escada para que você possa pintar a parte superior da parede também seria muito útil e é claro os itens básicos! Confira essa lista que fizemos para você não esquecer de nenhum item:

1. Pincel
2. Rolo de pintura (material dê sua preferência)
3. Tinta
4. Lixa
5. Massa corrida
6. Panos para limpeza
7. Lona ou lençol velho para proteção
8. Espátula
9. Bandeja para despejar a tinta
10. Escada para lugares altos



11. Misturador de tinta
12. Fita crepe
13. Cabo de vassoura

Antes de tudo, se a sua parede possui algum furo, prego, ou está descascando é necessário você tirar os pregos e preencher os furos com massa corrida (massa própria para paredes) e tirar todos os descascados com

uma espátula e lixa.

Importante: Se sua parede não era branca anteriormente, será necessário passar uma demão de branco para que a parede tenha o tom desejado.

Passa fita crepe nos cantos que não serão pintados, como em tomadas e interruptores, cantos das portas e janelas; forre o chão com jornal ou plástico e afaste os móveis das paredes.

Para pintar, será necessário preparar a tinta: com um cabo de vassoura velho, você pode mexer a tinta até que ela fique homogênea. Mergulhe o rolo na tinta e tire o excesso e pinte a parede tomando cuidado para não aplicar no mesmo lugar mais vezes que no outro.

No final, retoque com um pincel as áreas que o rolo não alcança.

Provavelmente você terá que passar pelo menos DUAS camadas de tinta na parede, então quando você terminar de passar a primeira espere em torno de 20/30 minutos para passar a próxima camada!

ARAÚJO
FRETAMENTO - TURISMO
VANS

Viagens
Turismo
Passeios
Fretamento

Contato: Araújo
(51) 9681.2026
(51) 8652.5134

E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 9656.3664 | 8489.5925 | 9231.2220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

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

Miriano
tabacaria

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

(51) 3219.6361
Av. Azenha, 1377 Loja 2

Como manter a conservação das fechaduras da sua casa

As fechaduras são os principais componentes de uma porta. Para manter a conservação e garantir sua durabilidade, temos algumas dicas para você:

- Só instale as fechaduras após a pintura das portas para evitar que elas sejam danificadas.

- Não aplique produtos químicos (solventes ou álcool), pois eles podem danificar o acabamento das guarnições, já que retiram o verniz protetor. Faça a limpeza apenas com um pano umedecido com água.

- No caso das fechaduras em aço inox, só retire a película protetora após o término da pintura da obra.

- Nunca use graxa ou óleo para lubrificar os cilindros. Use apenas pó de grafite. O ideal é que se faça uma lubrificação a cada seis meses.

Na hora de comprar sua porta, fechadura ou pó de grafite, lembre-se de escolher uma marca de qualidade.



MUDANÇAS | FRETES | VIAGENS
Cláudio Márcio Litoral | Capital | Interior | SC | PR
 Realizamos seu serviço com embalagens específicas para acomodar cada item da sua mudança com segurança, cuidado e agilidade.
 Aceitamos VISA MasterCard
Faça seu orçamento
 Fones: (51) 9605.5865 | (51) 9209.4633

TELE CHAVEIRO SAMPERT
 Troca de segredo | Abertura de porta
 Conserto de fechadura | Troca de fecho magnético
 Instalação de mola hidráulica | Carimbos | Afição
 Chaves para automóveis codificadas
3348.8215
 TIM 8283.0654 | Oi 8455.1840
 vivo 8029.0143 | Claro 9453.0320
 Av. do Forte em frente ao 240 | Rua Pedro Ivo, 67A
 sampert.chaveiro | www.chaveiroportoalegre.com.br

Irmã Larissa
 Cartas, búzios e tarô
 Faz e desfaz trabalhos para todos os fins. Especialista em casos amorosos.
 Vem sofrendo queda de lucro em seus negócios? Amores rompidos, não correspondidos.
 Unimos casais, afastamos rivais.
 Irmã Larissa desenvolvida desde os 7 anos "trabalhos garantidos", só cobramos após resultados
 Marque sua consulta Fone: 3026-6611 / 8265-7978
 Rua Vigário José Inácio, 547 sala 207 - POA/RS

JB SERVIÇOS (51) 9293.1206
 (51) 8548.9828
CONCERTOS E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E HIDRÁULICAS
 VÁLVULA DE DESCARGA - TORNEIRAS - REGISTROS
 Água Quente e Fria - Vazamentos em Geral - Desentupimentos
 Pinturas - Fiação - Disjuntor - Ventilador de Teto - Chuveiros
24H Orçamento sem Compromisso - Serviço com Garantia DOMINGOS E FERIADOS
 JORGE BARROS - Técnico Responsável - CNPJ 12.489.766/0001-60
 ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO | Atendimento toda Porto Alegre

MAGO CEMIM
 Especialista em Alta Magia Consultas e trabalhos espirituais para qualquer área: sucesso, amor, negócios ...
 Fone: (51) 8505.2897
 E-mail: magocemim@gmail.com
 skype: mago.cemim
 www.maguschemim.blogspot.com.br
 Rua Figueiredo Mascarenhas, 207 - Bairro Sarandi - Porto Alegre - RS

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

Dez dicas e cuidados sobre segurança com botijões de gás

Um dica muita simples para verificar se há vazamentos de gás é passar uma esponja com água e sabão sobre a conexão válvula de pressão de gás. Se houver vazamento de gás aparecerão bolhas. Nunca use fósforo, isqueiro ou vela para verificar se realmente há vazamento de gás, pois isso pode causar um incêndio.

Confira dez dicas e cuidados sobre segurança com botijões de gás:

1- A marca da distribuidora, a certificação do INMETRO e o prazo de validade devem estar especificados no corpo do botijão de gás, em seu regulador de pressão e sua mangueira.

2- Recuse botijões sem o lacre da distribuidora na válvula, muito amassados, enferrujados e com as alças soltas.

3- Não faça extensões na mangueira de gás, juntando várias delas.

4- O botijão deve permanecer sempre na posição vertical, nunca deitado.

5- Não armazene o botijão de gás em lugares fechados (como armários de cozinha), preferindo armazená-lo do lado de fora da cozinha em local arejado, coberto e protegido das intempéries.

6- Jamais passe a mangueira por trás do fogão. Se for necessário alterar a posição de entrada de gás, chame profissionais credenciados pelo fabricante do fogão.

7- Armazene o botijão a uma distância mínima de 1,50m de tomadas, interruptores, instalações elétricas, ralos ou grelhas de escoamento de água.



8- Feche o registro de gás sempre que não estiver usando o fogão.

9- Em caso de suspeita de vazamento de gás feche o registro de gás, não acione interruptores

de eletricidade, alerte e afaste as pessoas do local, abra portas e janelas, não acenda fósforos ou isqueiros e retire o botijão para um local aberto, ventilado e longe de fonte de ignição.

10- Com fogo, retire as pessoas do local e ligue imediatamente para o Corpo de Bombeiros pelo 193. Se possível, utilize extintor de incêndio de pó químico seco para apagar as chamas.

EMPALHADOR

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

NATURAL | Thonart | Sintéticos



Empalhador Marcelo

3443.2477

(51) 8622.8910

www.empalhadorportoalegre.com.br

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



Sinosserra CONSORCIO

MELHOR PREÇO, SERVIÇO E REALIZAÇÃO

Jonas Fonseca

Consultor de Vendas
com 34 anos de experiência

Veículos 0km até 10 anos de uso

Consórcio Sinosserra e na Sinoscar, uma empresa do Grupo Sinosserra av. Assis Brasil, 5548 defrente o Tumelero

Crédito imobiliário de 50 mil a 5 milhões, vários grupos em andamento, fácil de contemplar. Você pode quitar com carta de crédito seu financiamento imobiliário e sair dos juros.

E você pode usar até 30% para ofertar de lance e descontar da carta de crédito que escolher.

Invista sem medo, entre em contato e solicite uma visita

Fones: 51 3347.8458 | 3347.8484 | 8447.4458 | 9126.2942

E-mail: jonasfonseca@sinosserra.com.br

FUNILARIA BORGES





Calhas, Algerosas, Cofas, Colarinhos

Manutenção de telhados

Orçamento sem compromisso

Av. Faria Lobato, 233 - Sarandi - Porto Alegre

Fones: (51) 3340.4617 | 8599.0174 | 8124.4701

SERRALHERIA E FUNILARIA




CALDEIRÃO

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



ORÇAMENTO GRATUITO

Aceitamos: VISA | MASTERCARD

3258.6646 / 8524.5563 / 9373.4863

f Serralheria e Funilaria Caldeirão
Av. Eduardo Prado, 1731 - Ipanema - Porto Alegre

Cebola do outback

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- Água o suficiente
- 500 g de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de chá de pimenta caiena
- 1 pitada de paprica
- 500 g de farinha de rosca



Modo de preparo:

1. Retire a casca da cebola, tomando cuidado para não retirar muita casca
2. Usando uma faca afiada, dividir a cebola em 4 partes, começando do alto para a raiz, deixando aproximadamente 1 cm de raiz
3. Repita esse processo até chegar em 16 partes
4. Coloque a cebola em um recipiente e cubra com água fervente, reserve até as pétalas começarem a abrir
5. Em seguida mergulhe em água gelada e reserve até a cebola se abrir em flor e depois leve a mesma para uma peneira até escorrer toda água
6. Bata os ovos com o leite, junte sal, pimenta e paprica
7. Passe a cebola na farinha de trigo na batida de ovos, empane na farinha e rosca, e frite em óleo quente
8. Óleo para fritar

Manjar Light de Coco

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado light
- 1 lata de creme de leite light
- 1 vidro de leite de coco light
- 12 g de gelatina em pó sem sabor
- 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar



Modo de preparo:

1. Exceto a gelatina, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo
2. A seguir, hidrate a gelatina em água quente e acrescente-a no liquidificador
3. Bata mais um pouco
4. Retire e coloque em uma forma para pudim
5. Deixe na geladeira por 6 horas
6. Desenforme, cubra com o coco ralado ou sua cobertura de preferência (chocolate granulado, cereja, vinho tinto etc) e sirva

Filé de merluza com batata ao forno

Ingredientes:

- 8 filés de merluza
- 4 batatas cruas (em rodela, sem casca)
- 1 pimentão (cortado em rodela)
- 2 tomates (cortados em rodela - as sementes ficam à preferência)
- 1 cebola (cortada em rodela)
- Molho de tomate de boa qualidade
- Orégano
- Azeite para untar



Modo de preparo:

1. Tempere os filés à seu gosto e reserve por 10 minutos
2. Unta um refratário com azeite e faça uma camada de batata, em seguida arrume os filés sobre a batata
3. Acrescente a cebola, o tomate, o pimentão, orégano a gosto, regue com o molho de tomate (1/2 lata)
4. Cubra com o restante das batatas
5. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto até que as batatas fiquem macias

0 Melhor da Azenha você encontra aqui

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

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

Aceitamos Encomendas para Festas e Eventos

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

Dicas para escolher a roupa certa para a festa da firma

A roupa escolhida para a festa da firma costuma depender da expectativa na comemoração: se divertir com os amigos, se aproximar da chefia ou até mesmo seduzir o colega do outro departamento. Mas atenção: Festa de final de ano da empresa é um evento profissional, não é uma balada.

Não é preciso vestir aquela roupa estruturada, como o terninho que se usa no escritório. Pode optar por um vestido de caimento mais fluido, na altura

do Joelho. Mas nada curto, com transparência. Outra peça vetada na confraternização é a calça branca e justa, estilo popozuda.

Para as festas realizadas em bares e restaurantes, três dicas para turbinar o visual:

- Abuse do salto alto, Brinque com acessórios grandes e



coloridos e use um pouco mais na maquiagem.

Mas se a celebração está marcada em um sítio, cuidado com o despojamento das peças. Esqueça o short curto. Opte por uma pantalon ou uma Bermuda mais larguinha na altura do joelho.

CONFEITARIA
Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

* Consulte tele-entrega
ACEITAMOS CARTÕES

cdedosdemel

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

ELIZA DECORAÇÕES
Festas | Eventos | Casamento | 15 anos

TUDO PARA SUA FESTA!
Realizamos sua festa com todo Encanto e Magia

Foto Presença | Papel de Arroz | Docinhos
Foto Lembrancinhas | Banner | Trufas e muito mais

Trabalhamos com papel Arroz

51 3061.8062 | 9675.2044 | 8628.3633

Encanto Bebês | Locação de Brinquedos

- Especialidade em diversão para bebês até 3 anos;
- Brinquedos da marca Fisher Price;
- Organizamos um ambiente muito aconchegante e divertido na festa do seu bebê;

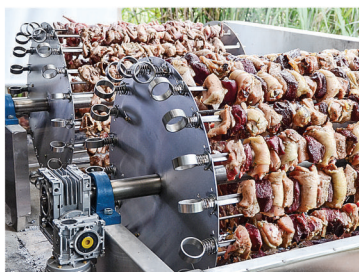
Reservas: Encanto Bebês
3318.6967 | 9159.8028 | 9159.7812

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

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



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



CARDÁPIO SÁBADOS E DOMINGOS

COSTELÃO 12H E FESTIVAL MENAROSTO

(único no Brasil)

Campeiro: Costelão 12h - carreteiro de costela - feijão tropeiro - quibebe - moranga caramelada - aipim - couve refogada com bacon.

Italiano: Menarosto com carnes de javali, porco, frango, coração, linguças artesanais - massas caseiras (rondelli, ravioli, tortei e gnocchi) - molhos - Polentas - Buffet de saladas.

Custo: Adulto R\$39,90 e infantil (6 a 11 anos) R\$25,00

Horários: As porteiras abrem as 11h e fecham as 18h. Os serviços gastronômicos começam as 11h30 e finalizam as 15h.

OBS.: Aos domingos música ao vivo e passeio a cavalo.

CARDÁPIO DE TERÇA À SEXTA

BUFFET CASEIRO TIPO DA NONNA COM SUCO DE LARANJA NATURAL E SOBREMESA INCLUSO.

Custo: Adulto R\$18,00 e infantil R\$12,00

Horário: das 11h30 as 15h

EXTRA

Hospedagem, lounge, passeio a cavalo, estacionamento, playground, salão de festa.

COMO CHEGAR

Estrada de Itapuã 5715, Parque Florestal - Viamão/RS (antigo Caminhos de Nazaré).

Informações e reservas com **Alemão Lisandro Larrêa:**

WhatsApp (51) 8021.2021 | Recepção: 3108.7034 | Facebook /la capela

email: contato@lacapela.com.br | www.lacapela.com.br



• RECEITAS •

Bolo de chocolate no micro-ondas**Ingredientes:**

- 6 ovos
- 7 colheres de sopa de açúcar
- 7 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 xícara de café de óleo
- 1 colher de sobremesa fermento em pó (rasa)
- 1 pacote de 100 g de coco ralado

**Brigadeiro**

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- Chocolate granulado para decorar

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador aos poucos cada ingrediente, começando pelos ovos
2. Tirar do liquidificador, misturar 1 pacote de coco ralado (100 gramas) e acrescentar o fermento em pó
3. Forrar uma forma de vidro com papel toalha, colocar a massa e levar ao microondas em potência alta por 8 minutos
4. Retirar e preparar o brigadeiro, também no microondas por 5 minutos, espalhe pelo bolo

Sopa Cremosa de Queijo**Ingredientes:**

- 3 colher(es) (sopa) de margarina
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- 3 colher(es) (sopa) de farinha de trigo
- 1 1/2 litro(s) de leite
- 500 gr de queijo fundido
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta-do-reino branca
- 1 lata(s) de creme de leite
- quanto baste de croûtons

**Modo de preparo:**

1. Frite a cebola na margarina, polvilhe a farinha sobre a cebola já frita.
2. Mexa, até ficar dourada.
3. Despeje o leite, aos poucos na cebola e bata no liquidificador.
4. Volte para a panela, adicione o queijo, tempero com sal e pimenta.
5. Deixe ferver alguns minutos ou até que o queijo derreta.
6. Fora do fogo junte o creme de leite.
7. Sirva bem quente acompanhado de croûtons.

• Buffet de Cachorro Quente
 • Buffet de Xis • Churrasquinho
 • Sanduíches • Torradas • Salgados
 • Tortas • Doces • Chocolate quente
 • Cafés • Chás

ESPAÇO PARA FESTAS

WiFi GRÁTIS f polilanches ☎ (51) 3026.6671
 Rua Barão do Triunfo, 679 - Azenha POA/RS

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
 e-mail: comercial@knetig.com.br



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



GUIA DE SERVIÇOS



Aqui você encontra o p

TELE CHAVEIRO **SAMPERT**


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

3348.8215

 8283.0654 |  8455.1840

 8029.0143 |  9453.0320

Av. do Forte em frente ao 240 | Rua Pedro Ivo, 67A

 sampert.chaveiro | www.chaveiroportoalegre.com.br

SERRALHERIA **KISSER**



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

Cel.: 51 9656.3664  **8489.5025** | **9231.2220**

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre



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

EXECUTIVA **DO LAR**



Limpeza de casas,
apartamentos,
prédios e
empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!
T: 8917.1298 | 8052.5689 |  9864-1233

Decore **Vidros**

Solução em Vidros



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

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

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



GERAmigos Comunicação

Anuncie na Mídia de Bairro que Mais Cresce!

(51) 3026.8445 | (51) 9613.6986 

Tiragem 101 mil exemplares

Jornais
Nort



ProcureAche

Profissional que precisa

CLIMA RS
Refrigeração e Climatização

Instalação | Manutenção
Higienização | Venda

☎ 9274.6392
☎ 9589.0662
☎ 8456.1855
☎ 8320.7737

 www.facebook.com/climars climars.split@gmail.com

ASSISTÊNCIA TÉCNICA COSMOGÁS

AQUECEDORES À GÁS
SACURA, RINNAI, KOMEKO
GERALTERM, BOSCH e outros

FOGÕES
domésticos e industriais

Orçamento grátis
Serviço com garantia

25 ANOS
de experiência



3341.0667 9684.2072

JB SERVIÇOS (51) 9293.1206
(51) 8548.9828

CONCERTOS E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E HIDRÁULICAS
VÁLVULA DE DESCARGA - TORNEIRAS - REGISTROS

Água Quente e Fria - Vazamentos em Geral - Desentupimentos
Pinturas - Fiação - Disjuntor - Ventilador de Teto - Chuveiros

24H Orçamento sem Compromisso - Serviço com Garantia
DOMINGOS E FERIADOS

JORGE BARROS - Técnico Responsável - CNPJ 12.489.766/0001-60
ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO | Atendimento toda Porto Alegre

escadas Pereira
Soluções em Madeira

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

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

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

Geramigos
e Sul



Revistas ProcureAche
Norte e Sul



Lança a terceira Revista
ProcureAche
em circulação

Cameras digitais – Pilhas & Baterias como usar

A maioria das câmeras funcionam com pilhas pequenas (AA) comuns.

Como elas têm um consumo alto de energia, o ideal é utilizar pilhas recarregáveis, que são práticas e econômicas.

Como as pilhas AA podem ser encontradas em qualquer lugar, o usuário não fica na mão: se as pilhas recarregáveis acabarem, basta comprar algumas alcalinas na padaria da esquina.

Evite câmeras que adotam baterias especiais.

Outras câmeras operam com as populares baterias recarregáveis de hidreto de níquel-metal (NiMH).

Essas baterias não são caras e proporcionam mais fotos por carga do que qualquer outro tipo de bateria (exceto as de íon de lítio).

Cuide das pilhas com a mesma atenção que você dedica à sua câmera.

Como Substituir Pilhas por Baterias Recarregáveis



Na esmagadora maioria das aplicações, é possível substituir pilhas não recarregáveis por baterias recarregáveis equivalentes, com tensão (Volts) e capacidade

(mAh) semelhantes.

As baterias recarregáveis são em média de 3 a 5 vezes mais caras que as pilhas não recarregáveis.

Porém as baterias recarregáveis podem ser usadas de 500 a 1000 vezes.

Considerando os custos com o carregador de baterias e com a energia elétrica usada para recarregar a bateria, a economia é da ordem de 50 vezes quando se utilizam baterias recarregáveis no lugar de pilhas.

Como as pilhas costumam ficar fracas quando você está pronto para tirar uma foto importante,



sempre mantenha à mão um jogo de reserva.

Aqui estão algumas orientações gerais

-Não exponha as pilhas a temperaturas superiores a 43 oC.

Por exemplo, deixar as pilhas dentro do carro sob um sol quente de verão poderá resultar em danos permanentes.

O melhor procedimento é armazená-las em um local fresco e seco.

-Não sobrecarregue as pilhas.

-Recarregue as pilhas antes ou depois de um longo período de armazenamento.

-As pilhas descarregam com o tempo e, se não forem recarregadas, podem vaziar e causar corrosão na câmera.

-Não misture pilhas velhas e novas, nem pilhas de tipos diferentes.

-Não jogue fora as pilhas após o término de sua vida útil. Elas são resíduo químico.

-Siga as instruções do fabricante quanto ao descarte e à reciclagem das pilhas ou as orientações recomendadas para a sua região.

LINKWARE
INFORMÁTICA

CREA-RS: 138641

EMPRESA COM
10 ANOS DE EXPERIÊNCIA
Rua Adão Bairo, 146 / 516 - Cristo Redentor

*Assistência técnica em Informática
*Manutenção de computadores e notebooks
*Upgrades *Venda de peças e computadores
*Recarga de cartuchos
*Configuração de redes e wireless
*Remoção de vírus e spywares
*Troca de telas e peças

Fone:
51 3062.1555
8411.1555

Accesse nossa LOJA VIRTUAL:
www.linkwareinformatica.com

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL
www.facebook.com/linkwareinformatica



GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

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

Aprenda a fazer a redação do Enem passo a passo

O formato de redação escolhido pela grande parte dos vestibulares, inclusive pelo Enem, é a dissertação-argumentativa. Esse gênero textual possibilita que o estudante construa uma tese inicial e a defenda diferentes pontos de vista ao longo do texto. Separamos aqui algumas dicas para você construir um bom texto. Confira!

1º) Veja o tema de redação e faça uma leitura cuidadosa da prova - Essa é a principal dica e vai influenciar todo o seu desempenho. Leia e releia a proposta e os textos de apoio. Dê uma lida também nas questões da prova. Pode ser que alguma informação ajude no tema da redação. Atenção: essa etapa é essencial para que você não fuja do tema.

2º) Elabore o projeto de texto e escolha uma tese - Esse é o momento em que você deve escolher a sua abordagem e os argumentos que usará para defender sua tese. Separe as ideias principais sobre o assunto em um rascunho. Na tese, escolha um tema que você domine para argumentar e expor o seu ponto de vista.

3º) Faça a primeira versão do texto - Nessa etapa do rascunho, preocupe-se com o conteúdo e não com a gramática. Foque sua atenção para organizar os argumentos da melhor forma. As ideias devem fazer sentido e devem estar ligadas entre si. Um texto bem amarrado valoriza a sua argumentação e fará com que o corretor não se sinta confuso ao lê-lo.



Lembre-se da estrutura básica da dissertação-argumentativa: Introdução, desenvolvimento e conclusão.

4º) Revise o texto: Agora é hora de corrigir a gramática e encontrar outros errinhos na sua redação. Caso tenha dúvida na grafia de alguma palavra, tente substituir por outra expressão. Preste atenção se não existe alguma frase sem sentido perdida pelo texto e avalie se há coerência entre as ideias.

5º) Passe o texto a limpo: Finalmente, essa é a última etapa da redação. Por isso a importância de preparar seu texto em um rascunho. Respeite o limite de linhas e não coloque informações fora da área de correção.

Pronto! Agora é só entregar a prova e esperar pelo resultado.

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!

andreaeveline@terra.com.br
contato@instrutorandre.com.br
www.instrutorandre.com.br

ANDRÉ

(51) 3019.4442 / 9211.2212

Tutores
EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

**Dificuldades nos estudos?
Nós podemos ajudar!**

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

Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 8247-9657

51 3793-7070 / 9121-6114

www.tutores.com.br **f** Tutores Porto Alegre
E-mail: portoalegre-moinhos1@tutores.com.br

Qual o Melhor Tipo de Ração para Cachorros?

No Brasil, é possível encontrar os mais diversos e variados tipos de ração para cães. Elas podem ser classificadas da seguinte maneira:

Rações Normais ou populares: elas são facilmente encontradas no comércio e são feitas a base de milho, soja, farelo de algodão e outras substâncias. Mas, está faltando um importante nutriente nessa história. Você consegue identificar qual é? A proteína animal, muito importante para os cães que são bichos essencialmente carnívoros;

Rações Standard: esse tipo de ração cabe do bolso de muitos brasileiros e são melhores do que as citadas acima. Nelas, é possível encontrar o ingrediente que faltava antes já que é composta de farinha de carne e ossos, gordura animal e outros. Mas ela ainda não é a melhor. Na sua fórmula há alguns ingredientes como a soja e glúten que não são bem digeridos pelo organismo de um cão;

Rações Premium e super premium: elas estão entre as mais caras, mas se comparadas as



suas primas listadas acima, o bolso pode esvaziar até menos. Esse tipo de ração é de primeira qualidade, com base em carne de frango, peru e possui pedaços de carne nos grãos da ração. Por isso, a digestão se dá de melhor maneira e o cão sente menos fome e consome uma quantidade menor de ração. A economia é feita justamente nesse ponto;

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



Kanina Car/Cer-15 Kg
R\$ 69,90



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



Cat Chow Castrados - 9,5 Kg
R\$ 69,90



Revolution - Apartir de
R\$ 49,90



(51) 3084-0023

(51) 3029-9309

(51) 9912-5696



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



Casa De Oxalá



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

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

ENTENDA UM POUCO DE NOSSOS ORIXÁS

Quando precisamos de ajuda e vamos buscá-las em uma casa de religião, seja para qualquer tipo de problema, precisamos ter o mínimo de conhecimento, e saber em que tipo de força está nos envolvendo e quem está nos ajudando. Todos nós somos regidos por um par de orixás pai e mãe, para saber quem nos rege somente consultando o Ifá (búzios) e da mesma forma para saber o que precisamos fazer para conseguir alcançar nossos objetivos.

ORIXÁS E SEUS PODERES:

Muito do que se diz em respeito dos orixás é de forma negativa e pejorativa, levando a crer que são entidades demoníacas... Mentira! Nossos orixás são fluidos densos da natureza e de suas forças cósmicas. Cada orixá tem sua obrigação e finalidade em nossas vidas, abrangendo o todo. Mais como isso acontece?

NO PANTEÃO AFRICANO EXISTEM 12 FORÇAS DA NATUREZA QUE SÃO:

Bará: (Santo Antônio ou São Pedro) dono dos caminhos da terra, senhor do destino e mestre que carrega a chave de todas as portas do universo.

Ogum: (São Jorge) dono e senhor do ferro e todos os tipos de metais... Das lutas e demandas, com ele conseguimos ganhar nossas guerras internas e materiais.

Oyá: (Santa Bárbara) dona dos ventos,

do teto, da moradia da construção, ela é que nos trás a boa colheita em nossas vidas.

Xangô: (São Miguel Arcanjo) nosso grande professor e sábio, ele carrega a força da justiça, palavra e aconselhamento, conhecedor dos mistérios da vida.

Odé e Otim: (São Sebastião) senhor das matas e seus mistérios, a força da caça, o que busca o alimento

Obá: (Santa Catarina) a senhora da roda da vida que trás e leva...

Ossanha: (São Cristovam) o senhor das curas, das folhas o médico em NOSSO PANTEÃO

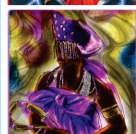
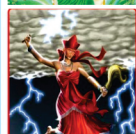
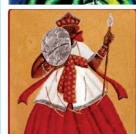
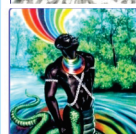
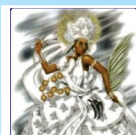
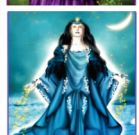
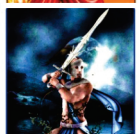
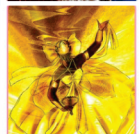
Xapanã: (São Lázaro) aquele que carrega a peste... E o mesmo a controla

Oxum: (Nossa Senhora Aparecida entre outras) regente dos rios. Padroeira das crianças, dona da beleza, ouro e vaidade... Senhora da fertilidade

Yemanjá: (Nossa Senhora dos Navegantes) dona dos mares, padroeira da família, comandante da mente, senhora e mãe de todos

Oxalá: (a pomba... Divino Espírito Santo) pai de todos, regente maior. Que trás a misericórdia e a paz.

Como pode perceber não existe problema que não possamos resolver, basta ter fé e acreditar nas forças regidas pela natureza.



www.casadeoxala.com.br | axeemdebate.blogspot.com

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

**SERRALHERIA
KISSER**

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

Cel.: 51 9656.3664 | 8489.5925 | 9231.2220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

Mestres da Restauração

ESPECIALIZADO EM COLOCAÇÃO DE PORCELANATO E
RESTAURAÇÕES RESIDENCIAIS EM GERAL. FINO ACABAMENTO.

Faça um orçamento sem compromisso!

Luiz André Martins da Rocha

51 9849 8446 | 51 8415 2173

Tudo posso naquele que me fortalece. Filipenses 4:13

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

Como conservar e guardar pincéis e espátulas!

O primeiro passo é desligar o produto. Independentemente da categoria, o primeiro passo para a limpeza de qualquer eletrodoméstico é tirar o plugue da tomada. Se forem retirados componentes do produto, na hora da limpeza, certifique-se de que todos foram colocados no lugar antes de ligá-lo novamente.



Geladeiras e lavadoras - Para preservar o brilho e evitar manchas, limpe os produtos apenas com um pano úmido e sabão neutro. Utilize também o pano úmido para enxaguar o produto e, em seguida, seque bem com um pano limpo e seco ou papel. A limpeza do painel de controle deve ser feita somente com um pano macio e seco.

Nunca utilize produtos tóxicos (amoníaco, álcool, removedores), abrasivos (sapólios, pastas), esponja de aço ou escovas para limpar o refrigerador.

Em produtos inox, é recomendado sempre utilizar um pano macio ou papel toalha, pois esponjas podem riscar a camada de verniz. Essa camada dá brilho e protege o produto. Para limpar a porta da geladeira e a frente da lavadora, é recomendado somente o uso de água morna e, em caso de sujeiras mais pesadas, um detergente neutro.

Microondas e fogões - para limpar o interior do produto, utilize apenas um pano umedecido com água e sabão neutro.

Para remover resíduos mais difíceis, aqueça uma pequena quantidade de água no micro-ondas ou no fogão por três ou quatro minutos, na potência máxima: o vapor da água ajudará a amolecer a sujeira! Para a limpeza do painel de controle do microondas, basta um pano seco ou papel toalha.

O prato giratório pode ser lavado em água corrente, depois de frio. Se lavado quente, pode trincar ou quebrar.

Para realizar a limpeza de fogões inox, um pano ou esponja macia com sabão ou detergente (suave ou neutro) é o mais recomendado. Caso haja derramamento de líquidos na mesa de inox, o melhor é usar apenas um detergente neutro, água e um pano macio.

Produtos específicos para limpar aço inox podem ser aplicados apenas na mesa de inox de fogões (que não possui o verniz protetor), depois de fria, para a remoção de manchas derivadas do derramamento de líquidos e alimentos que, por algum motivo, não foram removidas imediatamente com a limpeza.

Forro de gesso pintura e reparos. Como fazer?

Primeira pintura

Se seu forro irá ser pintado pela primeira vez, siga os seguintes passos:

1- As junções do forro devem estar secas, isto é, a coloração deve estar semelhante a do forro, branca

2- Ou espere uma semana após a colocação do forro para pintar.

3- Aplique a massa corrida PVA em camadas finas e sucessivas até a perfeita regularização da superfície, o lixamento (lixa nº 120) da massa deve ser feito quando esta estiver bem seca, ou seja, 12 h após aplicação.

4- Para não gastar muito fundo preparador, pois este é muito caro, aplique após o lixamento uma demão de tinta (espere 4 h para aplicar o fundo preparador).

5- Aplique duas demãos do fundo preparador de paredes ou fundo branco fosco, ambos da SUVINIL, diluídos com solventes a base de água raz e na proporção indicada pelo fabricante.

6- Espere 12 h (doze horas) para à pintura.

Reparos

Reparar o material é bastante simples:

A aplicação de uma nova camada sobre partes danificadas é perfeita, não deixando marcas devido à plasticidade do material.



Forro amarelou ?

Se seu forro amarelou, siga as seguintes recomendações:

1- Aplique duas demãos do fundo preparador de paredes ou fundo branco fosco, diluídos com solventes a base de água raz e na proporção indicada pelo fabricante.

2- Espere 12 h (doze horas) para refazer a pintura.

3- Caso não siga estas recomendações seu forro amarelará novamente!



ACJ
REFORMAS | HIDRÁULICA
ELÉTRICA | PINTURA

Serviços com Garantia
30 anos de Experiência

51 9591.0375  9240.1652  85280748 



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



Refrigeração e Climatização

Instalação | Manutenção
Higienização | Venda

9274.6392 
9589.0662 
8456.1855 
8320.7737 

 www.facebook.com/climars climars.split@gmail.com

ASSISTÊNCIA TÉCNICA COSMOGÁS

AQUECEDORES À GÁS
SACURA, RINNAI, KOMEKO
GERALTERM, BOSCH e outros

FOGÕES
domésticos e industriais

Orçamento grátis 25 ANOS de experiência
Serviço com garantia



3341.0667 9684.2072

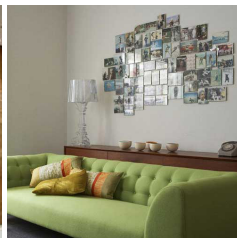
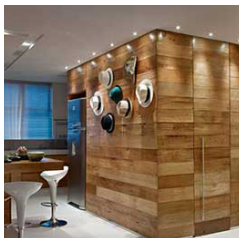
Idéias simples para decorar o ambiente

Uma das tendências mais contemporâneas de decoração é um minimalismo. Uma decoração minimalista é uma decoração simples e sofisticada. Sim! O simples pode ser sofisticado se feito com requinte.

Decorar sua casa pode ser algo bem divertido e difícil, requer trabalho duro, criatividade e uma graniha extra, mas é possível fazer uma decoração bem simples, chique e não tão cara na sua casa. Antes de tudo é preciso focar em algo na decoração seja uma decoração mais simples mas mesmo assim requintada, ou uma decoração mais clássica mas com um toque de modernidade.

Ao decorar um ambiente você passa para o mesmo um pouco da sua personalidade, seja alguma preferência como cores ou estampas que tenham a ver com você ou hábitos como criar uma pequena sala de leitura, com uma estante e livros, não precisam ser tantos mas já deixa claro um de seus hábitos. Decorando a sala de estar você pode optar por algo bem diferente mas que deixe o ambiente bem receptivo como um sofá estampado, eles são ótimos e lindíssimos perfeitos para quem procura inovar no ambiente. Paredes coloridas também são ótimas para sala de estar, mas nesse caso se houver bastante espaço, caso não prefira cores mais claras no ambiente.

Utilizar adesivos ou papéis de parede na decoração podem trazer ao ambiente um estilo mais vintage ou bucólico vai depender do tipo de papel ou adesivos. Quadros decorativos também são muito bem-vindos nas paredes pela casa não só na sala de estar, dependendo do quadro pode deixar o ambiente mais atraente e interativo.



25
Anos perto de você

Estofaria Barbosa



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinós.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

R. Comendador Duval, 30 - Jardim Floresta | POA / RS

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com

JCN
Serviços Julio César Nunes

Pequenos Reparos - Hidráulica - Quente e Fria - Elétrica Residencial, Comercial, Telhados, Calhas, Algerosas, Pisos, Azulejos, Reboco e Alvenaria em geral, Jardinagem e Pinturas em geral

9164-1798 8611-1867
julionunes1612@gmail.com

Plantão 24 horas

ELETRICISTA PREDIAL

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



João Alberto Formação Técnica Parobê e Senai

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

O SEU CONFORTO MERECE
UM BOM SERVIÇO

CNPJ: 20.821.774/0001-90

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

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



8142.6232 TIM | 8471.7074 com Alex

9940.9565 | 8529.5733 com João

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

Direitos e Deveres do empregado e do patrão doméstico

Principais DEVERES do empregado doméstico

Ser assíduo ao trabalho e desempenhar suas tarefas conforme instruções do empregador

Ao receber o salário, assinar recibo, dando quitação do valor percebido

Quando for desligado do emprego, por demissão ou pedido de dispensa, o empregado deve apresentar sua Carteira de Trabalho a fim de que empregador proceda às devidas anotações

Quando pedir dispensa, o empregado deve comunicar ao empregador sua intenção, com a antecedência mínima de 30 dias.

Principais DIREITOS do empregado doméstico

Carteira de Trabalho e Previdência Social, devidamente anotada

Salário-mínimo fixado em lei

Irredutibilidade salarial

13º (décimo terceiro salário)

Repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos

Férias de 30 (trinta) dias remuneradas

Férias proporcionais, no término do contrato de trabalho

Licença à gestante, sem prejuízo do emprego

Quais as obrigações do patrão?

Anotar a Carteira de Trabalho do empregado, devolvendo-a, devidamente assinada, no prazo de 48 horas;

É proibido ao (à) empregador fazer constar da CTPS do empregado qualquer anotação desabonadora de sua conduta. Exigir do empregado apresentação do comprovante de inscrição no INSS. Caso o empregado não possua, o empregador deverá inscrevê-lo;



Preencher devidamente os recibos de pagamento dos salários, inclusive adiantamentos, sejam mensais ou semanais, solicitando assinatura do empregado no ato do pagamento, o qual deverá ser feito, o mais tardar, até o 5º dia útil do mês subsequente ao vencido;

O recibo deverá ser feito em duas vias, ficando a primeira via com o empregador e a segunda com o empregado;

O pagamento do salário deve ser feito, em dia útil e no local do trabalho, em dinheiro ou mediante depósito em conta bancária;

Preencher devidamente os recibos referentes ao pagamento de férias e 13º salário;

Fornecer ao (à) empregado via do recolhimento mensal do INSS.

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

DIREITO DO TRABALHO
INSS

CONSULTA
GRATUÍTA

DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

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

**DIREITO PRÓ
TRABALHADOR**

Advocacia do Trabalho e Previdência

12 anos de Experiência na área Trabalhista!

RECEBA INTEGRALMENTE SEUS DIREITOS

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

Amaciante de roupas caseiro é fácil e rápido de preparar

Nada melhor do que o cheirinho de roupa lavada e limpinha, não é mesmo? E para conseguir isso precisamos comprar diversos produtos de limpeza, como sabão, cloro e, claro, o amaciante. Mas, você sabia que é possível conseguir o toque especial dos amaciantes em casa? Basta colocar a mão na massa e fazer seu próprio produto, que mesmo de forma caseira deixa as roupas macias, cheirosas e o melhor, elimina a chance de alergias que alguns industrializados provocam.

Além de todos os benefícios já mencionados, o amaciante caseiro sai mais barato do que aqueles vendidos em supermercados. Sendo assim, confira a receita e perfume sua roupa de forma fácil e ainda saia economizando.

Receita de amaciante caseiro

Ingredientes

10 g de bicarbonato de sódio;
800 ml de vinagre maçã;
20 gotas de óleo essencial;
200 ml de água morna.

Modo de preparo

Separe um recipiente grande de plástico e nele misture o bicarbonato de sódio, a água morna e o vinagre de maçã. Mexa bem os ingredientes para que eles fiquem bem homogêneos. É importante levar em consideração o tamanho do recipiente, pois o resultado da mistura é volumoso e pode



transbordar, caso o espaço seja pequeno.

Quando você perceber a formação de bolhas na mistura, isso vai indicar que os elementos estão passando por uma reação química. Nesse momento, coloque a substância em uma garrafa de amaciante vazia e adicione o óleo essencial. Balance e guarde a garrafa em um local fresco. Quando for usar do produto, agite antes de abrir.

Quatro colheres de sopa desse amaciante são suficientes para lavar as roupas e deixá-las com um cheirinho suave. Essa característica, inclusive, é ótima para aqueles que possuem problemas respiratórios ou alergias, pois não afeta à saúde de ninguém. A receita também é liberada para ser usada na lavagem de roupas de bebês, que por vezes sofrem com os produtos industrializados.



Rogério Gonzalez Fernandes
Corretor

R G F Corretor
Imóveis e Seguros

Imóveis CRECI/RS nº 41.316 Seguros SUSEP nº 10.2021757.9

(51) 3086-4028
rgfcorretor@gmail.com (51) 9990-8009

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA



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

51 8050-9800

GENIAL

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES










8934-6274 / 9733-0813

8403-6477 / 8221-8645

ORÇAMENTO GRÁTIS

Tecno - Split

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

Casa 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 280.00

Fernando Apto. 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 320.00

Instalações em cobre 3 m



(51) 9274 - 8857


(51) 3425 - 0432

(51) 8021 - 3500

Aprenda a limpar móveis de vidro sem causar manchas

A limpeza de casa é sempre um momento que requer dedicação e aplicação dos melhores e mais eficazes métodos de higiene para o lar. Seja na limpeza da cozinha, do quarto, do banheiro, do quintal, da varanda ou da sala, conhecer o melhor “jeitinho” de limpar cada espaço, cada móvel, objeto e utensílio doméstico é sempre fundamental.

Limpeza de móveis

A higienização dos móveis e objetos que ocupam cada cômodo da casa é uma das tarefas de limpeza do lar mais importantes, e, muitas vezes, é também das mais difíceis de fazer corretamente.

É nessa etapa que o cuidado com o material de cada móvel ou utensílio precisa ser redobrado. É óbvio, paralelamente, a limpeza necessita atingir o esperado, para que o objeto fique, de fato, limpo e brilhando.

Todavia, é nesse cenário que surge algo um tanto trabalhoso de limpar: os móveis, objetos e utensílios fabricados em vidro. Tais produtos, algumas vezes quando não limpos de forma correta, acabam ficando um tanto manchados. Portanto, já está mais do que na hora de aprender como se livrar desse problema.

Limpendo utensílios de vidro sem deixar manchas

Mesas, prateleiras, centros, racks entre outros móveis da casa podem ser totalmente ou ter partes de vidro. Assim, para saber como limpá-los sem manchar, nada melhor do que aprender um método usando



de esponja, detergente, pano e álcool.

Caso o utensílio esteja muito sujo, comece aplicando algumas gotas de detergente, preferencialmente neutro, e depois esfregando a parte macia de uma esponja de lavar pratos. Feito isso, passe um pano úmido e retire o excesso de espuma.

Depois, aplique um pouco de álcool na superfície de vidro e depois esfregue um pano seco finalizando o processo.



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

Decore Vidros

Solução em Vidros



PARCELAMOS EM ATÉ 3X

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

LED Extintores



- ✦ PPCI
- ✦ Extintores
- ✦ Recarga
- ✦ Teste de Mangueira
- ✦ Placas

- ✦ Curso Brigada de incêndio
- ✦ Curso Primeiros Socorros
- ✦ Aluguel de Extintores
- ✦ Bombeiro Civil p/ Eventos
- ✦ Palestreante p/ Eventos

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



GESSO

ZONA SUL

Fooros | Restaurações
Sanças | Acartonados

9818.4666 | 8622.6661

Orçamento gratuito



ASSISTÊNCIA TÉCNICA COSMOGÁS

AQUECEDORES À GÁS

SACURA, RINNAI, KOMEKO
GERALTERM, BOSCH e outros

FOGÕES

domésticos e industriais

Orçamento grátis

25 ANOS
de experiência

Serviço com garantia



3341.0667 9684.2072



pequenas coisas fazem a maior diferença

- Aplicação de revestimentos e de resinas em interiores e exteriores
- Serviços de pintura de edifícios em geral
- Instalações Hidráulicas, sanitárias e de gás
 - Instalação e manutenção elétrica
- Fabricação de móveis com predominância de madeira

(51) 3232-5669 e (51) 9899-9901
www.reformasjnelson.wix.com/nelson
E-mail: reformasjnelson@gmail.com



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.



**Todos
Contra
DENGUE**

Bloqueia a entrada de
baratas, moscas, mosquitos,
aranhas, morcegos, cupim,
lagartixas, abelhas,
formigas e vários



**ORÇAMENTO
GRÁTIS**

Parcelamos em até 10x a 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

ACEITAMOS:
cartão de crédito,
cheques e boleto



Fernando / Vilson

(51) 9729 0229 (51) 3266 5439

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada



Box Temperado - Sacadas
Coberturas - Espelhos
Vidros comuns

REI DOS EXTINTORES



(51) 3411.3379

9681.2819

8511.1246

9227.6456

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

**24
HORAS**



ACEITAMOS



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

QR CODE

ProcureAche



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

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

Informações pelo e-mail: qrcode@procureacherevista.com.br

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

Caça Palavras

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

- ATOR
- BOMBEIRO
- DENTISTA
- DIARISTA
- GARÇOM
- MÉDICO
- MOTORISTA
- POLICIAL
- PROFESSOR
- TAXISTA



O Gago:

O Joãozinho fala para a mãe:
- Mamãe o Juquinha disse

que ele tem um ta-ta-ta-taravô.

E a mãe falou:

- Nossa como ele é mentiroso!

E o Joãozinho:

- Não, mãe! Ele é gago.

Trabalhadora

Ao chegar na empresa, o chefe vê a sua secretária trabalhando que nem uma condenada e pergunta:

- Nossa, dona Priscila! Desde quando a senhora trabalha assim deste jeito?

- Desde que eu vi o sr. descendo do seu carro.

No metrô

UNum carro de metrô, um anão começou a escorregar pelo banco e um outro passageiro, solidário, o recolocou na posição.

Pouco depois, o anão escorregou novamente e o mesmo passageiro o recolocou no assento. Quan-

Piadas

do a situação se repetiu pela quinta vez, o homem, já irritado, esbravejou:

- Será que você não consegue ficar sentado sem escorregar?

Ao que o anãozinho respondeu:

- Meu amigo, já passamos por cinco estações, estou tentando desembarcar, mas o senhor não deixa!

Trabalhadora

Ao chegar na empresa, o chefe vê a sua secretária trabalhando que nem uma condenada e pergunta:

- Nossa, dona Priscila! Desde quando a senhora trabalha assim deste jeito?

- Desde que eu vi o sr. descendo do seu carro.

Perdoando

Perdoe o próximo, assim você garante sua elevação espiritual;

Agora, para garantir a elevação espiritual dele (o próximo) dê um pau nele antes...

Assim ele também terá a oportunidade de te perdoar.

Nada como ser generoso...

Horóscopo



Áries (21 de março - 20 de abril)

Com metade de seus planetas em movimento retrógrado e a carreira do ariano entrando em suspensão temporária, não restará nada ao energético signo senão divertir-se e aprender na prática que o verdadeiro significado da vida é ser feliz. Até o dia 23 de Agosto, o mês será recheado de muitas festas, novos e antigos amores e socialização que não acaba mais.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

O mês de Agosto ainda será ideal para que o signo de Touro entre em contato consigo mesmo e seus próprios sentimentos, conhecendo a si com mais afinco e explorando seu próprio universo emocional. Por isso, mesmo que a dedicação de seu tempo com familiares seja importante e prazerosa, tenha mais atenção para sua felicidade individual, uma vez que a família tenderá a sugar e explorar relativamente suas energias, pedindo favores e por vezes incitando discussões aleatórias e desnecessárias. Argumentos sem fundamento e tentativas de comunicação devem ser guardados para depois do dia 19.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Os últimos meses se desenrolaram em um ritmo acelerado e quase frenético em algumas ocasiões, o que trouxe um grande desgaste físico e esgotamento. Com essa sensação de estar exatamente como um atleta olímpico que acabou de encerrar uma competição e deu tudo de si, o momento é de relaxamento e repor as energias. A situação pede um momento de descanso e pode ser uma grande oportunidade para tirar aquelas tão prometidas férias; para elas, o mais recomendado é que sejam aproveitadas da maneira mais "doméstica" possível. Longas viagens são cansativas e não é esse o objetivo no momento. Aposte em locais mais próximos de casa ou viagens nacionais.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

O sucesso financeiro e o reconhecimento de quem o rodeia estimulam a autoestima de modo geral, isso facilita o equilíbrio emocional e a harmonização das relações pessoais e com familiares. O canceriano tem muito mais de sua atenção voltada ao trabalho nesse momento, mas não se deve esquecer de cuidar da casa; uma casa em ordem e em paz é a base e a estabilidade mais importante para o caranguejo.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

A autoconfiança para tomar decisões importantes em sua carreira deve estar como deve ser para o Leão; essa confiança aliada à uma grande criatividade farão com saiba tirar proveito e riquezas de muitas boas oportunidades de negócios. Todo esse sucesso e sensação de poder farão com que se sinta muito feliz e otimista com seu trabalho, como um verdadeiro rei de sua selva.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

O mundo do virginiano em geral sofre algumas mudanças, inclusive sua ligação com o dinheiro, movimentadas por dois eclipses que, apesar do tumulto, significam boa sorte. Os dois eclipses acontecem um ao começo do mês, entre os dias 6 e 9 e outro mais ao final, entre os dias 20 e 23, de forma que esses dias devem possuir uma agenda mais reduzida e de ritmo tranquilo. O eclipse do dia 8, por exemplo, não deve afetar necessariamente o rumo de sua carreira, mas está ligado a algumas mudanças no trabalho referentes a um novo cargo, uma promoção no trabalho atual ou mesmo a

oferta em empresas concorrentes.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Aqueles que estiverem envolvidos em atividades atléticas terão um progresso espantoso se souberem dosar corretamente sua rotina. Tudo faz parte do universo em tentativa de combinar um aspecto saudável ao libriano para preservar a máxima imagem da beleza. Além disso, essa saúde oferece a oportunidade de aproveitar todos os prazeres e oportunidades presentes nesse mês. A boa vida e o mar de delícias como jantares, festas, eventos, shows e tudo o que esse padrão pode proporcionar são as únicas ameaças presentes para a saúde da Libra.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Com a presença de uma Quadratura em T celeste e a combinação da mesma com a mudança dos planejaes para o leste, suas amizades poderão se tornar agitadas; o Escorpião se verá mais independente e os amigos podem não ter mais a mesma importância como ponto de equilíbrio para si. Atividades em grupo e organizações sociais serão sim importantes, mas a independência recém descoberta poderá fazê-lo sobressair em seus relacionamentos coletivos.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

Se encontra-se impossibilitado de realizar algo mais concreto com a finalidade de melhorar suas finanças ou realizar compras diversas que tanto almeja, utilize novamente a técnica de visualizar condição ideal mentalmente. Para isso, basta visualizar sua vida financeira como deseja ou o bem que aspira, focando nestes aspectos como se já fossem seus. Independentemente de circunstâncias exteriores, esse método atrairá suas metas para mais perto de si.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

Vários planetas estarão estimulando novamente pontos do eclipse neste mês de Agosto. Tais acontecimentos mostrarão ao capricorniano algumas reviravoltas curtas e não muito intensas, mas em vários departamentos da vida. Esforce-se para corrigir todas as falhas mostradas por eles, pois estes servirão ao nativo como uma prova, um teste para confirmar seu sucesso ou o grau de sucesso que conquistou. Se não souber lidar com tais falhas, o estímulo proporcionado pelos eclipses trará uma nova oportunidade à sua vida.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

Com um efeito poderosíssimo sobre a vida amorosa do aquariano, o eclipse solar virá para mexer com seu coração – para o bem ou para o mal -, seja afetando o casamento ou relacionamento amoroso atual. Através deste acontecimento, uma crise poderá revelar falhas escondidas na relação, o que poderá colocar fim ao casal ou fazer com que este se aprofunde ainda mais em sentimentos sinceros. Lembrando ainda que com Marte ainda na sua Casa do Amor até o dia 29, haverá lutas pelo poder ocorrendo num relacionamento.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

Em Agosto, poderá também iniciar algumas dietas que aparentem certa vantagem para seus objetivos e programas de condicionamento físico e mental, como sessões de massagens, reflexoterapia, yoga e outros. Aproveite também para conversar e tirar dúvidas com profissionais da saúde em geral. Qualquer atividade ou conhecimento que possa contribuir para sua expansão energética será muito bem-vinda, principalmente se vierem após o dia 23.

DESENTUPIDORA

S.O.S. Cometa Desentupidora

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

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

(51) 2112 8332

NEW CG

EXPRESS ASSOC.
MOTO BOY
TELE ENTREGA

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

3346 9493 / 3346 9473

FUNILARIA SCHMIDT

"Tudo para o seu telhado"

Fone: 3342.3449

Av. Benjamin Constant, 998 - São João - POA/RS
www.funilariaschmidt.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](https://www.facebook.com/CortinaSobMedida)

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

Chavesul

BIG VILA NOVA
Chaveiro

24 HORAS

Controle de Portão Eletrônico
Abertura de Portas
Troca de Segredo
Fechaduras
Cópias de Chaves
Chave Codificada
Carimbos

51) 3241-6376
51) 9404-9594 **51) 7813-5794**

Av. Eduardo Prado, 330 - Loja 19 - Cavalhada
CEP 91751-000 - Porto Alegre - RS

PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS

Bradesco Saúde **DOCTOR CLIN** **Amil**

Centro Clínico Gaúcho **SulAmérica**

CLARO 3367.3296 **VIVO 9157.7917 - 9869-7278**

Delcio Endres
delcioendres@hotmail.com

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

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES

Consul **BRASTEMP** **enxuta**

BOSCH **Electrolux** **Continental**

8934-6274 **9733-0813**
8403-6477 **8221-8645**

ORÇAMENTO GRÁTIS