

ProcureAche

Zona Norte

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

f /RevistaProcureAche

Edição Água

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



ANAIR T. PEREIRA - OAB/RS 92.151
ADVOCACIA PARA O CIDADÃO

 DIREITO TRABALHISTA - DIREITO PREVIDENCIÁRIO
- DIREITO CÍVEL - DPVAT

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, 10 - sala 605
Centro Comercial Francisco Trein - *Ao lado do Bourbon Wallig*
Bairro Cristo Redentor - POA/RS
(51) 3026-4089 | (51) 9262-5254
(51) 8281-7708
Site: <http://anairtpereiraadvogada.jur.adv.br>
E-mail: anairte@hotmail.com

AQUI TEM  FARMÁCIA POPULAR

 **Kali**
Farmácias

Disposomos de profissionais habilitados para lhe atender em diversos serviços:

- Assistência farmacêutica
- Aplicação de injetáveis
- Teste de glicose
- Aferição da pressão arterial

TELE-ENTREGA
Av. Assis Brasil, 626

Fone:
3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

Impressão Scanner
Gravação de Música
Gravação de CD/DVD
Impressão Gráfica



Editor de VÍDEOS
Manutenção PC e Note

Lan do Gordo

Internet Rápida

Assis Brasil 832 - (51) 3392.9598
landogordo@hotmail.com

CRESCA! CONCLUA OS ESTUDOS!

EJA MÉDIO EAD

(EX-SUPLETIVO)

dom ESTE É O BRASILHO DESEJADO A DISTÂNCIA

• Aula 1 vez por semana • Turmas também aos sábados
Diploma Legal: Parecer CEED 425/2014
A partir de R\$ 168,00 mensais

Matriculas Abertas! Ligue: 3062.4300
ESCOLA CETERG Av. Bahia, 792 - P. Alegre - www.ceterg.com.br
Próximo a Estação Pinheiro Machado - Av. Farrapos

CETERG
Excelência em Ensino





JJ PEREIRA

Segurança

PORTARIA - SEGURANÇA DE EVENTOS
MONITORAMENTO 24 HS - LIMPEZA

Fones: (51) 9120.0571
8276.7626 / 8529.3066 / 3352.5479



Tele chaveiro Victor

Serviços:
Empresarial e Residencial

24h

8560.4405
8549.0826
8276.7626

Atendemos à domicilio 24hs
Atendemos toda POA
www.facebook.com/telechaveirovictor
chaves - fechaduras - cadeados

FUNERÁRIA

SÃOMIGUEL

"Nas horas difíceis somos a mão amiga."



 **(51) 3222 1265**

www.funerariasao Miguel.com.br

Avenida Cristóvão Colombo, 1716 - Bairro Floresta - Porto Alegre, RS

Atendimento

24 HORAS



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986
comercial@geramigos.com.br

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

Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e

Projeto Gráfico: Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição:

Todos os anunciantes + 470 pontos

Unisuper - Av. Benjamin Constant, 235; Placar 13 Lotéricas - Av. São Pedro, 624; Mini Mercado El Kadri - Av. Benjamin Constant, 1388; Arco Íris Loteria e Bazar - Assis Brasil, 354; Mundo Fantástico do Real - Av. Assis Brasil, 410; Farmácias Kali - Av. Assis Brasil, 626; Lotérica Volta do Guerino - Av. Assis Brasil, 1740; Tudo Fácil - Rua Domingos Rubbo, 51; Rissul - Av. Cristóvão Colombo, 1271; Lotérica Floresta - Av. Cristóvão Colombo, 1396; Rissul - Av. São Pedro, 512; Unisuper - Av. São Pedro, 1177; Rissul - Av. Brasil, 1455; COPA: Circulo Operário Porto Alegrense - Av. Polônia, 625; Unisuper - Av. do Forte, 1669; Lotérica Cristo Redentor - Av. Assis Brasil, 2935; Casa Lotérica: X-O Loterias - Avenida Assis Brasil, 2324; Jogoteka Loterias - R. Vinte e Quatro de Outubro, 1728; Unisuper Big Box - Rua Bonifácio, 138; Hotel Ivo de Conto - 3.500; Hotel de Conto - Av Farrapos 3452; Colossi Hotel - Rua Cairu 626; Hotel Wamosy - Rua Cairú, 393; Hostel Boutique Porto Alegre - São Carlos 545

Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Alimentação - **pág. 8**
- Pet / Agropecuária - **pág. 11**
- Residencial / Comercial - **pág. 12**
- Construção e Reforma - **pág. 14**
- Dicas para economizar água - **pg. 14**
- Serviços Especializados - **pág. 15**
- Educação / Esporte / Lazer - **pág. 18**
- Telefones Úteis - **pág. 18**

Curta nossa página no Face:

 /RevistaProcureAche



Funilaria Servir

CALHAS - ALGEROSAS - CHARUTO - CANHÕES
EXAUSTORES - COIFAS - RINCÕES - CANOS
RUFOS EM GERAL NO SEGMENTO

José Roberto
9774.4981

Marco Antônio
8310.5558

E-mail: funiliariaservir@bol.com.br
Site: www.funiliariaservir.com.br
Av. Saturnino de Brito, 747

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

Seja um revendedor(a) Hinode!



FAZENDO SUA VIDA MELHOR

PERFUMES, COSMÉTICOS E BEM ESTAR

Contato:

[f /traducoesuadeaparfumoparis](https://www.facebook.com/traducoesuadeaparfumoparis)

E-mail: mapedias@gmail.com

(51) 9927-8185 - VIVO c/ Márcio
(51) 8166-9446 - CLARO



Residencial
SOLARIS
São Jorge

Cuidando de quem cuida de você!
MÉDICO - ENFERMAGEM - NUTRICIONISTA
CUIDADOS EM GERAL
ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Rua Maria Montessori, 387 - Parque São Sebastião
Atrás do Strip Center - Porto Alegre/RS

(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oi) / 9867.2063 (vivo)
Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (claro) / 8155.5002 (oi)

SANVICENTE & SARTORI

Corretora de Seguros



Fone: 51 3221.5995

www.sanvicentesartori.com.br

ATENÇÃO

MÃE, VOCÊ QUE TEM FILHO DE ATÉ 05 ANOS
E JÁ TRABALHOU DE CARTEIRA ASSINADA
RECEBA SEU AUXÍLIO MATERNIDADE DE ATÉ

R\$ 3.500,00

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:
3013.2357 | 8531.2401 (OI)
8902.5152 (CLARO) | 8267.2941 (TIM)

Rua Voluntários da Pátria 188|413 - Centro Porto Alegre/RS



* VENDAS * ASSISTÊNCIA TÉCNICA
* INFORMÁTICA * CAMERAS * DVRS * ALARMES

www.promicroinformatica.com.br
promicro@terra.com.br

MICR8

Av. Assis Brasil nº 1817 - sala 202
Passo da Areia - Porto Alegre/RS.
Venda (51) 3012 4774 / Assistência: 3013 1827
Cel.:8453-2247



Yovó Arteira
presentes

Vovó Arteira, Presentes feitos a mão
Cama, mesa, banho e infantil

(51) 3362.6038
Rua Américo Vespúcio, 151



Kranzcred

Dinheiro sem burocracia!

kranzcred@gmail.com
(51) 3026.4448

EMPRÉSTIMOS
APOSENTADOS E PENSIONISTAS INSS
EXÉRCITO, MARNHA, AERONÁUTICA E SIAPE
ESTADO, IPE

Kranzcred é correspondente autorizada:
BV **BMG**

Rua Vigia Nº 12, Vila Ipiranga - Porto Alegre
(atrás do restaurante Fragata da Av. do Forte)



ALUGA-SE SALÃO PARA ANIVERSÁRIO

8440.6614 Oi
8231.8783 Tim

Av. A.J Renner, 1678 - Humaitá
em frente ao Maxxi atacado



descubra benefícios antiidade

Descubra como é fácil obter uma pele mais jovem. Os produtos da linha TimeWise® proporcionam um programa diário que ajudam a reduzir os visíveis sinais da idade. Contate-me e experimente os benefícios da linha TimeWise® sem custo algum!

Nome - Farmacêutica Leticia C. Zmuda
Consultora de Beleza Independente Mary Kay®
Telefone - 9228 8814 leticia.zmuda@gmail.com

MARY KAY

Pneu furou? Chuveiro queimou? CHAME O MARIDO DE ALUGUEL

Consertos e instalações em geral
Ar Condicionado, Hidráulica e Elétrica

100% Confiança & Qualidade

Instalação de varal, prateleiras, chuveiros, filtros, lavatórios, suportes de micro-ondas e TV, tomadas, luminárias, troca de torneiras, etc.
Pequenas pinturas. **SERVIÇO COM GARANTIA**

Marcelo Ross Oi 51.8507.1549 Vivo 51.9572.9293 3276.7170
marcelo.roos@hotmail.com



CB

Cassandra Baldessar
Advogada

- Ação de cobrança de diferenças do FGTS
- Inscrição indevida no SPC/Serasa
- Ações Trabalhistas
- Aposentadoria, Pensão e Revisões do INSS
- Separação, Divórcio, Pensão Alimentícia e Guarda • Dano moral
- Limitação/revisão de desconto de empréstimo consignado em folha de pagamento de aposentado/pensionista.

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

inove cell
assistência técnica

ENTENDER PARA ATENDER

Assistência técnica: Tablet, celular e GPS
Conserto na hora - Cobrimos qualquer oferta real

(51) 3228-4711 (51) 3225-7599

Rua Voluntários da Pátria, 220 | Loja 12A - Corredor 6
Pop Center - POA/RS

Coaching Assessment: a ferramenta

Sonhar é permitido e alcançar seu sonho é o que o Coaching faz por você.

Utilizando a visão sistêmica - todos os fenômenos estão interligados e são independentes entre si - o Coaching leva ao conhecimento das variáveis que afetam determinado resultado, instigando a busca pelo seu potencial interno e compreensão do dinamismo nas relações humanas e dos fenômenos da vida.

O Coaching associado às mais modernas e poderosas técnicas da Programação Neurolinguística produzem resultados extraordinários e as mudanças podem ser percebidas desde a primeira sessão. Visando cultivar um estado mental positivo, proporciona instrumentos para criar novos hábitos e possibilita acesso direto à sua sabedoria interna, para superar limites e alcançar um nível diferenciado de alta performance.

Coaching Assessment - a ferramenta

Através dessa análise comportamental, você será capaz de compreender seus talentos e habilidades, seu estilo de liderança, seus pontos de melhoria, seu modo de agir e reagir perante os mais diversos fatores e situações da vida. É a chave para você alcançar sucesso profissional e pessoal, além de levá-lo ao mais alto grau de performance e satisfação nas relações interpessoais.



Silvana Tiso

Wsix
Moda Feminina
 ✓ moda jovem ✓ tamanhos grandes
 ✓ maquiagens ✓ bolsos ✓ acessórios ✓ bijuterias
 ✓ produtos de bazar ✓ artigos para presentes

aceitamos:

Av. São Pedro, 584
3239.2337

Silvana Tiso
 Professional & Self Coach
 (coaching de vida e de carreira)
 Master em PNL
 (Programação Neurolinguística)

+55 51 9539.3404 | silvanatiso@gmail.com
 /ST Coaching e PNL

SANAR
 REDE DE FARMÁCIAS

AQUI TEM Produtos Dietéticos e Ortopédicos
 FARMÁCIA POPULAR

Passo da Areia: Assis Brasil, 1623
3361 2020

RESIDENCIAL GERIÁTRICO
Recanto da Vó Marlene
 Atenção integral ao idoso
 Associada ao SINDIHOSPA

15 Anos de Experiência

- Enfermagem 24h
- Médico Cardiologista
- Refeições orientadas por nutricionista
- Lavanderia
- Quartos ensolarados
- Ampla área verde
- Mensal, diária e finais de semana
- Horário de visitação livre

VISITE-NOS
 Av. Protásio Alves, 3838
3338.0031 Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula da Carlos Gomes
 E-mail: recantodavomariene@via-rs.net

PSICÓLOGA CLÍNICA
Sandra Regina A. Cardoso
 CRP 07/4069

- Terapia regressiva à vivências passadas
- Terapia Floral
- Diagnóstico Psicológico
- Orientação vocacional
- Fobias, depressão, dificuldades de relacionamento e escolares, ansiedade e demais dificuldades emocionais
- Atende adolescentes e adultos

1ª Consulta Grátis convênios: desconto especial

9274 2814 **9812 0463**
 Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº 10, sala 809 Cristo Redentor

Porto Vita
 Farmácia de manipulação

cosméticos - florais - cápsulas - ortomolecular
 fórmulas dermatológicas - fórmulas odontológicas

Horário de Atendimento:
 Segunda à sexta 8h30 às 18h30 • Sábados 9h às 13h
 Rua Cel. Bordini, 106 - Auxiliadora
 Fones: (51) 3325.5795 / 3325.5913

LR Planos de Saúde

Individuais e Empresariais

Luis Roberto



Fones: (51) 3225.3232 / 8477.4001

Vigário José Inácio, 371 - Sala 511 - 5º andar - Centro - POA - RS
E-mail: luisadm@ibest.com.br

LUNARYS

COSMÉTICOS

Ligue e faça seu pedido.
Temos Tele-Entrega.
Falar com **MAGNUS**
Cel.: 8416.9526

**Venha fazer uma parceria conosco.
Grandes oportunidades e ótimos ganhos!**

Av. Assis Brasil, 2474 cj. 202 - Porto Alegre/RS
Tel.: (51) 3361.2486

e-mail: magnuscosmeticos@hotmail.com
www.lunaryscosmeticos.com.br

Bluebox

Corredor 7 Loja 600



Av. Júlio de Castilhos, 235
CENTRO - PORTO ALEGRE

IVIS
Beauty
Cabelo e Estética

Rua Javari, 05
Porto Alegre / RS
(51) 3325.3214
8101.9938
ivisbeauty@gmail.com

Nilsie

Massagem Descongestionante
Massagem Relaxante
Massagem Terapêutica

A cada 10
massagens

**GANHE uma sessão
de REIKI**



CONTATO:

email: nilsieckhardt@gmail.com

Fone: 9183.2386



**Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses**

Com hora marcada

de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@ibest.com.br

3221.7399 / 3212.4008

Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

Os Benefícios da Massagem

A massagem consiste em um conjunto de manipulações, com movimentos leves ou com pressão, com fins de prevenção e restauração do estado físico. Como a massagem é uma terapia holística, onde vemos o indivíduo como um todo, onde nos centramos no doente e não na doença, existem efeitos diretos nos tecidos moles (peles, músculo e gordura), nas mobilizações articulares e alongamentos: e o efeito indireto psicológico, de sensação de bem estar e relaxamento.

Tipos de massagem:

Massagem oriental; shiatsu, do-in... (estuda a fisiologia energética)

Massagem ocidental (estuda a fisiologia do sistema circulatório), e divide-se em:

- Terapêutica;

- Desportiva - aplicada a atletas;
Estética - tem finalidade higiênica, relaxante e preventiva;

A massagem, além de relaxar a musculatura, visa:

- Prevenir problemas de má distribuição de gordura;

- Auxilia o sistema linfático - o ajuda a eliminar resíduos metabólicos do corpo (líquidos), estimulando, desta forma, a circulação;

- Alívio da dor;

- Facilitação da atividade e relaxamento muscular, bastante utilizada por atletas;

- Alívio ou diminuição do estresse;

- Aumento dos movimentos das articulações

Nilsie Eckhardt - Fone: 9183-2386



GERAmigos
Comunicação

Jornais, Guias e Sites

ProcureAche

**Gerando amigos e negócios entre a
Zona Sul e a Zona Norte
da Capital dos Gaúchos!**



Tiragem de 20.000 exemplares mensais:
10.000 Geramigos Zona Norte +
10.000 Geramigos Zona Sul

Tiragem de 40.000
exemplares mensais:
20.000 Revista ZN +
20.000 Revista EZS



Em breve, estreia
nosso Portal Online!

Ligue Agora e anuncie:

☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986

(51) 9814-2056  (51) 8105-4796 

(51) 9100-0440  (51) 8564-6451 



Hórus
FINANCIAMENTOS

Nosso compromisso é com você!

Agora a Hórus é

PAN
Correspondente no País



**Pare de sonhar.
Venha Conquistar!**

**REFINANCIAMENTO
DE VEÍCULOS**



**CRÉDITO PARA
APOSENTADOS E
PENSIONISTAS DO INSS**



**CRÉDITO CONSIGNADO
SERVIDORES PÚBLICOS**



CRÉDITO IMOBILIÁRIO



CRÉDITO PESSOAL



**venha conhecer nossa nova loja...
maior mais confortável**

Av. São Pedro, 760 - Bairro São Geraldo - Porto Alegre - RS

Tel.: 51 - 3337.1442 / 51 - 3517.1442

Visite nosso site e faça sua simulação

www.horusfinanciamentos.com.br

O Alho e seus benefícios



Para um vegetal tão pequeno, o alho (*Allium Sativum*), tem uma grande, e bem merecida, reputação. Este membro da família das liliáceas, um primo das cebolas, alhos franceses e cebolinho,

pode transformar qualquer refeição numa saudável e aromática experiência culinária.

O alho está organizado num bolbo, chamado de “cabeça”, e formado por um conjunto de “dentes”. Tanto o bolbo como os dentes são cobertos por uma capa de casca fina que pode ser branca, rosa ou roxa.

Os dentes de alho são de cor branca, e apesar de terem uma textura firme, podem ser facilmente cortados ou esmagados. O sabor do alho não tem paralelo, pois atinge o paladar com uma forte puzança envolta numa sutil doçura.

As cabeças de alho, em forma de gota, variam na dimensão, contudo, medem em média cerca de 4 centímetros de altura por dois centímetros de largura no seu ponto mais largo.

Benefícios para a saúde:

- Reduz o Colesterol;
- Fluidifica o Sangue;
- Anticanceroso;
- Antibiótico Natural;
- Hipertensão Arterial;
- Estimula as Defesas;
- Evita a Formação de Tumores Malignos.

Gelatina - o que ela faz?



Os benefícios da gelatina para a saúde envolvem o fortalecimento das unhas e cabelos, dando-lhes maior resistência, espessura,

crescimento e brilho. A gelatina é também uma excelente fonte de hidratação para a pele e intestinos.

A gelatina é uma sobremesa de origem animal rica em colágeno, que é o elemento responsável pela manutenção dos ossos e pela reconstituição ou regeneração das articulações. O colágeno age de forma a travar o processo de flacidez natural própria do envelhecimento.

Gelatina engorda?

A gelatina não engorda, porque apesar de ter açúcar, tem também muita água, o que faz deste alimento um complemento muito bom para as dietas. Quem quiser pode optar pela gelatina diet ou light, e aí não tem açúcar nenhum.

A gelatina não tem gorduras e é uma alternativa doce que pode ser consumida na versão diet, podendo fazer parte de uma dieta para emagrecimento ou apenas para o rejuvenescimento da pele, por causa do colágeno.

Padaria & Confeitaria Floresta



*Pães *Bolos *Salgados
*Bebidas *Conveniência

Rua Doutor Timóteo, 375 **3222.7703**

Comercial K NETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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



Tio Zizico
salgadinhos e docinhos
para sua festa!

www.tiozizico.com.br

Salgadinhos e docinhos feitos de forma artesanal para você, faça seu pedido!

Atendemos também,
Casas de Festas e Eventos!

Fale com o Tio Zizico
Fone: 51-9912-5353
tiozizico@hotmail.com

ATACADÃO DE SORVETES

TODOS OS PICOLÉS E SORVETES A PREÇO DE

ATACADO



PREÇO DE FÁBRICA AO CONSUMIDOR

91214131 - 91218185

www.facebook.com/atacadoeskimohumaita
Av. Clóvis Paim Grivot 221 - Bairro Humaitá - POA / RS

Aberto de Domingo à Sexta
(Não Abrimos aos Sábados)

Alimentação econômica e saudável

É possível seguir algumas diretrizes e continuar a comprar alimentos saudáveis, ao invés de passar, devido à crise, para uma dieta de batatas fritas, queijo e massas, ou hambúrguer e cachorro quente.

Faça o seu próprio café em casa, compre fruta e legumes da estação, e ocasionalmente, substitua a carne por fontes de proteínas alternativas, como ovos e feijão, e, mesmo que pareça uma solução fácil, barata e muito tentadora, mantenha-se afastado das cadeias de Fast-Food. A fotografia bonita não compensa a falta de nutrição.

“Os tempos de crise financeira, como a que atravessamos de momento devido ao preço do petróleo, não significa que tenhamos de nos alimentar de forma pouco saudável”, diz Aleitor Mendes, um conhecido nutricionista de São Paulo, Brasil. “Ao planejar com tempo, comprar nas feiras e mercados e aproveitar os produtos de marca própria dos hipermercados podemos poupar muito dinheiro e ao mesmo tempo fornecer alimentos ricos e saudáveis para toda a família.”



Frutas e Vegetais

“Comprar alimentos frescos é demasiado caro”. Errado. De facto, comprar fruta e legumes da estação é bastante económico. Aproveite para comprar alguns alimentos em maior quantidade, poderá também poupar sobre o “desconto de quantidade”.

Uma das melhores formas de conseguir vegetais e frutos frescos é cultivá-los você mesmo, caso possua um quintal ou um pequeno jardim com espaço suficiente para o fazer. Caso não tenha espaço, poderá sempre plantar ervas frescas num vaso dentro de casa.

Proteínas

Conseguir proteínas pode ser algo complicado com um orçamento reduzido. Filet mignon, bife do lombo ou lagosta fresca é apenas uma miragem para carteiras apertadas, mas poderá ainda encontrar boas peças de carne a preços baixos.

Em primeiro lugar, é preferível comprar pe-

ças de carne “não preparadas”. Poderá marinar ou rechear a carne você mesmo, não precisa que o açougue ou loja faça isso e cobre pelo serviço. Poupa dinheiro, e poderá ter um maior controle sobre o teor nutricional e o nível de sal dos temperos.

E a carne não é a única opção. Considere substituir a carne por alternativas proteicas duas ou três vezes por semana. O feijão, ovos ou manteiga de amendoim são apenas exemplos de excelentes fontes de proteínas que ajudam a manter bons níveis de nutrição em tempos de crise.

Cereais

Tal como no caso das fontes de proteínas, comprar produtos menos processados é preferível. Prefira arroz (integral) às misturas que muitas vezes são apenas engenhosos truques de marketing que nada beneficiam a sua nutrição e saúde.

É também uma boa ideia comprar pão, bolo-pão ou tortillas quando estão a preços mais acessíveis e congelá-los para comer mais tarde. O valor nutricional mantém-se praticamente inalterado por bastante tempo.

BUFFET EXECUTIVO LIVRE + 1 GRELHADO
 - SEG. À SEX. -
R\$ 14,90

QUATRO FEIRAS
 OCTOBER & LOBBY

AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO
 FONE: (51) 3094.6594 | SEG. - SÁB.: 11:30 - 23:00

Sem glúten
Orgânicos
Sem lactose



Integrais
Congelados
Cestas Especiais

alimentos para uma vida saudável
www.casnatural.com.br
facebook.com/casnatural.armazem
Rua Sapé, 800 - Cristo Redentor
Tele-entrega (51)3337 7663



Supermercado
BIG BOX

51 3374-4105

Segunda a Sexta das 8h às 21h - Sábados das 8h30 às 12h30 / 14h30 às 20h30

Rua Bonifácio Nunes, 138
Bairro Humaitá - POA - RS

Experimente nossas delícias.

Café da Manhã e Lanches De Seg. à Sex. A partir das 7h30

Telentrega* Consulte horário de atendimento

Almoço De Seg. à Sex. das 11h às 14h30



Consulte áreas atendidas

Convênio com Empresas

Consulte nosso cardápio em www.confrariadamarmitta.wordpress.com ou pelos fones: 51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767

Pague com

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo



Melhor Preço do Bairro!

Alaminuta - Lanches - Salgados - Prato Feito

Rua Cel. Bordini, 74
51 3325-5099

Acetilamos:



Receita de Guacamole



Guacamole é um prato típico mexicano. Aprenda a fazer e experimentar essa delícia!

Ingredientes:

- 1 abacate
- 2 dentes de alho amassado
- 2 tomates picados, sem pele e sem semente
- 1/2 unidade de cebola picada
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- 2 colheres sopa de cebolinha verde picada
- 1/2 de pimenta dedo de moça
- 4 colheres sopa de suco de limão
- 1 colher de café de sal

Preparo:

1. Pique a cebola bem picadinha.
2. Amasse o alho.
3. Tire a pele do tomate, as sementes, e pique em cubos pequenos
4. Pique o coentro e a cebolinha verde.
5. Pique a pimenta. Para não ficar muito forte, retire as sementes.
6. Coloque tudo junto numa tigela e em seguida esprema o limão e coloque o sal. Misture tudo e reserve
7. Em outra tigela, amasse com o garfo o abacate até formar uma pasta
8. Misture os demais ingredientes ao abacate amassado e prove o sal.

Sirva com salgadinhos de pacote ou torradas.

Rende 10 porções.



Arte do Pastel

Av. São Pedro, 1378
www.artedopastel.com.br



Happy Hour ou torcer pelo seu time
Com 44 sabores de pastéis, 39 sabores de panquecas, e A la minutos

Tele-Entrega (maio a outubro) **Fone: (51) 3325.0320**

Cães vira-lata: quem são?



Com a prática da adoção em foco, os cães vira-lata foram colocados no centro de debates que envolvem desde o abandono de animais até a posse responsável de pets; passando pela notável tendência que muitos ainda têm pela compra de cachorros considerados “de raça” ou pedigree.

No entanto, mesmo estando no foco de discussões acaloradas sobre adoção, preferência por raças e abandono, os cães vira-lata ainda não são compreendidos por muitos – sendo considerados como participantes dessa ‘classificação’ específica em função de razões muito mais culturais do que, de fato, físicas.

A sigla SRD

Também chamados pela sigla SRD (que indica que o animal é Sem Raça Definida), os vira-latas podem ser definidos como cachorros que não são originários do cruzamento de uma única raça – sendo, portanto, produto da mistura entre os mais diferentes tipos, portes, pedigrees e estilos de cães.

Em função disso, o grupo dos vira-latas acaba sendo bastante extenso; já que destaca e engloba todo tipo de cachorro cuja raça não possa ser

definida com certeza e que tenha origem mestiça. No entanto, o que faz com que esse termo seja amplamente aplicado à diferentes animais nos dias de hoje não tem uma relação grande com raças; mas, sim, com o abandono.

Com isso, boa parte dos animais que vivem nas ruas – independentemente da origem ou pedigree – acabam sendo classificados como vira-latas, ganhando esse nome em função de sua condição de vida, e não por causa de sua condição mestiça. Levando em conta que o termo também já é usado, há tempos, para definir condições e características humanas (geralmente, de uma forma pejorativa), se torna ainda mais difícil o esclarecimento das pessoas em relação ao real significado da definição de ‘vira-lata’ – mantendo estes animais, ainda, no centro de uma série de debates.

Uma questão de definição

Entretanto, enquanto o público em geral ainda pode apresentar problemas para definir os SRD, já há um grande grupo de defensores de animais que se esforçam em conscientizar as pessoas em relação aos vira-latas – investindo tempo, esforços e valores pesados para que eles ganhem o destaque e a importância que merecem no mundo dos animais.

Um grande exemplo disso pode ser visto no projeto Documentário Vira-Lata; um filme produzido para esclarecer a visão do público em relação à este grupo específico e mostrar um pouco mais sobre as diferentes características destes animais, além das dificuldades que eles enfrentam ao longo da vida – seja pela vida nas ruas ou pelo simples fato de não serem ‘reconhecidos’ como deveriam (embora já haja, nos dias de hoje, uma forte tendência que aponta para os cães SRD com um status cada vez mais popular).



- Rações - Medicamentos - Acessórios - Banho e hidratação
- Tosa à Máquina / Tesoura
✉ agropetpink@hotmail.com
Tele-Busa 3337.0578 - 9423.1494
Edmundo Bastian, n.º 565 - Loja 2 - Jd. Floresta / POA

**AGROPECUÁRIA
PET-SHOP
SENNA**

33711142 / 33746679

R. ADELINO MACHADO DE SOUZA 618 B. FARRAPOS - POA

Formas adequadas de limpar os vidros da

1. 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;
2. 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;
3. 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;
4. Papel toalha também é excelente para finalizar a limpeza e também dá brilho;
5. 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;
6. O limpa-vidros, encontrado facilmente em supermercados, é apropriado somente para a limpeza de vidros

Fogões ou Aquecedores?
Chame a:

CIA DOS FOGÕES E AQUECEDORES

3330.2756 - 3330.8439

EXECUTAMOS:
Limpeza interna do forno - Reconstituição da estrutura
Troca de mangueiras e válvulas - Tubulação de cobre
Imantação da estrutura - Pintura de painéis
Conversão de GLP para gás Natural

8169.9728 Tim / **9691.3879** Vivo

Rua Tenente Coronel Fabrício Pillar, 483 - Mont' Serrat

Vid Raçaria Ribeiro

Tela Mosquiteiro | Box e Sacadas em Vidro Temperado | Janelas e Box em Alumínio | Aquários | Espelhos | Vidros em Geral

ACEITAMOS:

(51) 3326-0895 | (51) 8464-1713 | (51) 8457-1593
www.vidracariaribeiro.com | contato@ribeirovidracariars.com.br

Rua Frederico Mentz, 204 | Navegantes | Porto Alegre | RS

25
Anos perto de você

Estofaria Barbosa



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

ORÇAMENTO GRATUITO

Edmundo Bastian, 664 - Cristo Redentor | POA / RS

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com

Sorrento
Moveis sob medida

& FEITOMADEIRA
100% MDF
100% Madeira de Demolição

Av. Benjamin Constant, 1211
www.feitodemadeira.com
E-mail: moveis@feitodemadeira.com

(51) 3342.1456
(51) 9407.4004

Vidraçaria Dinamarca

Box e Sacada em vidros Temperados, Janelas e Box em alumínio Lapidação, Polimento e Faceta

(51) 3345-3414 - (51) 3362-7521
(51) 9139-4051
dinamarca@hotmail.com

Av. A. J. Renner, 1548 - Porto Alegre/RS
Atendemos Porto Alegre e grande Porto Alegre

Revest

Revestimentos

Pisos Laminados e Vinílicos, Persianas e Cortinas, Papel de Parede

51 3533.3428 / 3906.8006
Av. Benjamin Constant, 1552 - Porto Alegre - RS

www.revestrevestimentos.com

Sua casa

e espelhos que não estão localizados em cômodos que acumulam sujeira gordurosa. Porém, para áreas com tal sujidade, o ideal é usar um desengordurante neutro e líquido, antes da aplicação do limpa-vidros.

7. 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.

Aproveite estas dicas e limpe melhor seus vidros!

Teletelas
TELAS MOSQUITEIRAS

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

PREÇOS PROMOCIONAIS

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

PERSINORTE
PERSIANAS E CORCINAS

Consertos - Vendas
Instalações de Persianas Internas e Externas

Telefone: (51) 9354-9544
www.persinorte.com.br

Estofamento Gaúcho

3343.2826 - 9187.0196
AV. ASSIS BRASIL, 787 - PASSO D'AREIA

Brascon
Central de consertos

Assistência técnica de eletrodomésticos
Atendimento a domicílio

Instalação e manutenção de ar condicionado Split

Fones: 3343.6677 - 3337.8872
Av. Pres. Franklin Roosevelt, 507 - Porto Alegre - RS
brasconconsertos@uol.com.br

ESTOFARIA MADRI

Estofamentos Odontológicos
Especializada em Forração
Móveis Residenciais e Comerciais
Automóveis em Geral

Orçamento Gratuito

(51)3414-8050 e 9394-2976, com Alcovo
Rua Adelino Machado de Souza, 570 - Quadra 54 - Casa 09 - Humaitá - POA, RS

VJR Vidraçaria Santa Rita

Vidro quebrou, Santa Rita trocou.

Espelhos e Moldurações
Reposição à domicílio - 40 anos no Bairro

Rua Domingos Rubbo, 254
Cristo Redentor - POA - RS
3337.9757 - 3340.3308
Com Estacionamento
luizcarlossorriga@hotmail.com

Estofaria,
EXCLUSIVE
um novo conceito em estofaria

•REFORMAS •ESTOFADOS SOB MEDIDA •CAPAS PERSONALIZADAS •CORTINAS •IMPERMEABILIZAÇÕES •PROJETOS ESPECIAIS
exclusiveconceito@hotmail.com (51)4100.0450 (51)8155.6609

FUNILARIA

SCHMIDT

CALHAS CHAMINÉS COIFAS TELHADOS

(51) 3342.3449

Oi 8424.6025

Claro 9336.5516

Claro 9264.6712



Dicas para economizar água

1 - **No Banho:** Se molhe, feche o chuveiro, se ensaboe e depois abra para enxaguar. Não fique com o chuveiro aberto. O consumo cairá de 180

para 48 litros.

2 - **Ao escovar os dentes:** escove os dentes e enxágüe a boca com a água do copo. Economize 3 litros de água.

3 - **Na descarga:** Verifique se a válvula não está com defeito, aperte-a uma única vez e não jogue lixo e restos de comida no vaso sanitário.

4 - **Na torneira:** Uma torneira aberta gasta de 12 a 20 litros/minuto. Pingando, 46 litros/dia. Isto significa, 1.380 litros por mês. Feche bem as torneiras.

5 - **Vazamentos:** Um buraco de 2 milímetros no encanamento desperdiça cerca de 3 caixas d'água de mil litros.

6 - **Na caixa d'água:** Não a deixe transbordar e mantenha-a tampada.

7 - **Na lavagem de louças:** Lavar louças com a torneira aberta, o tempo todo, desperdiça até 105 litros. Ensaboe a louça com a torneira fechada e depois enxágüe tudo de uma vez. Na máquina de lavar são gastos 40 litros. Utilize-a somente quando estiver cheia.

8 - **Regar jardins e plantas:** No inverno, a rega pode ser feita dia sim, dia não, pela manhã ou à noite. Use mangueira com esguicho-revólver ou regador.

9 - **Lavar carro:** com uma mangueira gasta 600 litros de água. Só lave o carro uma vez por mês, com balde de 10 litros, para ensaboar e enxaguar. Para isso, use a água da sobra da máquina de lavar louça.

10 - **Na limpeza de quintal e calçadas use vassoura:** Se precisar utilize a água que sai do enxágüe da máquina de lavar.

Macagnan Ferragem

TINTAS - PARAFUSOS - FERRAMENTAS - VENTILADORES MATERIAL ELÉTRICO - MATERIAL DE CONSTRUÇÃO



Aceitamos cartões de crédito

(51) 3325.6385 / 3072.3385

Av. São Pedro, 1041 - São Geraldo - CEP 90230-122 - Porto Alegre - RS

MARMORARIA



Avenida Senador Salgado Filho, 2330 Parada 36 - Santa Cecília - Viamão / RS Fones: (51) 3434.0353 | (51) 8425.1059

RIBAS - FUNILARIA

Serviços de qualidade

CALHAS - ALGEROSAS - COLARINHOS RINCÕES - COIFAS

Facebook: ribasfunilaria@hotmail.com

Luis Diretor

ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3261.4264 / 9474.5050



- ♦ PORTÃO ELETRÔNICO
- ♦ CERCA ELÉTRICA
- ♦ ALARMES
- ♦ CONTROLE REMOTO
- ♦ ESCADAS ♦ PORTAS
- ♦ JANELAS ♦ GRADES
- ♦ PORTÕES ♦ CORRIMÕES
- ♦ ESTRUTURAS METÁLICAS
- ♦ VIDRO TEMPERADO
- ♦ ESQ. DE ALUMÍNIO

3343-7933

Av. Sertório 1000 - Porto Alegre/RS

www.serralheriaferroferro.com | E-mail: ferroferro@terra.com.br



- À seco
- Por quilo
- Edredons
- Cobertores
- Cortinas
- Tapetes

ACQUASUL
LAVANDERIAS

TELE-BUSCA: 3343.0537

Av. Benjamin Constant, 1361 - São Geraldo - POA/RS

MD AUTO CENTER
Mecânica e Pintura

ELÉTRICA - INJEÇÃO - SUSPENSÃO
FREIOS - MOTOR - ESPELHAMENTO
REVITALIZAÇÃO - POLIMENTO

MDAUTOCENTER

Segunda à sexta: 8h às 18h30 | sábados: 8h às 12h
Orçamento sem compromisso

Moura Azevedo 491, São Geraldo - POA/RS

Telefone: 3019.2441 - Whatsapp (51) 9468.6454

JULIO CEAR PEDROSO SILVA

Assistência Técnica de Computadores
Gerenciamento Web



(51) 3227-1501

(51) 9817-7166

Av. Presidente Franklin Roosevelt 1264 Loja 17 CEP 90220-002 Porto Alegre - RS



L@n House
Cyber.net

Sua melhor opção em Internet.

51 3109.8224

Av. Saturnino de Brito, nº 1601 - Vila Jardim

MATERIAL DE INFORMÁTICA - XEROX

Ponto de Linha

Lãs - Linhas - Aviaamentos

Av. Assis Brasil, 2287

F.: (51) 3341.4363

Passo D'Arcaia - Poa/RS



Lari ita cell

Assistência Técnica

- CELULARES - TABLETS - GPS

8476-6336



Av. Júlio de Castilhos, 235
Centro / POA

Bloco B - ALA CAIS DO PORTO
CORREDOR 5 LOJA 727

BELLO

IMÓVEIS LTDA.

A CERTEZA DE UM BELLO NEGÓCIO

- COMPRA - VENDA
- LOCAÇÃO
- FINANCIAMENTO DE IMÓVEIS
- AVALIAÇÕES
- REGULARIZAÇÕES

CENTRAL: (51) 3374.8363 / (51) 9947.4648

www.belloimoveis.com.br

Av. José Aloísio Filho, 801 - Sala 101 - Bairro Humaitá - POA/RS



Hotel Porto Alegre

-Internet Wireless em todo hotel

-Estacionamento fechado

-Apartamentos com ar-condicionado e frigobar

Informações e reservas:

(51) 3377-8448

Av. Cairú 340 - Navegantes
Porto Alegre/RS

www.hotelportoalegre.com.br



- Aberto todos os dias
- Domingos e feriados (até 15h)
- Preços especiais p/ empresas



Ailton Anacleto

(Baiano)

51 9427.0453

Av. São Paulo, 1041 - São Geraldo - Porto Alegre/RS

HIDROMECH

Mangueiras e conexões hidráulicas e pneumáticas

Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade

fone/fax: (51) 3342.9177

Rua São Salvador nº 400 - Porto Alegre/RS

www.hidromec.com.br

Celular lento? E agora, o que fazer?



O que fazer quando o celular está tão lento que demora até para realizar as tarefas mais simples, como enviar uma mensagem de texto?

Independentemente do sistema operacional do aparelho, é possível adotar algumas medidas que ajudam o celular a funcionar mais rápido.

A equipe da revista ProcureAche lista algumas dicas:

Apagar, apagar, apagar

Pode não ser fácil, mas apagar arquivos - fotos, vídeos, músicas, mensagens de texto e voz, longas conversas registradas no WhatsApp, downloads feitos nos últimos meses (ou anos) - é um primeiro passo para agilizar o celular.

Aplicativos que não estão sendo usados também se incluem neste grupo. Muitas vezes instalamos apps, usamos uma ou duas vezes e esquecemos deles, mas eles ocupam espaço.

Reiniciar

Outra ação simples é reiniciar o aparelho.

Se ele funciona com o sistema Android, a reinicialização pode ser feita com o mesmo botão usado para ligar e desligar.

No sistema iOS, é preciso desligar o celular pressionando o botão no canto superior direito e voltar a ligá-lo.

Fechar apps que não estão sendo usados

Por esquecimento ou praticidade, muitas vezes deixamos os aplicativos abertos, mesmo sem usá-los.

Quando vários estão abertos, às vezes por dias ou semanas seguidas, o celular fica mais lento.

Tanto nos celulares iOS como nos Android, isso pode ser corrigido com um toque na tela sobre o aplicativo a ser fechado para, então, deslizar o dedo.

Para usuários do Android

A informação armazenada na memória “cache” do celular reduz o tempo que o dispositivo necessita para cumprir uma função, porque permite ao sistema acessar essa informação com facilidade. Sendo assim, é útil para acelerar o telefone.

No entanto, há aplicativos que armazenam dados que consomem espaço no telefone - e que, em alguns casos, podem afetar o bom funcionamento deles próprios.

Para resolver esse problema, Jerry Hildenbrand, colunista do site AndroidCentral, especializado no sistema operacional do Google, recomenda:

“No caso específico de um app, a memória ‘cache’ é eliminada seguindo as instruções de sua página de informação. Mas também pode-se fazer uma limpeza geral pela função ‘dados de cache’, na seção de armazenamento do dispositivo, nas configurações”, diz Hildrebrand.

Já Mark Wilson, colunista de outra publicação especializada, o AndroidPit, sugere “eliminar da tela os ‘widgets’ (espécie de aplicativo com funções limitadas) que não são usados com frequência”.

E agrega: “Se o ‘launcher’ (algum dos múltiplos desenhos usados na tela principal para organizar os ícones) tiver animações e efeitos especiais, vale a pena rever sua configuração porque eles desaceleram o telefone”.

Para usuários do iOS

David Price, da publicação especializada MacWorld, tem várias ideias para que os celulares Apple funcionem com rapidez:

Atualizar o sistema operacional sempre que possível

Desativar todas as funções automáticas oferecidas pelo dispositivo. Isso pode ser feito na seção de “configurações”; “iTunes e AppStore”; “apagar downloads automáticos” (isso é útil para usuários iOS7 e iOS8).

Uma opção mais radical é “restaurar” o telefone a partir de uma cópia do back-up da informação armazenada no aparelho. Isso se consegue com a função “restaurar o back-up” no iTunes (com base no back-up mais recente que você tiver feito no computador), quando o celular estiver conectado a um computador Mac.

Esperamos que essas dicas o ajudem a ter um celular mais rápido e ágil nos processos!



GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

Cartões de visita de diferentes tipos e quantidades - trabalhamos com verniz localizado - customize seu cartão!



Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 120,00

Ímãs de geladeira de diferentes tipos e quantidades - trabalhamos com faca personalizada - customize seu ímã!



Folders e panfletos

Folders e panfletos com ou sem dobra. Escolha o seu tamanho. Nós criamos a sua arte ou adaptamos artes já prontas.



A partir de R\$ 150,00

Sites

Consulte preços e condições. Hospedagem a partir de R\$ 20,00 mensais



Sites auto-gerenciáveis em Wordpress, acesso de qualquer dispositivo móvel, celulares, tablets, etc. O seu negócio e site visíveis para todos!

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

Av. Borges de Medeiros, 915 - sala 202

Frases a não se dizer para as crianças



Compreender a Si Mesmo é Preciso

"A autoalienação começa quando acreditamos em tudo, sem questionar nada..."

Não são as grandes coisas que fazem a diferença, mas os pequenos detalhes que muitas vezes quase não percebemos...

Frases para Evitar...

Atenção pais, cuidado com o que sai da sua boca!

Muitas vezes, quando os pais vão dar uma bronca nos filhos, não prestam atenção nas palavras. Assim acabam usando expressões contundentes, e como consequência, acabam por criar traumas em suas crianças, que podem ser irreversíveis.

Baseado em entrevistas com pais e especialistas, o professor e psicólogo americano Charles Schaefer, da Dickinson University, elaborou uma lista de frases que jamais devem ser ditas às crianças.

1. "Você é um mau menino".
2. "Sacrifício minha vida pessoal para cuidar do meu filho, espero que ele reconheça isto".
3. "Eu preferiria que você não tivesse nascido".
4. "Você nunca vai ser nada na vida".
5. "Seu pai(sua mãe) e eu estamos nos separando por sua causa".
6. "Quando eu era da sua idade, voltava da escola a pé e ainda ajudava minha mãe a cuidar da casa."
7. "Por quê você não é como seu irmão?".
8. "Você está agindo como um bebê. Devia sentir vergonha disso".
9. "Se fizer isso de novo, vou chamar a polícia e mandar lhe prender".
10. "Faço tudo por você e não recebo nada em troca".
11. "Eu não acredito que esteja com medo desse cachorrinho tão manso"
12. "Bem que Eu não queria ter filhos, por isso deu no que deu..."
13. "Por último, para cada "NÃO" um "SIM" que explica o "Não" deve ser dito em seguida."

Claro que esta lista é parcial. Existem muitos outros pontos onde a regra se aplica. Verifique os seus e permaneça em estado de atenção, em alerta máximo, o tempo todo.

escola da árvore

Educação de qualidade em ambiente acolhedor para crianças de 0 a 5 anos

Av. João Wallig, 174 - Passo d'Areia
facebook.com/escoladaarvore - 3209-9282

Bergário
Maternal
Jardim

Venha fazer parte de nossa turminha!

Fone: (51) 3343.9466

Rua Marcos Spritzer, 130 - Humaitá
www.escolaturmadaalegria.com.br

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
CEEE - 0800 721 2333
DMAE - 3289 9000
DETRAN - 0800 510 3311
Jornal Geramigos - 3026 8445
Lista Telefônica - 102
PROCON - 3289 1774



**MES TRE
MANUTENÇÃO**
INDUSTRIAL & RESIDENTIAL PARA O SULDESMAR

ELÉTRICA
HIDRÁULICA
PINTURA
ALVENARIA
REVESTIMENTOS
AR CONDICIONADO

FONE: (51)3111-0368 - (51)9983-4453 - (51)3533-0129
www.mestremantencao.com.br - contato@mestremantencao.com.br
Rua Adão Bairo, nº 166, Cristo Redentor, POA



**CÓPIAS E
IMPRESSÕES
PRETO & BRANCO
E COLORIDAS**

CONSULTE OUTROS SERVIÇOS

CARTÕES DE VISITA
RECEITUÁRIOS - ADESIVOS
CONVITES - ENVELOPES

3312.5533

graficauniverso1460@gmail.com
www.graficauniverso.com.br

DESENTUPIDORA RIBBAS

Desentupimentos
(Vasos, Pias, Caixas de Gordura, Esgotos)
Sucção de fossas e filtros, Serviços Hidráulicos



**ORÇAMENTO
GRATUITO**

Porto Alegre **3223.8796** Canoas **3472.5732**

Qualidade com menor preço

ATENDEMOS TAMBÉM
ESTEIO, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAL




- Recuperação de dados do HD, cartão de memória e pendrive
- Reinstalação do sistema operacional
- Backup de dados confiável
- Limpeza de Vírus
- Instalação de Aplicativos

51 8302-3623
51 3333-3333
hdrecup@gmail.com



DOCTOR MED
CONSULTAS MÉDICAS
CLÍNICA POPULAR

Ligue e Agende sua Consulta!
Agenda sujeita a alterações.

UNIDADE FARRAPOS PORTO ALEGRE
3094.9260
Av. Farrapos, 2400

Atendimento: Segunda a Sexta-feira: 8:00hs. às 18:00hs. Sábado: 8:00hs. às 12:00hs.

Resp. Téc. CRM: 37.282

**ATENDIMENTO MÉDICO
E EXAMES**

Exames: RX - Exames Laboratoriais
Ecografias - Eletrocardiograma
Eletroencefalograma - Espirometria
Tomografia Computadorizada - Ressonância Magnética

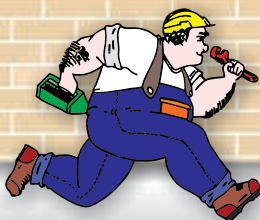
Medicina do Trabalho
PPRA - PCMSO - LTCAT
Exames Complementares

www.docctormed.com.br

CLÍNICO GERAL
POR ORDEM DE CHEGADA
TODOS OS DIAS!
ESPECIALIDADES COM
HORA MARCADA

Consultas Médicas
R\$ 44,00
VÁRIAS ESPECIALIDADES

CLÍNICA POPULAR



FERRAGEM GOMES

temos tudo para sua construção e reforma

Ferramentas - Material hidráulico - Material elétrico
Anti-traça

Seg. a sexta 7:30 às 19:00 | Sábado: 7:30 às 18:00

Av. dos Industriários, 599 - Iapi ferragemgomes@hotmail.com ☎ 51-3737.9006

D'ESCRITÓRIO MÓVEIS



Móveis de aço:

Vestibário, Estantes e Armários

(51) 3325.1374 / 3029.5690

Compre pela Loja Virtual em até **12 vezes**
www.descritorio.com.br

SERRALHERIA METSUL



Estruturas Metálicas

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



Pagamento em até 4x

Atendimento 24hs

Fones: 3329.1728 - 9231.2822 - 9661.3102

Av. Brasil, 184 São Geraldo - Porto Alegre/RS
www.serralheriametsul.xpg.com.br

VIDRAÇARIA E ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO SATURNINO DE BRITO

Espelhos
Molduras
Vidros Temperados
Conserto de Persiana
Box para Banheiro
Esquadrias de Alumínio
Jato de Areia



Fone: 3334.4470

Cel: 8406.9879/8480.0752

vidracariabrito@hotmail.com

Av. Saturnino de Brito, 735
Loja C - Porto Alegre/RS

CRENCIADO AO DETRAN



* Emplacamentos

* Transferências

* RECURSOS DE MULTAS

•SUAS CONQUISTAS EM SEU NOME•

"Sem tempo? Nós temos para você!"

Av. Ceará, 128

(51) 3093.1024 ☎ 9417.0880
☎ 8400.4321

ESTACIONAMENTO LAVAGEM

24 HORAS

Viaje tranquilo deixe seu veículo na UP - Levamos e Buscamos no Aeroporto!

Estacionamento

Lavagem

Por hora

Expressa

Diária

C/ Jet cera

Mensalista

Polimento

Translado p/ aeroporto

Aceitamos convênios

Pregos promocionais

Av. Ceará, 128 - São Geraldo - POA
FONE: 3325.3050

CONSTRULEAL

MAT. DE CONSTRUÇÃO

Av. A.J Renner 1240, Humaitá - Porto Alegre/RS
email: atendimento@construleal.com.br

Tel: (51) 3061.4717

Horário de atendimento
Segunda a Sexta 8:00 às 18:30
Sábados 8:00 às 12:00 e 13:30 às 16:00
Domingos 9:00 às 12:00

Aberto sábados,
domingos e feriados

Acesse notícias diárias da sua região em www.geramigos.com.br

Siga-nos nas redes sociais: Jornal GERAmigos @jornalgeramigos

