

ProcureAche

www.procureache.geramigos.com.br

RevistaProcureAche

Zona Norte

Distribuição Gratuita

Edição Carnaval

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



GERAmigos
Comunicado

12 Anos

Dispongo 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!

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
- Técnicos de Enfermagem

- 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

Eletricidat

Instalações Elétricas Ltda.

- Elétrica Predial e Residencial
- Alarmes e Cercas Elétricas
- Condicionadores de Ar Split

Formação SENAI

Odaír Costella

(51) 9336.3475



Tele Entrega



Pizzaria Tartarugas Ninja

3015-5445

8565-4205



MARIDO do ALUGUELS

MARIDOS QUE TRABALHAM A SUA VIDA

contato@maridodealuguel-rs.com

Celular 51 8151 5451

Fone 51 3386 6774 / 51 3392 5721

Rua Ten. Ary Tarrago, 1720/91

www.maridodealuguel-rs.com

Equipe especializada para
melhor atendê-lo!

MANUTENÇÃO
PREDIAL, RESIDENCIAL
E EMPRESARIAL



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



Rua Marcelino Ramos, 222 - Alvorada - RS

Fone: 3447-0829 / 9244-1184

www.escadaspereira.net - e-mail: escadaspereira@gmail.com

MOTORISTA MULTADO

Evite perder sua CNH

Assessoria de trânsito e empresarial

Detran-
Credenciado

SERGIO RS
Consultoria & Assessoria

(51) 3109 7097 - 9345 9008



ESPETÃO do Forte

CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Saturnino de Brito, 1570

(51) 3334.0489

Rua Santana, 1262

(51) 3223.5218

Av. Azenha, 1564

(51) 3085.4255

Av. Antônio de Carvalho, 1651

3387.2545

Av. Otto Niemeyer, 2532

(51) 3242.4299

Dentistas da
sobracid

Selecionam Pacientes

Cirurgias, implantes dentários, enxertos para implantes,
tratamentos de canal, tratamentos ortodônticos,
restaurações, próteses dentárias, tratamentos estéticos

Conheça a SOBRACID através do site www.sobracid.com.br
e agende sua consulta pelo telefone (51) 3374-2846
Atendimento das 8h às 12h e das 13h às 18h

Sociedade Brasileira dos Cirurgiões-Dentistas
Av. 24 de Outubro, 1600. Bairro Auxiliadora. Porto Alegre/RS



Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

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

E-mail: comercial@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição:

GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em
nosso site:

www.procureache.geramigos.com.br

Índice

Serviços Especializados	3
Religião	4
Saúde e Bem Estar	5
Melhor Idade	6
Saúde e Bem Estar	7
Alimentação	8
Moda e Beleza	12
Tecnologia	14
Educação e Lazer	15
Festas e Eventos	16
Pet e Agropecuária	18
Construção e Reforma	20
Telefones Úteis	20
Residencial/Comercial	22
Férias e Viagens	24
Serviços Especializados	25
Piadas	29
Palavras Cruzadas	30
Horóscopo	31

Maria Brasileira, uma rede de serviços de limpeza e cuidados em sua residência



Limpeza e cuidados

Maria Brasileira, uma rede de franquias de limpeza e cuidados, criados para facilitar o dia a dia de residências, condôminos e comércio acabou de inaugurar sua unidade em Porto Alegre. Além dos serviços domésticos: diaristas, passadeiras e auxiliar de limpeza, há serviços de cuidados como: babá, cuidador de idosos, porteiro e o bom vizinho. Esse último é um profissional que recolhe correspondências, jornais, acende as luzes da residência, entre outros cuidados, quando os moradores estão viajando e muito mais outros serviços que trarão mais praticidade. Com a sanção da PEC das domésticas o mercado está buscando alternativas para limpeza

e cuidados sem dor de cabeça na contratação de prestadores.

Quem nunca teve dificuldade de contratar profissionais de confiança? Principalmente para serviços domésticos? A Maria Brasileira chegou como a alternativa para quem busca qualidade, procedência e confiança.

A franquia segue um procedimento rigoroso de contratação desde o cadastro feito na unidade com os dados pessoais básicos, checagem de documentos, bons antecedentes e referências, além de entrevista e treinamento. Tal prática vem chamando a atenção de empresários, que estão buscando a franquia para atuar também em suas empresas.

A Maria Brasileira veio para fazer parte do seu dia-a-dia, facilitando a sua vida e oferecendo soluções práticas, de qualidade e segurança, entre em contato com a unidade Praia de Belas e conheça nossos serviços.



A CONFIANÇA E O PROFISSIONALISMO QUE VOCÊ ESPERA PARA MANTER A SUA CASA OU EMPRESA SEMPRE LIMPAS E ORGANIZADAS.

UNIDADE FRANQUEADA
 PORTO ALEGRE - PRAIA DE BELAS / RS
 Av. Edgar Pires de Castro, 1620 - Sala 202
 Aberta dos Morros | 91.788-000 | Porto Alegre - RS

51 3028.3888 | 51 3028.9698
 poa.praiaebel@mariabrasileira.com.br



Delivery SUBWAY®.

(51) 3574-2500

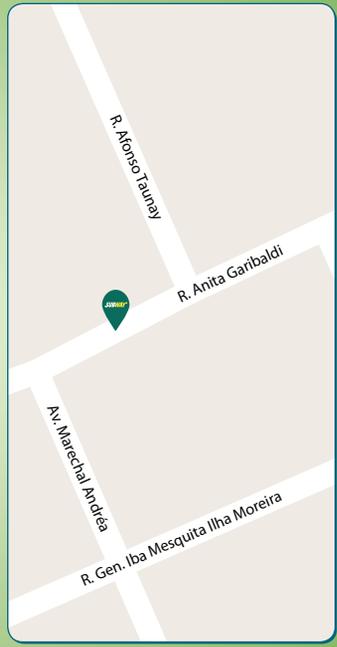


Frango Defumado com Cream Cheese



Restaurante SUBWAY®

Rua Anita Garibaldi, 2.301 (dentro do Posto Shell)
 Boa Vista - Porto Alegre - RS



Consulte preços e condições com o restaurante. Imagem meramente ilustrativa. SUBWAY® é uma marca comercial registrada de Subway IP Inc. ©2016 Subway IP Inc.

Voltem-se para mim!



Não há outro Deus além de mim, um Deus justo e salvador; não há outro além de mim.

Voltem-se para mim e sejam salvos.

(Isaías 45.21-22)

Desde o início da história humana sobre a terra, Deus está preocupado conosco e deseja que mantenhamos comunhão com ele, pois foi para isso que ele nos criou. Então veio o pecado e estragou tudo. Os bons momentos de comunhão no Jardim de Éden foram substituídos pela luta diária pela vida, com muitas dificuldades. Não apenas o ser humano, mas também os animais e a própria natureza sofrem até hoje as consequências do pecado.

A desobediência sempre traz resultados desastrosos. No entanto, Deus não desistiu de nós e providenciou logo o resgate, através de Jesus Cristo, seu Filho.

Em todas as épocas, a todos os povos, em todos os lugares, a voz de Deus ecoa: *Voltem-se para mim!* As pessoas, em geral, procuram outras fontes de salvação, mas só Deus pode nos salvar. Ninguém mais.

Certa vez, muitos seguidores de Jesus o abandonaram. Jesus perguntou aos discípulos se também queriam ir embora. Pedro respondeu prontamente: *Senhor, para quem iremos? Tu tens as palavras de vida eterna. Nós cremos e sabemos que és o Santo de Deus* (João 6.66-69).

Não devemos ignorar ou desprezar a nossa vida espiritual. Precisamos voltar-nos para Deus e deixar que ele seja o Senhor de nossa vida. Se não for assim, estaremos perdidos para sempre.

Pr. Bruno T. Seitz
btseitz@terra.com.br

Frases e pensamentos de Religião

“Deus, para a felicidade do homem, inventou a fé e o amor. O Diabo, invejoso, fez o homem confundir fé com religião e amor com casamento.”

— Machado de Assis

“Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender e, se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar.”

[Long Walk to Freedom (1995)]

— Nelson Mandela

“Deus não tem nenhuma religião.”

— Mahatma Gandhi

“Acredito que o objetivo da nossa vida seja a busca da felicidade. Isso está claro. Quer se acredite em religião ou não, quer se acredite nesta religião ou naquela, todos nós buscamos algo melhor na vida. Portanto, acho que a motivação da nossa vida é a felicidade.”

— Dalai Lama

“Quando pratico o bem, sinto-me bem; quando pratico o mal, sinto-me mal. Eis a minha religião.”

— Abraham Lincoln

“Se eu fosse te recomendar uma religião para lhe fazer sentir confortável certamente não lhe recomendaria o Cristianismo.”

— C. S. Lewis

“Há uma só religião, a religião do amor. Há uma só linguagem, a linguagem do coração. Há uma só raça, a raça da humanidade. Há um só Deus, e Ele é onipresente.”

— Sathya Sai Baba



Domingos

10h00-11h30 - Escola Bíblica Dominical

19h30-20h30 - Culto de adoração a Deus

Quartas

19h30-20h30 - Reunião de Oração e estudo bíblico

* A participação nos cultos é livre, é para todos; por isso, você é nosso convidado especial!

Av. Amazonas, 620 (esquina Av. Maranhão) - São Geraldo

CEP: 90240-541 - Porto Alegre, RS

Tel.: (051) 9961-1083 (pr. Bruno Seitz)

Proteção solar: 10 dicas básicas



O sol é o principal responsável pelo envelhecimento cutâneo e pelo surgimento do câncer de pele. Especialmente durante o verão, devido às férias, ficamos mais tempo ao ar livre e expostos ao sol, aumentando o risco de queimaduras solares. Nesta época, o ultravioleta B, principal causador do câncer da pele, apresenta maior intensidade e, por isso, todos os cuidados devem ser tomados para evitar a ação danosa do sol.

Seguindo as orientações abaixo, você poderá aproveitar o melhor do sol protegendo sua pele:

1. Evite exposições prolongadas e repetidas ao sol. Queimaduras solares acumuladas durante a vida predisõem ao câncer da pele.

2. Evite se expor ao sol nos horários próximos ao meio-dia. O horário entre 10 e 16 horas tem grande incidência de raios ultra-violeta B, principais responsáveis pelo surgimento do câncer da pele. Procure a sombra neste período.

3. O bronzeamento ocorre gradativamente, após os primeiros dias de exposição. A pele leva 48 a 72 horas para produzir e liberar a melanina, pigmento que dá cor à pele. Portanto, não adianta querer se bronzear em um só dia. Ficar muito no sol não vai acelerar este processo. Você só vai se queimar e as queimaduras promovem danos irreversíveis para a pele.

4. Use sempre barracas de praia, bonés, viseiras ou chapéus. Cerca de 70% dos cânceres da pele ocorrem na face, proteja-a sempre. Não se esqueça de proteger os lábios e as orelhas. As barracas devem ser grossas, para bloquear bem a passagem do sol.

5. Aplique generosamente o filtro solar, 20 a 30 minutos antes de sair ao sol. Este é o tempo necessário para a estabilização do protetor solar na pele, de modo que sua ação ocorra com maior eficácia. Faça isso de preferência em casa, sem pressa. Lembre-se de reaplicar o filtro a cada 2 horas ou após mergulhar.

6. Use filtro solar com FPS 30 ou maior. FPS é a abreviação de Fator de Proteção Solar e significa

que usando um filtro com $\text{FPS}=30$ sua pele levará 30 vezes mais tempo para ficar vermelha do que sem proteção. Pessoas de pele muito escura podem usar filtros solares com fator de proteção 15.

7. Peles claras e pessoas ruivas exigem maiores cuidados, pois são mais propensas ao câncer da pele. Pessoas de pele muito clara raramente se bronzeiam, portanto não insista em querer se bronzear, você só vai se queimar e danificar sua pele.

8. Mormaço também queima. Não se engane. Mesmo nos dias nublados, até 80% da radiação ultravioleta pode atravessar as nuvens e chegar à Terra. Portanto, use filtros solares também nestes dias.

9. Filtro solar deve ser usado diariamente. Se você se expõe ao sol diariamente, mesmo que não seja na praia, use filtro solar nas áreas expostas para evitar o dano solar que se acumula durante os anos de vida.

10. A proteção solar das crianças é responsabilidade dos pais! Proteja as crianças e estimule os adolescentes a se protegerem. Este é um hábito que deve ser formado desde cedo. Cerca de 75% da exposição solar acumulada durante a vida ocorre até os 20 anos de idade, sendo muito importante a proteção solar nesta época da vida.



SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
por meio da ENQ

Bradesco Saúde

Centro Clínico Gaúcho
Planos de Saúde Empresariais

Unimed

PORTO ALEGRE CLÍNICAS

Amil

DOCTOR CLIN

www.sanvicentesartori.com.br
planosdesaude.rs@live.com
contato@sanvicentesartori.com.br

(51) 3221.6844 3221.5995 3084-4720
 9255.4716- WhatsApp 9255.4720

Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713
 Ed.Coliseu - Centro/POA

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

- ☑ Enfermagem 24 hs
- ☑ Médico Assistente
- ☑ Nutricionista
- ☑ Fisioterapeuta
- ☑ Terapia Ocupacional



Telefone: 3279.3603 / 9203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema



São Rafael

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

"O amor reconhece as necessidades"

Fone: (51) 3030.0695

- * Ambientes adaptados, confortáveis e seguros
- * Acompanhamento nutricional
- * Médico
- * Fisioterapia
- * Serviços de enfermagem 24h
- * Excelente localização

Rua Bartolomeu Dias, 420 - V. Ipiranga - Porto Alegre - RS

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
- Técnicos de Enfermagem
- Médico Geriátrico
- Nutricionista
- Enfermagem 24hs
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

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

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

Residencial Geriátrico Morada das Flores

Enfermagem 24h, Nutricionista,
Médico, Fisioterapia.

Horários livres para visitação.

(51) 3307.7106 - (51) 9720.0967
Rua Flor do Campo, 92. Bairro Vila Nova



Enfermatec

CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS

Ligue:

(51) 9985.5201
ou 8182.9193

Conheça melhor nossos serviços,
acesse:
www.enfermatec.com.br



Como sobreviver a um emprego que você odeia

1. Lazer dentro e fora do serviço

Esvaziar a cabeça é essencial para que você supe um dia após o outro. Por isso, não deixe de se divertir ou relaxar após ou durante um longo dia de serviço. Aceite convites ou organize um happy hour. Se for direto para casa, assista a um filme ou jogue alguma coisa.

2. Tenha minimetas

Várias companhias já possuem metas mensais ou anuais e objetivos bem definidos. Porém, você mesmo pode se reorganizar para cumprir o esperado de uma forma diferente. De início, estabeleça minimetas semanais — nem que elas sejam de fácil alcance, como escrever um número "X" de relatórios ou realizar "Y" vendas. Assim como nos games, pequenas vitórias possuem um efeito positivo no cérebro e dão uma sensação de recompensa ou satisfação que podem ser necessárias para você melhorar o clima no escritório.

3. Tire um tempo para você

Você sempre acaba a tarefa do dia no último minuto do expediente, precisa fazer horas extras direto e não arranja tempo nem para ir ao banheiro? Esse tipo de sobrecarga não é nada benéfico e transforma o serviço em um fardo. Uma das políticas empresariais da Google é que 20% do seu tempo deve ser dedicado a projetos paralelos da empresa. Você pode pensar em algo parecido.

4. Aprenda coisas novas

Essa também vale para dentro ou fora do ambiente profissional. Faça aulas que tenham ou não a ver com a sua profissão e aumente seu conhecimento em uma determinada área. Você pode ganhar mais ânimo, desenvolver habilidades ou até otimizar seu tempo de serviço, dependendo do que escolher fazer.

5. Estabeleça um norte

Qual é o motivo de você estar no trabalho neste exato momento da sua vida? Ter uma perspectiva de futuro é essencial para que o emprego se torne tolerável, talvez até a longo prazo.

6. Seja menos negativo

Bastante relacionado com o ponto acima. Por mais que a situação no serviço não esteja tão incrível e que seja divertido o sistema "rir para não chorar", os benefícios a longo prazo não valem a pena. Sua auto-estima abaixo consideravelmente se você apenas pensar ou falar sobre os pontos negativos — e esse comportamento pode até se disseminar para colegas que não pensavam como você. Caso isso seja externalizado até demais, pode chegar até a chefia, que não vai gostar nada dessas reações.

Passos para um carnaval mais saudável



O primeiro passo, é estar com as vacinas em dia. Isso vale também para doenças já controladas no Brasil, como o sarampo, por exemplo. Nessa época do ano, os turistas lotam o país e a transmissão em locais de aglomeração se torna

ainda mais fácil. A vacina antitetânica é outra que não pode estar atrasada. No carnaval, é comum que as ruas estejam mais sujas, com cacos de vidro oriundos de garrafas de bebidas, aumentando as chances de se ferir e causar infecção. Para tétano, difteria e coqueluche, a vacina triplíce bacteriana é a indicada.

Outro ponto que deve ser observado é a hidratação. Pular carnaval em pleno verão brasileiro requer muitos litros de água, principalmente para quem estiver ingerindo bebidas alcoólicas, o que facilita a desidratação. Sucos naturais, água de coco e bebidas isotônicas são indicadas para fazer a hidratação.

Os médicos também alertam para as frequentes lesões musculares relacionadas com o período. Exigir muito do corpo sem preparo físico prévio pode trazer consequências. É comum nessa época do ano ver o crescente número de torções e fraturas de tornozelo, lesões no joelho e dores musculares nos atendimentos hospitalares. Por isso, se você quer curtir, mas não pretende passar alguns dias doloridos depois, prepare seu corpo para a folia com uma programação prévia de exercícios, que pode incluir aeróbica, musculação e alongamento.

Por último, mas não menos importante, sexo só com camisinha. Além da AIDS, o uso do preservativo previne a contaminação pelo papilomavírus humano (HPV), doenças como hepatite e evita a gravidez indesejada.

Dr. David Litwinczyk Júnior

Cirurgião Dentista - CRO/RS 19.414



Odontologia Estética
Aparelhos
Implantes

Rua Dom Luiz Guanella, 262 - Sala 204
Vila Ipiranga - Porto Alegre - 91320-190
davidodonto_@hotmail.com
Fone: 3109-1903 - Cel: 9940-1903



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

AQUI TEM



FARMÁCIA
POPULAR



**Dispomos 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!

**Ressonância • Tomografia
Mamografia • Ecografia
RX • Densitometria**

imi
Zona Norte
Instituto Médico da Imagem

Zona Norte: Rua Álvares Cabral, 65 - Fone: (51) 3342.2606
Próximo ao Shopping Wallig

Central de Agendamento
(51) 3225.3000

Centro: Rua dos Andradas, 945 / 955 Térreo - Fone: (51) 3286.5622 / 3226.4125

www.clinicaimi.com.br

Petit gateau de chocolate



Quem acha que petit gateau é algo complicado de fazer vai mudar de ideia depois que fizer essa receita, eu fiz em menos de meia hora, não deu trabalho nenhum, e fica perfeito.

São apenas 4 ingredientes, que você só tem que misturar, colocar nas forminhas e assar bem rapidinho.

Essa receita rende 4 unidades, em forminhas de cupcake (em formato de cone) de 10cm de diâmetro.

Ingredientes:

- 2 ovos
- 50g de açúcar (1/4 de xícara de chá)
- 55g de leite em pó (1/2 xícara de chá + 1 colher de sopa) [de preferência Ninho]
- 60g de chocolate em pó (2/3 de xícara de chá) [não use achocolatado]

Modo de preparo:

1. Ligue o forno à 200°C e deixe esquentando.
2. Separe as gemas e as claras dos ovos, coloque as claras num recipiente, em cima desse recipiente coloque uma peneira e coe as gemas (coloque as gemas na peneira, fure com uma faca e deixe escorrer, não usa colher nem force, deixe escorrer sozinho, pois se não a pele da gema vai cair junto e a massa fica com cheiro de ovo).

3. Junto com os ovos coloque o açúcar, o leite em pó e o chocolate em pó. Misture bem até ficar homogêneo.

4. Unte com margarina e farinha de trigo forminhas de cupcake (em formato de cone) de 10cm de diâmetro.

5. Coloque as forminhas dentro de uma forma maior, encha as forminhas com a massa, deixando 1 dedo de distância da borda. (não encha até o topo, se não derrama)

6. Leve ao forno à 200°C por 10 minutos, retire do forno, deixe descansar por 1 minuto.

7. Desinforme e sirva com sorvete

Tempo de preparo: 25 min

Sopa de purê de mandioquinha

Ingredientes:

- 500 g de mandioquinha sem casca
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de azeite
- temperos a gosto
- 1 litro de água
- 100 g de cebolinha

Modo de preparo:

O primeiro passo é cozinhar a mandioquinha em panela de pressão por cerca de 15 minutos. Em seguida, em outra panela, refogue a cebola com o azeite. Adicione os temperos e a água e deixe ferver. Depois disso, bata a mistura no liquidificador junto com a mandioquinha cozida. Coloque tudo na panela que foi usada para refogar a cebola e leve ao fogo baixo até engrossar. Já a cebolinha, coloque-a por cima na hora de servir. Lembre-se de adicionar temperos saudáveis e não acrescentar sal em excesso para não ter problemas com retenção e excesso de sódio.



Mousse de maracujá light

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor
- 1 copo de iogurte desnatado
- 400 ml de leite desnatado
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 pacote de suco em pó sem açúcar sabor maracujá
- 2 colheres (sopa) de adoçante em pó ou açúcar magro

Modo de preparo:

Preparo: 10mins > **Tempo adicional:** 3horas na geladeira > **Pronto em:** 3horas10mins

1. Hidrate a gelatina em pó conforme as instruções da embalagem e reserve.

2. Bata o resto dos ingredientes no liquidificador e acrescente a gelatina, batendo mais um pouco. Disponha em um refratário e leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

RECEITAS

Bolinho crocante sem UM PINGO de óleo: receita leva batata-doce e salmão

- Suco e raspas de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 fio de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Seguir uma alimentação saudável está cada vez mais fácil e gostoso. Esta receita de bolinho de salmão é assada, não leva óleo e conta com ingredientes funcionais, como a farinha de linhaça.

Ingredientes:

- 300 g de batata doce
- 300 g de salmão fresco
- 1 gema de ovo

Cozinhe a batata inteira por 10 minutos. Rale em seguida. Junte as batatas raladas, a gema, o salmão cortado em cubos pequenos, o suco e as raspas de limão, a cebolinha e a salsa. Misture muito bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Faça bolinhas com a massa e passe na farinha. Coloque em uma forma untada com um fio de azeite e leve ao forno a 200°C até dourar.

ProcureAche

**Divulgue a sua marca!
também na Internet!**

Anunciando na ProcureAche,
você ainda recebe divulgação
da sua marca em nosso site e
mídias sociais!

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986

(51) 9814-2056

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

(51) 8105-4796



Supermercado

BIG BOX51 **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*Arte do Pastel***Happy Hour ou torcer pelo seu time**

**Com 44 sabores de pastéis,
39 sabores de panquecas,
e A la minutas**



Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo

f Facebook:

(51) **3325.0320**

Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria
www.artedopastel.com.br

Da água aos grãos; evite 7 erros na hora de preparar café



Muito forte, fraco demais, amargo... Se seu café não fica do jeito que gostaria, saiba que é perfeitamente possível acertar. Basta fugir de sete erros comuns, que costumam passar despercebidos. Confira a lista abaixo, apresentada pelo site The Huffington Post:

Superaquecimento da água

Chegar à temperatura ideal da água é fundamental para obter um bom café: 195°C a 205°C. Essa temperatura extrai o aroma e o sabor exatos, deixando para trás a acidez.

Ignorar a quantidade ideal

Para fazer um bom café, a proporção ideal é de duas colheres de sopa de café para 180 ml de água. Claro que, se você gosta um pouco mais forte, pode adicionar mais café. Mas tente ficar o mais próximo da medida recomendada.

Usar café pré-moído

Ter mais um trabalho pela manhã não é muito agradável, mas perder um pouco de tempo moendo o próprio café faz toda a diferença no sabor.

Grão barato

Comprar grão de café barato resulta em café inferior. Portanto, se quer economizar, prometa não tomar mais café fora de casa.

Café mal armazenado

Se quer manter o café fresco, armazene-o em um recipiente hermético, em lugar fresco e escuro.

Congelar os grãos

Congelar café não ajuda a preservar o sabor, pelo contrário. E, se não for armazenado em um recipiente hermético, pode assumir o cheiro do congelador. Se você absolutamente tem que congelar o café, certifique-se de que esteja bem vedado e não coloque-o de volta no congelador depois de ter aberto o pacote.

Café velho

O café começa a perder a frescura depois de torrado. Sendo assim, procure grão recém-torradado e compre-o em pequenas quantidades.

Frutas, verduras, chás e sucos para hidratação no verão



Com a chegada do verão e o aumento da temperatura, nosso corpo perde mais líquido – por meio do suor – e nossa necessidade de repor água, vitaminas e sais é bem maior.

Principalmente nessa época do ano, devemos aumentar a ingestão de líquidos, evitando tomar água apenas quando estivermos com sede. A sede já é um sinal de que o nosso corpo está desidratado e, possivelmente, com o funcionamento das células e dos órgãos prejudicado.

Alguns alimentos precisam aparecer em maiores quantidades e frequência no verão – como frutas, legumes e verduras, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras alimentares.

Frutas, assim como verduras, possuem maior quantidade de água, são mais refrescantes e fáceis de ser digeridas. As mais indicadas são: abacaxi, melão, melancia, laranja, pêssego, uva e coco verde, em razão do alto teor de líquidos e da capacidade de repor eletrólitos (principalmente sódio e potássio).

Além de água, também podemos tomar chás e sucos. Vale lembrar que os sucos são ótimas fontes de vitaminas e minerais, porém alguns são altamente calóricos. Então, o ideal é não acrescentar açúcar. Em relação aos chás, prefira os claros (de ervas), que são mais hidratantes.

Procurando por mais conteúdo?

Continue a experiência online!



Curta a página da Revista ProcureAche no Facebook...

f /RevistaProcureAche

...e fique por dentro de todas as nossas novidades!

Troque o purê de batata pelo de mandioquinha

Você gosta de mandioquinha? Então está na hora de começar a pensar em uma troca que pode ser muito benéfica para você e sua saúde: a troca da batata pela mandioquinha. Antes de mais nada, vamos fazer uma simples comparação: a mandioquinha, apesar de ter mais calorias do que a batata, tem um índice glicêmico mais baixo e é riquíssima em fibras solúveis, que fazem com que a mandioquinha demore mais para ser transformada em açúcar no sangue, o que evita a produção excessiva de insulina, segundo a nutricionista Tarcila de Campos.

A batata salsa é muito usada na culinária brasileira e, portanto, não vai ser muito difícil encontrar receitas com ela como ingrediente. Sua coloração é mais amarelada do que a batata normal. Além de ricas em fibras solúveis, as batatas salsas são excelentes para combater o alto nível de colesterol no sangue, combate à obesidade e prisão intestinal, além de ter ação anti-inflamatória,

antioxidante, antifúngica e anticancerígena. É rica em vitaminas C, B, K, e E, além de ser capaz de prevenir doenças e cânceros.

Quando ralada, pode ser usada na forma de compressa para aliviar dores ou em rodelas na testa para aliviar as dores de cabeça. Combate, quando usada para o preparo de sucos, as úlceras no estômago e no duodeno. Por ser rica em manganês, ajuda a diminuir os sintomas causados pela TPM, como as dores e o mau humor, bastante comuns nesse período.

Como consumir?

Você pode conseguir uma adequação maior em sua dieta caso faça uma combinação da mandioquinha com raízes com baixo índice glicêmico também, como o inhame e a batata doce. Você pode ainda fazer o purê e transformá-lo em sopa.

Não deixe de confeitar a receita de sopa de purê de mandioquinha na página 8!

PREÇO DE FÁBRICA AO CONSUMIDOR

ATACADÃO DE SORVETES

TODOS OS PICOLÉS E SORVETES A PREÇO DE

ATACADO

eskimó

Loj Peixoto Max (Leno)

Aberto de Domingo à Sexta (Não Abrimos aos Sábados)

91214131 - 91218185

www.facebook.com/atacadoeskimohumaita

Av. Clóvis Paim Grivot 221 - Bairro Humaitá - POA / RS

Merceria e Padaria Quebra Galho

Telentrega: 3342.0532



24 de Outubro, 1704

Alquimia dos

SABORES

Pães recheados doces e salgados, empadas e salgados em geral. Comida caseira.



Faça sua encomenda!

f tienerbello

Tiene Rebello - Chef de Cozinha

51 8300.9678 | 51 3339.0800

Super CenterPan

Há 15 anos na região.

O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifruti, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.





Loja 01: Av. Alberto Pasqualini, 476 Jardim Itú Sabará - POA/RS Fone: (51) 3334.8111

Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345 Vila Ipiranga - POA/RS Fone: (51) 3348.9010

Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 6:00 às 22:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

Procurando por mais...



Curta a nossa página no Facebook



/RevistaProcureAche

dicas
receitas
curiosidades
artigos
variedades?

ProcureAche

Todo mês com uma tiragem total de 40.000 exemplares entre a Zona Norte e a Zona Sul de Porto Alegre

...e fique por dentro da data exata que sai cada revista impressa e online, além de todo conteúdo extra que preparamos para você!

Como curar micose em casa



Fungos nas unhas dos pés e das mãos são indesejáveis e bem incômodos. E quanto mais o “catinguinho” fica abafado e úmido, mais os fungos fazem a festa. Mas, o tratamento da micose, que atinge pessoas que usam muito sapatos fechados ou ficam com os pés úmidos seja pela transpiração ou por não secar direito após o banho, pode ser mais fácil do que você imagina.

Micose: o que é?

A micose nas unhas é também chamada de onicomicose. Ela é uma infecção na qual os fungos se alimentam da queratina, proteína que forma a maior parte das unhas, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia. Os fungos atacam os pés, geralmente, por serem regiões úmidas e permanecerem quentes.

As unhas das mãos também podem ser atacadas pela micose. Apesar de ser mais comum nos pés, a doença também pode aparecer nas mãos de pessoas que trabalham frequentemente com água, como cozinheiras e faxineiras.

Como evitar

- Não deixe o pé e os espaços entre os dedos molhados ou úmidos
- Não ande descalça em ambientes úmidos
- Não cutuque a unha com palitos e alicates para retirar a “massinha” formada nas laterais da unha. Esta ação pode “empurrar” a micose para outras áreas da unha.

Como saber se estou com micose?

Identificar o problema é o primeiro passo. Por isso, é fundamental saber que a micose modifica a aparência da unha: ela fica oca e muda de cor, ficando amarelada. Se você está com as unhas com este aspecto, procure avaliação de um dermatologista. Isso porque há outras doenças de unha que são parecidas com a micose.

O que NÃO fazer contra micose

A eficiência para curar a micose depende de paciência e cuidados extras com a unha. Ou seja, não adianta ficar cutucando ou até lixando para que a doença vá embora. Quando lixada, a micose perde apenas sua parte superficial, isto é, ela não é retirada por completo.

Cabe lembrar que todos os materiais usados em unhas com micoses devem ser únicos e não devem ser compartilhados com outras unhas, pois isso pode fazer a micose se espalhar.

Como curar micose

Esmaltes para micose, que são vendidos geralmente em farmácias, podem ser usados e funcionam, porém a aplicação deve ser por, no mínimo, seis meses. “Eles não precisam de indicação médica”, comenta a especialista.

Passo a passo para tratar em casa

- Sempre seque bem o pé depois do banho;
- Ande de chinelo em casa para o pé respirar;
- Caso apareçam sinais de micose, utilize um spray anti-micótico. Basta borrifar o produto no sapato e na meia todos os dias, antes de colocá-los.

Evite: 5 roupas de academia lindas no cabide, mas que são cilada na hora de malhar

1. Blusas soltinhas ou muito decotadas quando elas têm largura e aberturas suficientes para te deixar insegura. As que expõem muito o busto ou deixam as costas de fora diminuindo a sustentação dos seios são desaconselhadas, principalmente, para prática de exercícios aeróbicos.

2. Shorts com tamanho impróprio e desconfortável. Alguns modelos de shorts ou short-saia são tão curtos ou justos que podem chegar ao ponto de atrapalhar. Quando têm o cós muito baixo ou apertado, ou ainda comprimento que fica subindo durante a prática da atividade, por exemplo.

3. Roupas muito reveladoras ou que sai do lugar. Pelos mesmos motivos anteriores: para não te deixar insegura, atrapalhar a sua prática e te obrigar a parar o treino toda hora para arrumar, evite usar peças de roupa muito ousadas, que revelam

mais facilmente seu corpo. É preciso estar focada no exercício para que tenha resultado, deixe para admirar as mudanças conquistadas no vestiário, sem roupa.

4. Tops lindos que não dão sustentação. Assim como sutiãs com bojo e enchimento, meia-taça, feitos para usar em outras ocasiões que não a de esforço e movimentação física. Priorize roupas de baixo reforçadas, com acabamentos elásticos e confortáveis, sem fechos e armações metálicas.

5. Calça ou shorts muito claros. Peças de roupa branca para malhar só ficam bonitas na foto de revista, e depois de tratadas. Cuidado com as transparências durante os exercícios e também, depois que seu corpo fica molhado de suor. Simule algumas posições em casa, na frente do espelho, antes de sair e veja se a imagem que vê não é over.

Eliny Gomes
Consultora de Beleza Independente Mary Kay

(51) 3026-7146
(51) 9394-9145

eliny.gomes@gmail.com

MARY KAY



Helianthus
Tamanhos Especiais:

Masculinos & Femininos

Trabalhamos com os Cartões

VISA MasterCard FEBRABANCO

(51) 3343-3402

Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13



Proteção Solar
Com as cores do Verão

Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
AMBIADO 5" 80X10000

Camiseta
Alivia a dor lombar
APRIMA 16" 80X10000

Regata Modeladora

Luva Terapêutica
Alivia a dor no punho
MEDIUM 10" 80X10000

DEFINE A CINTURA
COMPRIME O ABDOMEN

DEFINIÇÃO INCORPORADA NO TÊXTO

U.V. LINE

Vivendo Melhor

Aproveite as promoções de verão!

(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

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









As funções secretas do pen drive que quase ninguém conhece



O pen drive é um dispositivo de memória constituído por memória flash (EEPROM) e uma ligação USB tipo A, que permite sua conexão a uma porta USB de um computador ou outro equipamento. Também chamado de USB Flash Drive, ele foi introduzido em 1998 por Dov Moran. Desde então, a tecnologia se popularizou e ganhou versões aperfeiçoadas.

A capacidade de armazenamento do pen drive foi se expandindo com o tempo, e vai de 1 GB (gigabyte) de armazenamento até 1 TB (terabyte). Ou seja, ele pode guardar muita, mas muita coisa mesmo! Entretanto, o que muita gente não sabe é que o pen drive pode ser útil em muito mais coisas além de armazenar pastas de músicas e documentos. Vamos te mostrar agora as funções secretas do pen drive que quase ninguém conhece.

Um pen drive pode melhorar a velocidade e a memória RAM do computador

Um das coisas que poucos sabem que um pequeno pen drive pode fazer é ajudar na memória RAM do computador e aumentar a velocidade de processamento do mesmo. É aí que entra um programa chamado eBoostr, facilmente encontrada para download.

O programa cria um método de expansão da RAM através da porta USB 2.0. Assim, os computadores mais antigos, por exemplo, podem encontrar no dispositivo externo um grande aliado no combate à lentidão.

Entrando na Internet com o pen drive

O sistema Windows proporciona um um comando muito útil que permite salvar os dados de Internet Wi-Fi e aplicar em outras máquinas, e sem precisar configurar tudo outra vez.

Basta selecionar o menu iniciar e buscar por "Promp de Comando". Depois, clique com o botão direito no item e marque "Executar como administrador". Em seguida, digite o comando "netsh wlan show profiles". Serão listadas as conexões de rede sem fio cadastradas no computador. Digite o comando: netsh wlan export profile "Casa" folder=c:\Users. Por fim, é só salvar.

Segurança no PC com um pen drive

O pen drive também pode ser usado para dar segurança ao PC. Um programa chamado Predador ajuda a manter o computador seguro usando o dispositivo portátil.

O programa transforma o pen drive em uma chave de acesso para a máquina, que é atualizada automaticamente ao monitorar o funcionamento do sistema. Quando o pen drive é desplugado o PC é bloqueado.

Disco de inicialização (boot)

O pen drive também pode ser usado para instalar um sistema operacional no computador. O processo pode ser feito para dar boot com o Windows 10, a mais recente plataforma da Microsoft.

Alguns programas para dar boot com o dispositivo são o LiLi USB Creator, Universal USB Installer e o A Bootable USB.

multimarcas

CELULARES



Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:

iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666

Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco

LinkWare Informática



Rua Adão Bains, 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

Fones: 51 3062.1555 | 8411.1555

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL



GANHE 10% DE DESCONTO
NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

Qual o Significado???

“Chorar as pitangas”

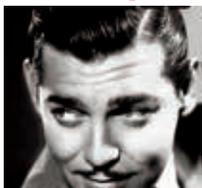


Desde suas origens, essa expressão tem o sentido de “queixar-se”, “lamuriar-se”. Ela surgiu no Brasil como uma adaptação, influenciada pelos povos

indígenas, de uma frase portuguesa muito usada entre os lusitanos: “chorar lágrimas de sangue”.

Na língua tupi, a palavra “pitanga” significa “vermelho”. Assim, chorar as pitangas seria o mesmo que verter muitas lágrimas, até os olhos ficarem avermelhados. De acordo com o folclorista Luís da Câmara Cascudo, em seu livro *Locuções Tradicionais do Brasil*, “a imagem associada impôs-se: ‘chorar pitanga’ pelo lusitano ‘chorar lágrimas de sangue’, na sugestão da cor”.

O que é o Olhar 43:



Olhar 43 é uma gíria utilizada no Brasil para se referir ao comportamento de alguém quando tenta seduzir outra pessoa, utilizando o olhar como forma de linguagem corporal.

Essa gíria surgiu no começo da década de 1980 e ficou nacionalmente conhecida por causa da música “Olhar 43” do grupo musical RPM.

Em trecho da música, o autor explica, superficialmente, qual seria o sentido do olhar 43:

“E pra você eu deixo apenas / Meu olhar 43, / Aquele assim meio de lado / Já saindo / Indo embora, louco por você”.

De acordo com os autores da música, o olhar 43 seria o modo como uma pessoa tímida tenta seduzir outra, olhando fixamente para esta, geralmente com os olhos semicerrados.

Desde os anos 1980, o olhar 43 virou sinônimo de charme, uma atitude típica das pessoas que tentam seduzir ou sensualizar de modo discreto.

Exemplo: “Desde que você chegou, aquele rapaz está com um olhar 43 pra cima de ti” / “Você me conquistou com o seu olhar 43”.

Colabore! Envie-nos por e-mail (procurea-che@geramigos.com.br) alguma expressão que você gostaria de descobrir o significado, que publicamos em uma próxima edição!

O medo de dirigir



O medo da direção muitas vezes se dá pela inexperiência da pessoa com um automóvel, portanto é de praxe que ocorram mais tentativas de treino em ruas próximas à sua casa, com alguma companhia para uma orientação saudável, como também presença de

apoiamento ao lado.

Para condutores com anos de carteira que tiveram momentos grandes de pausa e obtenção nesse período do medo de direção, a dica é a mesma: volte a praticar!

Nesses momentos de prática, tente relaxar ao máximo, imagine-se em ruas movimentadas e como você teria de passar a marchar, acelerar, driblar, mesmo que apenas no pensamento.

Faça outro curso de direção

Caso você não tenha conhecimento seguro das técnicas de direção por motivos de nervosismo ou esquecimento das aulas que praticou antes, procure empresas, como a Pratikar (ver abaixo), que dão oportunidades de segundos cursos e faça novamente!

Não encare esta dica como um gasto na sua vida, pois esse reinvestimento que você fará é que trará de volta toda sua segurança nas práticas do trânsito, desde ultrapassagens corretas a leitura de placas.



AULAS PARA HABILITADOS

Tem medo de dirigir?
Falta prática na direção?



Ligue e informe-se!

51 3106.8055
51 8530.6382



Pratikar Treinamentos

www.pratikar.com.br





EQUIPE DE APOIO

Eventos, Desfiles, Shows
Bailes, Festas em Geral, Portaria
Recepção e Estacionamento

Contato c/ Fabiano
Fone: (51)9449.6651

SETEBOL

FUTEBOL SOCIETY

Espaços para Festas, Estacionamentos,
churrasqueiras e Chuveiros a gás.

Av. Assis Brasil, 4711. (Próximo ao Strip Center) - Sarandi
FONES: (51) 3340.7179 - (51) 9803.9000 



CLUBE AMIGO SOCIAL E CULTURAL

TODOS OS DOMINGOS
DAS 17:00 ÀS 21:30h

BAILE

“MÚSICA AO VIVO DA MELHOR
QUALIDADE.”

ALUGA-SE AMPLO SALÃO PARA FESTAS
Av. Madrid, 277 (travessa da Ceará)
Reservas Fone: 9168.9380



ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ
NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!

Anuncie: (51) **3026-8445**
(51) **9613-6986** 

Top Fest

Decorações

O melhor para sua festa!!!

FESTAS - EVENTOS - DECORAÇÕES - BRINQUEDOS - LOCAÇÕES DE MATERIAIS



3414-9665 / 9914-9665
Av. Martins Bastos, 142 - Sarandi - POA/RS

www.topfests.com.br
topfest@topfests.com.br

Que festas temáticas organizar no verão



Dizem que na variedade está o gosto e... de certeza que não pretende organizar todos os verões a mesma festa temática, verdade? Por isso, em umComo.com.

br sugerimos-lhe diferentes ideias para organizar festas temáticas divertidas e diferentes em cada verão. Se é dos que procura algo interessante e fora do normal para o verão, aqui tem um 'brainstorming' que de certeza lhe ajudará a decidir que festas temáticas organizar no verão.

Festa branca

Tire do seu armário a sua roupa branca e prepare-se para se divertir numa festa sofisticada e elegante, que atualmente está bastante na moda. O requisito neste tipo de festas é ir vestido de branco. Incentive os seus convidados a irem des-

calços e coloque pufes pela casa para os seus convidados estarem mais confortáveis.

Festa de recordações

Talvez esta não seja a tradicional festa de verão, mas de certeza que gostará da ideia. Diverta-se com os seus amigos ou familiares numa festa de recordações e que melhor época do ano para a fazer do que no verão? Lembra-se desses longos verões em casa da vovó? Prepare diferentes estímulos sensoriais. Por exemplo, não ficaria mal preparar alguma comida que pelo seu odor os leve ao passado. Também pode fazer uma compilação de fotos antigas e pendurá-las por toda a casa. E para o ouvido... procure efeitos sonoros como do mar, se costumava ir muito à praia ou alguma canção de verão que ouvia frequentemente.

Festa spa

De certeza que gostaria de estar relaxada em um salão de beleza ou em um spa. Pois, pode fazê-lo em casa se organizar uma festa spa. Esta é uma

feita para se relaxar e para se por bonita. O ideal seria realizá-la em uma casa com piscina. Pode convidar desde crianças a adultos.

Festa na piscina

O calor é muitas vezes sinônimo de alegria, sobretudo se tivermos perto de um lugar onde possamos nos refrescar. Fomente a atitude positiva dos seus convidados e organize uma festa na piscina. Precisarás apenas de um equipamento de música, uma piscina, um grelhador, balões de água e algum insuflável. Pode colocar a mesa da comida por baixo de uma grande pérgola, para ficar à sombra e onde os seus convidados possam descansar um pouco do sol.

Festa pirata

Todos a bordo! Tenha cuidado que, com este tipo de festas terá em casa um grande número de convidados com uma perna de pau e uma pala no olho. Divirta-se e faça doces que melhor se adaptem às circunstâncias. E que tal uns biscoitos decorados com xarope e creme, ao verdadeiro estilo pirata? Decore a divisão da casa com caveiras e

elementos de cor vermelha e preta.

Festa havaiana

Outra festa refrescante e divertida é a havaiana. Para isso, precisa de muito pouco. Uns colares de flores e muitos chapéus de palha. A roupa dos seus convidados pode ser sem problema o seu fato de banho. Não se esqueça de preparar batidos, sumos de frutas, pratos em que não falte abacaxi e alimentos exóticos e muitos coquetéis, se não corre o risco de algum convidado se queixar da sua festa.

Festa marinheira

Branco e azul. Não há festa marinheira que se organize com outra cor qualquer. Detalhes de barcos de papel como um guardanapo com o nome de cada convidado, velas, comida de todo o tipo, mas sempre com um toque marinheiro na sua decoração e, claro o prato principal que não pode faltar, o peixe. De certeza que a festa será bastante divertida!



Requinte Noivas

Noivas | Madrinhas | Aias | 15 anos
1ª Comunhão | Masculino | Acessórios
Confeção Própria | Tamanhos Grandes

Aceitamos:

www.requintenoivaspoa.com.br | requintenoivas@bol.com.br
(51) 3224.7684 | 3228.3466
Rua dos andradas, 1560 - Sala 308 | Galeria Malconi/POA

animajá LOCAÇÃO DE BRINQUEDOS

- Festas Infantis
- Promoções para Creches e Escolas
- Festas para Empresas
- Alimentação - Pipoca e Algodão Doce

facebook: facebook.com/animajafestas
@animajafestas
www.animaja.com.br

Pacotes a partir de R\$ 190,00
Atendemos a Região Metropolitana

Ligue Agora! 51-3102-7458 | 51-9744-0537 | 51-8582-8700

Restaurante

Pratos & Sabores

Aberto todos os dias
(inclusive feriados)

Grill

Aceitamos reservas para festas e eventos.

Rua Açores, 68 - Fone: 3085.2561 - Passo D'Areia - POA/RS
www.restaurantepratosesabores.weebly.com

pratos & Sabores
Restaurante

Aberto de segunda a sábado

Aceitamos reservas para festas e eventos.

Rua Açores, 53 - Fone: 3361.3176 - Passo D'Areia - POA/RS
www.pratosesabores.com.br

Lady Birdy

Decorações

- Arco de balões
- Arranjos para mesa de convidados
 - Balões à gás
 - Brinquedos
- Arranjos com flores naturais e artificiais
 - Festas temáticas
 - Decoração provençal

Lady Bird Decorações
51 9291.6648 (Claro)
8477.2836 (Oi)

ladybird.decoracoes@yahoo.com.br

AGROPECUÁRIA
PET-SHOP
SENNÁ



33711142 / 33746679

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

ProcureAche

Divulgue a sua marca!
também na Internet!

Anunciando na ProcureAche,
você ainda recebe divulgação
da sua marca em nosso site e
mídias sociais!



(51) 3026-8445 (51) 9613-6986  (51) 9814-2056 
(51) 9100-0440  (51) 8564-6451  (51) 8105-4796 

Animaniacos
Pet Store



**TODA A LINHA DE ACESSÓRIOS,
SAÚDE, SEGURANÇA, TRANSPORTE
COM UM SUPER DESCONTO!**

Compre pelo site www.animaniacospt.com.br
pelo facebook.com/AnimaniacosPetStore ou pelo
telefone: 51 9409.0490 / 3337.6351

20 dicas para os cães curtirem o calor com segurança



Estamos em pleno verão. Fazemos mais atividades em parques, na rua, fora de casa e, que delícia, período de férias para muitos! É uma ótima oportunidade para levar os cães para atividades ao ar livre.

Mas este período pede alguns cuidados especiais. Conheça 20 dicas para curtir seu cão neste verão com muita segurança e bem-estar:

Sol

1. Não passeie em horários de sol forte (entre 10h e 16h) quando, tanto o ambiente quanto o chão, estão muito quentes. Nestes horários, é real o risco de o cão queimar as patas (coxim) ao andar no asfalto ou calçada (mesmo para curtos passeios).

2. O raio do sol que incide sobre o cão é tão prejudicial quanto ao raio de sol que reflete no chão e incide no cão. Pense nisto.

3. Cães com focinho curto sofrem ainda mais com os dias quentes, pois a troca de ar para regular a temperatura é prejudicada pela sua anatomia. Passeie, com ambos, apenas nos horários mais frescos.

4. Garanta água fresca em abundância, tanto

durante os passeios, quanto em casa.

Água

5. Cuidado com as primeiras vezes do cão em contato com o mar, pois ele pode se sentir desconfortável com a novidade (barulho, movimentação das ondas, espuma da água, muitas pessoas por perto, etc.).

6. Não force o cão a nadar por longas distâncias se ele não estiver acostumado. Atividade física num novo ambiente precisa ser prazerosa e não um suplício.

7. Na piscina, garanta que ele consiga sair da água para evitar problemas caso entre sem supervisão humana. Certifique-se se há escada ou rampa de fácil e livre acesso.

8. O acúmulo de sal do mar ou cloro da piscina pode ser irritante à pele do seu cão. Assim, o excesso deve ser removido com água doce.

9. Seque o cão após atividades aquáticas para evitar fungos e outras dermatites.

Terra

10. Escove diariamente o pelo do seu cão quando ele tiver contato com areia e terra. O acúmulo de areia da praia ou terra do campo na pele do cão pode ser irritante e seu excesso deve ser removido.

Pelos e pele

11. Atividades ao ar livre expõem o cão ao vento, água do mar, piscina, areia, grama, etc. Des-

ta forma, é importante ter atenção especial para minimizar os efeitos do acúmulo de areia, sal do mar, cloro da piscina, terra, etc.

12. Assim, dê banhos regulares e realize escovação diária.

13. Pelos longos merecem cuidados maiores, pois o risco de embaraçar é maior, comparando com os pelos curtos. Mas ambos os casos merecem atenção redobrada após atividades ao ar livre.

14. Proteja com bloqueador solar áreas claras ou sem pigmentação. O risco de câncer de pele é real.

Doenças típicas

15. Atenção especial à prevenção contra pulgas e carrapatos, pois áreas ao ar livre podem receber outros cães e outras espécies (como cavalos ou animais nativos, por exemplo), aumentando-se o risco de infestação.

16. Observe casos de diarreia e vômitos (provinentes de viroses ou ingestão de água do mar ou da piscina, com cloro). Ambos os casos devem ser tratados pelo médico veterinário.

Carro

17. Em qualquer estação, mas pior ainda no verão, NÃO deixe seu cão dentro do carro com os vidros fechados e sem ventilação. Aquela rápida 'corridinha' até o mercado pode ser fatal. O cão

produz calor, o ambiente externo produz calor, não há troca de ar que está dentro do carro e a consequência, caso a situação fique crítica dentro do carro, é fatal.

18. Em viagens longas, vale realizar paradas periódicas para seu amigo esticar as pernas, hidratar-se e fazer suas necessidades.

Veterinário

19. Antes de pegar a estrada com seu cão, leve-o para uma consulta com seu médico veterinário de confiança.

20. Algumas regiões do país precisam que o cão esteja protegido contra certas doenças. Aproveite esta consulta veterinária, atualize a carteirinha de vacinação do seu amigo e viaje com segurança.

Atividades ao ar livre são importantes durante toda época do ano, mas o calor, sol e férias podem ser grandes atrativos para interagir ainda mais com seu cão fora de casa. As questões acima são facilmente contornáveis e não devem ser empecilhos para o sedentarismo ou motivos para deixar seu amigo em casa.

Aproveite que é muito gostoso dar uma voltinha e leve seu cão junto: com água fresca disponível, em horários frescos, protegido contra pulgas e carrapatos, com atividades seguras no mar e na piscina e sejam felizes, juntos.

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Three Dogs Original - 20 Kg
R\$ 125,00



Monello Tradicional - 25 kg
R\$ 129,90



Golden Special - 15 Kg
R\$ 99,90



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



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



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



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

FUNILARIA SCHMIDT

CALHAS COIFAS
CHAMINÉS TELHADOS

(51) **3342.3449**
Oí **8424.6025**
Claro **9336.5516**
Claro **9264.6712**



Eloi Freitas - Construção Civil

- ✓ Reformas em geral
- ✓ Pinturas
- ✓ Pisos
- ✓ Porcelanato
- ✓ Telhados
- ✓ Alvenaria
- ✓ Vigas
- ✓ Mármore e granitos
- ✓ Encanador
- ✓ Instalação de água quente



9169-7606 Claro / **8614-3534** oi

e-mail: eloifreitas4@gmail.com CNPJ: 19994575/0001-03

Atendemos Porto Alegre
e Grande Porto Alegre



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas
Alarmes | Câmeras | Concertinas

Aceitamos cartões de
crédito em 3x



Ligue e peça orçamento gratuito

51 8411.1151 8413.7291 **3246.3902** www.gruporodriguesrs.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
Aeroporto Salgado Filho	-----	3358 2000
CEEE	-----	0800 721 2333
Dmae	-----	3289 9000
Detran	-----	0800 510 3311
Lista Telefônica	-----	102
PROCON	-----	3289 1774

As vantagens da substituição de lâmpadas tradicionais por LED



A substituição das lâmpadas tradicionais pela iluminação LED é uma forte tendência, pois esta oferece vantagens principalmente em termos de durabilidade e economia. Tanto que, após perceber que há uma redução real nos custos com energia, muitas empresas começaram a optar pela iluminação LED. No México e na Itália, por exemplo, o LED vem sendo utilizado na iluminação pública desde 2010.

Consumo de energia e eficiência

A energia consumida pelo LED é revertida em iluminação e não em calor, consequentemente não desperdiça energia.

- Lâmpada incandescente 60 W = luminária LED de 4,5 W com economia de 55,5 W/hora.
- Lâmpada fluorescente tubular de 40 W = luminária LED de 18 W com economia de 22 W/hora.
- Lâmpada microica 50 W = luminária LED de 6 W com economia de 44 W/hora.

Reposição das lâmpadas

O LED pode chegar a mais de 50.000 horas de vida útil, enquanto que:

- Incandescente = 1.000 horas
- Fluorescente Compacta = 6.000 horas
- Fluorescente Tubular = 7.000 horas
- Halógena = 3.000 horas

Em termos de durabilidade 1 LED = 50 lâmpadas incandescentes ou 8 lâmpadas compactas fluorescentes ou 16 lâmpadas halógenas.

Exposição de produtos

A iluminação LED não emite radiação IV/UV, o que evita danos à pele, plantas e também objetos ou produtos expostos como roupas, calçados, móveis, decorações e obras de arte.

Descarte

Como o LED não possui em sua composição metais pesados como chumbo e mercúrio, não há necessidade de um descarte especial como as lâmpadas fluorescentes.

Opções de tomadas, plugues e extensões para a sua casa

O novo padrão de tomadas, plugues e extensões brasileiros começou a ser implementado no Brasil em 2011, com isto os eletrodomésticos e diversos equipamentos elétricos que são fabricados ou vendidos no Brasil são obrigados a vir com este novo formato.

Tomadas

Existem tomadas de diferentes tipos, que são instaladas de acordo com o equipamento que será utilizado no ambiente. Em uma só casa, você pode encontrar tomadas: de TV (com conector que recebe o cabo da antena), de informática (para o cabo de rede que conecta o computador à internet), de telefonia (parecida com a de informática, mas um pouco menor) e as tomadas de energia (2P+T novo padrão brasileiro).

Plugues e adaptadores

Os plugues de tomada disponíveis para venda foram adaptados para o novo padrão brasileiro. Com isso, a qualidade se tornou ainda mais importante, para contornar os problemas das tomadas antigas. As novas tomadas, plugues e adaptadores primam pela segurança, para evitar ao máximo os choques elétricos. Antes do novo padrão, existiam mais de 12 tipos de plugues para 8 tipos de tomadas diferentes.

Extensões e filtros de linha

Nem sempre as tomadas estão nos lugares que nós precisamos. Para resolver esse problema existem as extensões e filtros de linha, que podem ter diferentes tamanhos, comprimentos e quantidade de tomadas.

As extensões têm a função de interligar sistemas elétricos distantes entre si, prologando a distância entre o aparelho a ser ligado e a tomada quando o comprimento do fio não é suficiente. É importante verificar a potência do aparelho antes de liga-lo na extensão uma vez que o uso inadequado deste equipamento pode gerar o risco de incêndio na instalação.

O filtro de linha é capaz de comportar o uso de mais de um aparelho elétrico ao mesmo tempo, ele multiplica o número de tomadas. O filtro de linha tem um fusível que corta automaticamente a linha de tensão se houver sobrecarga na corrente transmitida, evitando a queima de equipamentos.



Renovar

CONSTRUÇÕES E REFORMAS

Mão de obra especializada em:

- Gesso acartonado - Molduras
- Sancas - Acabamentos - Pinturas
- Pisos - Porcelanatos - Hidráulica
- Telhados - Impermeabilização

Milton Lunardi Siqueira

Fones: (51)

9699.4830 / 8567.9059

8687.3824

João - O Quebra Galho

Manutenção Obra - Pintura - Elétrica - Hidráulica
Serviços em Geral - Garçom



ORÇAMENTO GRÁTIS

JOÃO FRITZEN

Fone: 9205-5485

ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL

João Batista - Eletrotécnico Parobé
Instrutor Senai + 35 anos

- > Instalações novas > Reforma de instalações
- > Instalação de equipamentos > Revisão de instalações e manutenção preventiva

51 9877.7518

E-mail: jbsilva1000@yahoo.com.br

Hidráulica - Elétrica Eletrônica - Mecânica Geral

Manutenções em:
Guindaste - Munck - Empilhadeiras

(51) 9791.2795 | 9250.6195

contato@pmsmanutencoes.com.br
www.pmsmanutencoes.com.br

Rua Oreste Botega, 81 | Niterói
Distrito Industrial | Canoas | RS



Comercial 
KNETIG
 EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES
 A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrasqueiras e hotéis
 www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
 e-mail: comercial@knetig.com.br


D.D.R.
 HELP 24 HORAS
 RUBENS ou DENISE
 *Instalações e Manutenções Elétricas.
 *Instalações de tomadas, chuveiros, ventiladores de teto, etc...
 *Troca de voltagem,
 *Manutenções em geral
 *Expansões telefônicas
 *Pinturas
 ddr.help@gmail.com ☎ 3061-0458 / 9698-4200

S.O.S **Serviços**

Orçamento Gratuito
 Elétrica - Pintura
 Hidráulica - Solda
 Conserto de grades
 Alarmes residenciais
 Câmeras de segurança
 Valdecir
 Fones: **51 8185.6689** ☎ **51 9681.6894**


scadas Pereira
 Soluções em Madeira

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



Rua Marcelino Ramos, 222 - Alvorada - RS
Fone: 3447-0829 / 9244-1184
www.escadaspereira.net
 e-mail: escadaspereira@gmail.com

Como fazer a limpeza semanal do filtro do ar-condicionado



Você não precisa retirar o plugue da tomada para fazer a limpeza, apenas desligue-o normalmente e siga estas instruções:

1. Retire o painel frontal e limpe com um pano seco. Caso esteja muito sujo, limpe com água morna (abaixo de 48° C);
 2. Retire o filtro da máquina e limpe também com água morna. Jogue a água sempre no sentido contrário: se o ar entra de cima para baixo, passe a água no outro sentido para tirar a sujeira. Não utilize aspirador de pó, produtos químicos ou ferramentas para escovar o filtro, isso pode danificar o aparelho e prejudicar sua eficácia;
 3. Deixe o filtro secar naturalmente ou bata nele retirando o excesso;
 4. Por fim, recoloca o filtro no aparelho e feche o painel.
- Não se esqueça de sempre ler as instruções de limpeza presentes no manual do aparelho. Caso haja alguma recomendação específica da marca ou do modelo, os cuidados especiais a serem tomados estarão lá.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA
MÁQUINAS DE LAVAR | AR CONDICIONADO
 Trabalhamos com reformas e vendas

   **(51) 3242.6646**
 **(51) 8020.5484**
 Av. Lami, 4780 - Ij 4 - ao lado da loja Fina Estampa

Jorge Ar **(51) 9828-7550 vivo**
Instalação e Manutenção **(51) 9504-4624**
 jorgemarquesrs@gmail.com



CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

☎ 51 9251.5881 ☎ 51 9957.9195

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

📘 Cortina Sob Medida

LUMINNUS ∞

CNPJ: 14.726.235/0001-70



- Instalação Elétrica
- Instalação de Split
- Instalação de CFTV
- Reformas
- Rede de Computadores
- Cabeamento Estruturado

Márcio Brasil
NR 10

Fone: (51) 9925.8625 ☎ Vivo - 9347.8160 Claro
E-mail: marciobrasil.eletricista@hotmail.com



FRETES
MUDANÇAS & VIAGENS

Disponível para pequenos fretes
e grandes viagens



E-mail: jsa_transportes@hotmail.com

(51) 8402-9606 / (51) 9849-3008

EXECUTIVA
DO LAR



Limpeza de casas,
apartamentos,
prédios e
empreendimentos

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

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

Amigo de casa
Reparos Caseiros



Consertos, reparos, fabricação, montagem e desmontagem de móveis, prateleiras, portas, janelas, em geral. Colocação de quadros, espelhos

Consertos e reparos hidráulicos domésticos (torneiras, pias, tanque, ralos, sifão, instalação de máquinas de lava roupas/touca).



Reparos e instalação de luminárias, chuveiros, torneiras elétrica, tomadas, interruptores, extensões, etc.

Pinturas total ou parcial de casas e apartamentos



Limpeza com lava-a-jato de pisos, paredes, toldos, telhados, pátios e calçadas.



Pequenos consertos em alvenaria, impermeabilização de box de banheiro



Colocação e conserto de pisos e azulejos.

www.amigodecasa.com.br
(51) 9127-9890

Procurando por mais conteúdo?

Continue a experiência online!



Curta a página da Revista ProcureAche no Facebook...

📘 /RevistaProcureAche

...e fique por dentro de todas as nossas novidades!

O melhor conteúdo
Você encontra aqui!

Revista
ProcureAche

Agregando serviços e conhecimento junto de você!

Caxias do Sul – Dica de Viagem



Caxias do Sul é a cidade mais populosa do Rio Grande do Sul, mas, além disso, a cidade é conhecida por produzir um dos melhores vinhos do mundo! Seus museus, vinícolas e gastronomia típica regional, tem o gostinho da colonização italiana no sul do Brasil. Sem mais delongas, vamos saber tudo o que fazer em Caxias do Sul!

Cultura em festa!

A Festa Nacional da Uva de Caxias do Sul é um dos exemplos de como a cultura da cidade está ligada a colonização. A festa faz parte de sua história, feita para comemorar a cultura italiana e a produção agroindustrial regional. Ela acontece no Parque de Exposições Mário Bernardino Ramos, onde expositores podem vender seus produtos, e os visitantes podem participar de eventos e shows durante a festa. Essa é uma ótima escolha de o que fazer em Caxias do Sul!

Uma turística e linda cidade histórica

Já deu para perceber como a cidade gosta de uma história, e para comprovar, os muitos museus estão lá, esperando para serem visitados e passar sua história a diante. O Memorial Festa da Uva é um dos melhores lugares para visitar se a intenção for descobrir um pouco da história de Caxias.

Natureza também faz parte de o que fazer em Caxias do Sul

A natureza está por todos os lados nessa cidade que é praticamente rural. E se você pensa que é muito difícil ver um cânion, vou lhe dizer que está errado, afinal, ele é uma das opções de o que fazer em Caxias do Sul. O Cânion Palanquinho é um lu-

gar de beleza rara e mata nativa, porém é indicado fazer a visita acompanhado de um guia.

A Vila Ana Rech é uma dica imperdível de atração turística. Suas ruas repletas de pinheiros centenários e flores conduzem seus visitantes para conhecer a cultura regional. São muitas lojas de artesanato, construções antigas e culinária típica, a exemplo dos pães feitos no forno a lenha, geleias, compotas, todos presentes nos deliciosos cafés coloniais. As igrejas e capelinhas que ficam no meio do bosque, também deixam os visitantes encantados com a história local.

Volte no tempo com a deliciosa cultura italiana

Existem várias alternativas de o que fazer em Caxias do Sul, os roteiros de passeios por fazendas e vinícolas para conhecer a gastronomia italiana acompanhada de deliciosos vinhos, são uma ótima pedida! O Caminhos da Colônia é um roteiro que passa pelas cidades de Caxias do Sul e Flores da Cunha.

Caxias do Sul também pode ser radical!

A apenas 56 km de distância do centro de Caxias do Sul está o distrito de Criúva, que ganhou esse nome em homenagem a uma árvore típica da região. É o destino certo para os turistas que curtem uma adrenalina entre as trilhas, cachoeiras e cascatas. Lá é possível praticar trekking, rapel, rafting nas cascatas e corredeiras e praticar cavalgadas noturnas, sem contar nas paisagens de natureza estonteante. Essa é uma das opções mais emocionantes de o que fazer em Caxias do Sul, aproveite!

TIO TONINHO *Tur*
Viagens - Turismo - Festas - Eventos



Porto Alegre
e Região Metropolitana
(até 15 pessoas)

(51) 3264.0171 | 9418.3638   | 8601.1881 
papelariatotoninho@yahoo.com.br

Hotel Porto Alegre



- TV à cabo - Elevador
- Internet Wi-fi - Estacionamento
- Apartamentos com ar-condicionado e frigobar

Informações e reservas:
(51) 3337-8448

www.hotelportoalegre.com.br
Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS



Validade e reembolso da passagem rodoviária



As passagens de transporte rodoviário intermunicipal, interestadual ou internacional têm validade de 1 ano a partir da sua data de emissão,

mesmo que tenham data e horário marcado, podendo ser remarçadas em qualquer data ao longo da sua validade.

Antes do embarque o passageiro tem direito ao reembolso do valor pago pelo bilhete, bastando para isto realizar uma declaração de validade. Nesta situação a empresa tem até 30 dias para efetuar a devolução. A ARTESP (Agência de Transporte do Estado de São Paulo) garante o direito de devolução se o período de realização do pedido for superior a 8 horas. Caso o

consumidor queira cancelar sua passagem em um período que não seja inferior a 3 horas ao embarque (como previsto em lei federal) e por algum motivo a empresa de ônibus não queira reembolsá-lo, a Agência de Transportes solicita que o consumidor entre em contato com o PROCON (Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor) para que o mesmo consiga solucionar a questão.

Em caso de atraso na partida ou em uma das paradas, que ultrapasse o limite de 1 hora, a empresa deve alocar os passageiros em outra empresa que forneça serviços equivalentes ou, caso seja vontade do passageiro restituir imediatamente o valor pago pela passagem.

Caso algum defeito ou falha de responsabilidade da empresa interrompa a viagem, ela tem até 3 horas para providenciar a continuidade do trajeto ou precisará devolver o dinheiro aos passageiros.

CB
Cassandra Baldessar
Advogada

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

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

FUNILARIA ITAQUI

Coifas • Calhas • Algerosas
Chaminé • Rinção • Canos
• Reformas de Telhados

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

8564-6681 / 9663-9823
Rua Toledo Pizza, 20 - Sarandi - POA/RS

HIDROMECC
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

WG Instalação Elétrica em Geral ⚡

Poste de Concreto e Poste Galvanizado

Poste Padrão CEEE - RGE - AES Sul

☎ (51) 9323.5181 ☎ (51) 9283.6970 ☎ (51) 8329.8656 ☎ (51) 8516.3227
vivo (51) 3414.6970 vivo (51) 7815.2130 vivo (51) 9575.3808

Fabiano - Orçamento Grátis!
Troca de caixa de luz sem precisar trocar o poste.

Formas de pagamento:
Em até 6x nos cartões **VISA** e **MasterCard**
Cheque, boleto (sem consulta) ou à negociar.

www.wginstalacoeseletricas.com.br
fabiano@wginstalacoeseletricas.com.br

UF Lavagem e Estacionamento
☎ 3325.3050

DIÁRIA
R\$ 14,90
24HS

LEVA - TRÁZ
AEROPORTO

AV. CEARÁ, 128

SANDRO TRANSPORTES E MUDANÇAS

CAPITAL E INTERIOR

Montagem, Desmontagem de Móveis, Içamentos, Pinturas, Reformas em Geral



24hs (51) 3209-0910 / (51) 3208-0910
(51) 9157-0910 / (51) 9901-1619

e-mail: sandro_transportes@gmail.com

COLMAGE

Instalação e Restauração

Janelas, Móveis, Esquadrias, Escadas, Decks, Mezaninos e Pergolados, Tudo em Madeira



(51) 8200.2627 - 8940.5185 - 9929.7966 - 9691.3104

colmagers@hotmail.com

PANFLETAGEM STILUS



(51) 9728.6833
carmenbalzani@gmail.com
Carmen Lia Balzani *Carmen Lia*

Master Souza

Instalação e Manutenção

- * Elétrica
- * Hidráulica
- * Climatização



8426.4036 - 8181.1041 - 9553.2093



MASTHER CHAVEIRO

24 HORAS

ABERTURAS DE PORTAS
VENDA DE FECHADURAS
CONTROLE DE PORTÃO
CHAVES EM GERAL
CHAVES CODIFICADAS

vivo 9965-1700 8424-2136 FIXO 3574-8354

Aceitamos: **VISA** 

RUA TEN. ARY TARRAGÔ, 1900



Jeferson Moraes

(51) 8437.2674 / (51) 9127-2762

Elétrica Predial, Comercial e Industrial
Cabeamento Estruturado
Rede de micros e telefonia.

Quer ficar atualizado com notícias sempre fresquinhas da sua região?

Distribuição Gratuita!



Conheça o Jornal Geramigos Zona Norte!

Tiragem de 10.000 exemplares todo mês

Confira os pontos de distribuição em:
www.geramigos.com.br/expositores-zn

Perdeu alguma edição? Tenha acesso às edições anteriores em:
www.geramigos.com.br/edicoes-antiores



PREÇOS PROMOCIONAIS!

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

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.

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

Todos Contra DENGUE

ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros

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

A queda de energia queimou meu eletrodoméstico. O que fazer?



Caso isso ocorra, a companhia de energia elétrica deve estar devidamente preparada para solucionar o problema, agindo de maneira rápida a fim de evitar que seus consumidores venham a ter algum prejuízo ou dano.

Caso o consumidor venha a ter algum dano decorrente da queda de energia em aparelhos eletroeletrônicos, de acordo com a resolução normativa nº 360/2009 da ANEEL, este terá o prazo 90 (noventa) dias para fazer a reclamação junto a companhia elétrica, podendo esta ser feita por telefone, via internet ou em alguma unidade da mesma.

Após a reclamação, a empresa de energia elétrica terá o prazo de 10 dias para inspecionar os aparelhos danificados em virtude da queda de energia, devendo apresentar o laudo técnico no prazo de 15 dias posteriores à inspeção.

Sendo confirmado no laudo que o defeito foi ocasionado em virtude da queda de energia, deverá a companhia providenciar a reparação dos danos causados dentro do prazo de 20 dias.

Importante lembrar ao consumidor que, no momento de fazer a reclamação junto à prestadora de serviços, este deverá informar a hora, o dia e o mês em que ocorreu a queda de energia, bem como descrever minuciosamente as características do produto danificado.

www.vmautolocadora.com.br
vmautolocadora@gmail.com

Completo 1.0 a partir de R\$80,00 em até 3X S/Juros!

Seguro Grátis!

- (51) 8292-3306
- (51) 8231-5876
- (51) 9959-0221 vivo
- (51) 8610-5613
- (51) 9345-1641
- (51) 3249-0327

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

DIREITO DO TRABALHO
INSS
DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

CONSULTA
GRATUÍTA

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

Advogada

Éldi Rosin

OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários

Rua General Neto, 71/304 - Bairro Floresta
CEP 90560-020 - Porto Alegre/RS

Fones: (51) 3225.1364 / (51) 9782.3859

E-mail: eldi@cprovo.net

LC Toldos
Troca de lonas, fabricação e aluguel

Luis Carlos

Av. Dr. Cecilio Monza, 10.817 - B.Novo - POA/RS
51 8448.9704 | 9836.5590

MESTRE WIEC DA MAGIA



MARQUE SUA CONSULTA E RECEBA AS ORIENTAÇÕES DO PLANO ESPIRITUAL
PARA SUA VIDA FINANCEIRA, AMOROSA E FAMILIAR.
REALIZAMOS TODOS OS TIPOS DE TRABALHOS.



F: 51 3519.8300 | 51 8914.7262 F: 53 8457.1323

PORTO ALEGRE PRAIA DO CASSINO

www.mestrewiecdamagia.com.br



Não fique no escuro! Divulgue a sua marca!
 Divulgue a sua empresa ou o seu produto para além da sua rua ou do seu bairro, e conquiste novos clientes em potencial!

Tenha sua marca divulgada, mensalmente, em **60 mil** exemplares da **Revista ProcureAche** e do **Jornal Geramigos** em **TODA A CIDADE** de Porto Alegre e também online!
 Esteja à frente dos seus concorrentes e aumente sua visibilidade por um preço que cabe no seu bolso. Faça uma consulta hoje mesmo!

ProcureAche Zona Norte 20 mil exemplares	ProcureAche Zona Sul 20 mil exemplares	Geramigos Zona Norte 10 mil exemplares	Geramigos Zona Sul 10 mil exemplares
---	---	---	---

Anuncie: (51) 3026-8445 (51) 9613-6986  **vivo** (51) 9814-2056 **vivo**
 (51) 9100-0440  (51) 8564-6451  (51) 8105-4796 

Acesse:
www.geramigos.com.br
www.procureache.geramigos.com.br



Por que o mundo não imprime mais dinheiro para resolver os problemas do planeta?



Muito se queixam as pessoas sobre tamanha a falta de dinheiro que elas sempre estão passando. A falta de dinheiro para pagar as contas, comprar algo que se deseja etc é uma realidade quase que universal.

O Brasil possui todo um aparato para poder imprimir mais dinheiro e injetar no mercado. E muita gente comenta que os problemas do mundo poderiam ser resolvidos de uma vez se o mundo imprimisse mais dinheiro.

Mas seria possível mesmo imprimir mais dinheiro para resolver os problemas do mundo?

O site thinkinganutshell tem a resposta de uma forma bem didática. Segundo sua publicação, mais dinheiro não é impresso “Porque a riqueza não é criada através da impressão de dinheiro, ele só é representado por ele.

Quando você imprime mais dinheiro sem aumentar a riqueza que representa, em seguida, cada nota representa uma fatia menor do bolo porque você acabou dividindo em mais fatias.

Quando os governos fazem imprimir mais dinheiro de forma imprudente você começa a inflação e até mesmo hiperinflação. ” Imprimir dinheiro para poder injetar no mercado não parece ser uma ideia interessante, economicamente falando.

Segundo o site Economicshelp, quando um

país resolve imprimir dinheiro e criar inflação, a moeda sempre sofrerá um declínio em seu valor.

E isso equivale a precisar de duas vezes mais moedas para que uma pessoa possa comprar uma quantidade igual de mercadorias, o que faz com que diminua o poder de compra da população.

O site ainda dá o exemplo da inflação na Alemanha, quando o dinheiro se tornou inútil e passou a ser usado como papel de parede de casas, na década de 1920.

Imprimindo mais dinheiro para tentar reparar a economia vai gerar uma hiperinflação, que vai levar a um colapso da economia.

Imprimir mais grana para tentar injetar na produção econômica, por exemplo, não faz com que ela aumente e sim gere esse problema de inflação que assombra muitos países.

O exemplo que aconteceu no Brasil

Em 1955, o Brasil vivia o tempo de atuação do então presidente Juscelino Kubitschek. Naquela época, ele decidiu emitir mais papel moeda para que seu projeto que fizesse o Brasil avançar 50 anos em cinco pudesse se concretizar de uma forma mais rápida.

Mas foi aí que o inesperado aconteceu. A cidade de Brasília foi construída e o efeito que explicamos na matéria se concretizou, gerando uma crise na economia e alta inflação para o sucessor Jânio Quadros.



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

Piadas



(Cornos) Casal no tribunal

No Tribunal, o Juiz entrevista o casal que quer se divorciar: - Por que é que o senhor quer o divórcio? - Sua Excelência, a minha mulher é preguiçosa e péssima dona de casa. E além do mais, estou farto de chegar em casa e ver a nossa cama cheia de parasitas. - Isso não me parece ser motivo suficiente para o divórcio! - exclama o Juiz e virando-se para a mulher: - E a senhora? O que tem a senhora a dizer? - Sr. Juiz, o meu marido é um ordinário! O senhor não ouviu como ele chamou os meus amigos?

Último sorriso

Um senhor morre e o seu melhor amigo vai ao velório. Ele pra fazer bonito resolve dizer algumas palavras... mas sua dentadura cai sobre o caixão e para não pagar mais mico ainda, diz: - Vai amigo, leva meu último sorriso.

Vírus no celular

Meu celular está com vírus!! Quando digito Vasco acende a lanterna. Quando digito Dilma somem os créditos. Tenho medo de digitar Lula e o celular desaparecer da minha mão.

O livro de ficção científica

Um homem com ar de intelectual entra em uma biblioteca e se dirige à atendente. Cheio de si, pergunta: - Desculpe-me! Poderia me dizer onde se encontra o livro 'Homem, o ser mais perfeito da Terra'?? A atendente olha para o visitante e responde com firmeza: - Sinto muito, senhor, mas aqui não temos livros de ficção científica!

Viúva sem açúcar

Duas amigas conversando: - Olá, como vai? Quanto tempo! Como vai o marido? -Você não soube? Ele morreu faz quinze dias. - Ah, não sabia. Meus pêsames. E como é que aconteceu? -Pedi pra ele ir comprar açúcar no supermercado, aí veio um ônibus e passou por cima dele. - Mas que coisa triste. E o que você fez? - Tomei o café sem açúcar mesmo!

Seja um franqueado

ProcureAche



Alcance mais rápido os seus objetivos!

Nós mostramos como.

***Com apenas um pequeno investimento em dinheiro para dar o pontapé inicial!**

Seja empreendedor, sem empregados, sem escritório, com baixo investimento, em Porto Alegre ou no município que você desejar.

Seu único foco será a comercialização e a distribuição. Você receberá as revistas diagramadas e prontas para a entrega mensal.



Comece 2016 com Foco, e não espere a sorte acontecer.

Entre em contato conosco!

Informações através do e-mail: franquias@geramigos.com.br ou pelo fone: (51) 3026.8445

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

O tecido em que se fizeram dobras		Rodovia que liga o Norte ao Nordeste (?) militar: derrubou Vargas em 1945 (Hist.)		Banho a vapor A cor do Bidu (HQ)	Comida ruim (gíria) Efeito colateral da construção de hidrelétricas
→			↓		
Declarar santo				Singular	
Em + ela (Gram.)	→			Qualidade de bonito (bras. tam.)	
Divisão de prêmio em dinheiro		N Brinca-deira para calouros	Adorno de jarras Índice corporal (sigla)		
→		↓	↓		Maria Bethânia, cantora brasileira
Capitão- (?) : distribuía sesmarias	→		Antigo símbolo de distinção sacerdotal		(?) de Hansen: lepra (Patol.)
→			↓		↓
Cova onde se sepultam cadáveres	→		Corrida de jipes Desejo do ganancioso		
Forma do Budismo cultuado no Japão		Interjeição de espanto Menino; moleque			Frase como "Errar é humano"
→		↓			↓
(?) reto: possui 90 graus			Cede; outorga	Teste de (?) : revela a paternidade	
→			↓	A cidade dos objetos gigantes (SP)	
O lado capitalista do Muro de Berlim		Tipo de brinco usado pela cigana			

BANCO — zen. 4/fior. 5/poder — sauna. 3/mor —



Curta nossa Fan Page!

facebook.com/JornalGerAmigos

Notícias diárias da sua região!

Solução

T	A	R	G
P	R	E	G
C	A	N	O
N	E	L	A
S	P	F	L
R	A	T	E
M	A	T	E
C	A	T	A
Z	E	N	E
O	E	P	A
A	N	L	O
I	R	D	I
O	C	I	D
A	A	R	G

 **Horóscopo**



Áries (21 de março - 20 de abril) *Muito cuidado com as distrações em fevereiro, ariana. Pequenos acidentes e complicações podem gerar aborrecimentos. Antes de qualquer decisão, pare e pense.*

AMOR: Seja mais doce ao impor suas vontades na relação, o parceiro pode não aceitar mudanças logo de cara. **TRABALHO:** Fevereiro é um mês de muito trabalho para você. Não quer perder o foco? Seja organizada sempre. **SAÚDE:** Tente não se colocar em situações de risco. Não vale a pena sair sem guarda-chuva e depois reclamar da gripe!



Touro (21 de abril - 20 de maio) *Praticidade é a palavra de ordem para as taurinas durante o mês de fevereiro. Esteja aberta a novas desafios sem medo de ser feliz.*

AMOR: Menos papo e mais ação no amor. Imponha suas vontades e espere receptividade do parceiro. **TRABALHO:** Mostre que você é capaz de superar as dificuldades no trabalho, além de ser uma pessoa confiável para assumir novas posições. **SAÚDE:** Descanse e reponha as energias, Touro!



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho) *O mês de fevereiro será tranquilo para as geminianas. Aproveite para resolver problemas, já que os astros estarão a seu favor. Ah! Não desista daqueles objetivos antigos, seja persistente que tudo se tornará possível.*

AMOR: Para as comprometidas, esperem bons momentos ao lado da pessoa amada. Já as solteiras devem estar abertas a conhecer novas pessoas. **TRABALHO:** O mês pode começar complicado, mas tudo indica que as coisas irão melhorar ao longo dos dias. Boa hora para gastar com coisas que melhorem sua qualidade de vida. **SAÚDE:** A insônia poderá te perseguir...



Câncer (21 de junho - 22 de julho) *O mês será cheio de energias favoráveis para você, canceriana. Não tema as mudanças, muitas vezes elas só fazem bem.*

AMOR: Boa fase no campo sentimental! Não faça planos para o futuro, procure viver o momento e se divertir ao lado da pessoa amada. Aproveite as pequenas coisas da vida! **TRABALHO:** Tudo certo com as finanças, amiga, e com o trabalho também. Seus colegas precisarão da sua ajuda, e você se sentirá mais útil do que nunca - aproveite para brilhar. **SAÚDE:** Para sentir-se melhor, relaxe e fique ao lado de pessoas divertidas. Hora de ligar para aquela amiga que sempre te rende boas risadas!



Leão (22 de julho - 22 de agosto) *Os amigos precisarão de você durante esse mês, leonina. Esteja a postos para ajudá-los. Fevereiro será um mês positivo, apesar de grandes responsabilidades aparecerem em seu caminho, você saberá lidar muito bem com todas elas.*

AMOR: Se você está solteira, não tenha medo de se jogar em novas aventuras. Já as comprometidas devem tomar cuidado com as palavras para que isso não cause mágoas desnecessárias. **TRABALHO:** Conseguirá resolver problemas e, assim, crescer profissionalmente. Cuidado com os gastos desnecessários. **SAÚDE:** Cuidado com alimentos muito temperados ou apimentados.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro) *A palavra de ordem para as virginianas em fevereiro é: calma. Evite tomar decisões por impulso e, aos poucos, alcance o que deseja. Se não conseguir de primeira, espere que tudo tem seu tempo.*

AMOR: Dedique-se mais à família e à relação a dois. Tudo isso fará bem para a sua mente e te deixará mais feliz. **TRABALHO:** Poderá ser chamada para realizar atividades inesperadas no trabalho, mas fique tranquila - você se sairá muito bem. **SAÚDE:** Cuide mais de si mesma.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro) *Tudo indica que o mês será de pequenas conquistas para as librianas que, no fim das contas, estarão ainda mais fortes. Seja racional e estabeleça metas possíveis.*

AMOR: Seu parceiro poderá exigir de você mudanças comportamentais que não estavam nos seus planos. Vá com calma e saiba colocar limites na relação. **TRABALHO:** Relaxe, fevereiro conta com melhorias nas relações de trabalho. Aproveite o momento para inovar nos negócios. **SAÚDE:** Cuide dos ouvidos, eles também precisam de atenção.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro) *Aproveite o mês de fevereiro para dedicar mais tempo a si e ao seu lar. Espere por novidades positivas, mas não se esqueça de continuar dando o melhor de si em tudo o que fizer.*

AMOR: O momento é de mudanças no relacionamento para as escorpianas. Não guarde sentimentos ruins, faça o possível para dividir seus problemas com o parceiro. **TRABALHO:** Evite gastar mais do que você realmente pode! No trabalho, poderá passar por dificuldades, mas nada que você não consiga resolver. **SAÚDE:** Cuidado com gripes e resfriados. Invista na vitamina C, amiga!



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro) *Você já sabe que, sem esforço, as coisas não vêm, certo? Se depender da sua empolgação para atingir suas metas, tudo indica que seus objetivos se concretizarão em fevereiro. Aproveite, sagitariana!*

AMOR: Não desanime, solteira! Aproveite para sair mais e conhecer novas pessoas. Em breve, tudo muda pra melhor. **TRABALHO:** Imponha suas opiniões, mesmo que isso possa causar conflitos entre seus colegas de trabalho. **SAÚDE:** Que tal marcar uma consulta com o dentista? Boca e dentes merecem atenção especial durante todo o mês de fevereiro.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro) *Mande a ansiedade pra bem longe, capricorniana. Tudo tem sua hora e o melhor a fazer é tomar suas decisões com bastante calma.*

AMOR: Você desejará passar mais tempo sozinha, mas isso não quer dizer que você deva se afastar totalmente de seu parceiro. Explique para ele a situação e peça por um pouco mais de espaço. **TRABALHO:** Cuidado com as despesas inesperadas. Controle os gastos para não ter surpresas no final do mês. **SAÚDE:** Poderá se sentir desmotivada e cansada. Hora de agendar um horário no spa!



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro) *Na conquista dos seus objetivos, atente para não cometer os velhos erros do passado. Fevereiro será um mês de oportunidades, agarre-as!*

AMOR: Você e seu amor estão na mesma página (ufa!). O momento é promissor para fazer planos e dar passos mais sérios. Solteiras: aguardem novos acontecimentos. **TRABALHO:** Novas propostas de trabalho surgirão. Analise-as com bastante calma, mesmo que a oferta pareça boa. **SAÚDE:** Cuide das pernas, tanto no quesito saúde, quanto no quesito estética.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março) *Mês agitado para as piscianas. Compromissos e crescimento pessoal prometem aparecer com maior frequência em fevereiro e, por isso, deverá se sentir mais cansada. Aproveite as pausas na loucura da rotina para recarregar as baterias.*

AMOR: Solteiras poderão sentir o coração bater mais forte durante esse mês. Já as comprometidas devem aproveitar ao máximo os momentos com o parceiro, que não serão muitos, mas intensos. **TRABALHO:** Nada conseguirá impedir peixes de alcançar seus objetivos profissionais - você vai se sentir realizada no trabalho - eba! **SAÚDE:** Cuidado ao mexer no celular e no computador com frequência, já que problemas como a tendinite podem aparecer.



Promoção de box de vidro temperado incolor 8mm até 120m com alumínio fosco R\$ 365,00



E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.

Telefones: (51) 3387.7108 / WhatsApp (51) 8415.2066 /

Rua Tenente Ary Tarragô, 641

(51) 9769.5008 / (51) 9202.8223

Bairro Protásio Alves - POA/RS

GENIAL ASSISTÊNCIA TÉCNICA
www.genial.com.br
LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES



Consul BRASTEMP enxuta
BOSCH Electrolux Continental

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

ORÇAMENTO GRÁTIS

MOTORISTA MULTADO
Evite perder sua CNH

Assessoria de trânsito e empresarial



(51) 3109 7097 - 9345 9008



BAR & RESTAURANTE DO VANDI

PROMOÇÃO: BUFFET R\$ 8,50 C/1 CARNE
Grátis: SOBREMESA & CAFÉZINHO

Av. Aureliano Figueiredo Pinto, 842
Cidade Baixa - POA/RS

3221-8486
9732-7718

Das 8h às 24h

BAR DO VANDI TRICOLOR



Av. Padre Leopoldo Bertani, 53
- Dias de jogos -
Arena Humaitá - POA/RS

Bar do Vandi Tricolor 3221-8486
E-mail: elvandarisevero@hotmail.com

FUNILARIA ITÚ-SABARÁ



3387.0017 / 9829.4898 (Vivo) 8499.5038 (Oi) / 8606.7502 (Oi)

Av. Alberto Pasqualini, 516 - B. Jardim Itú-Sabará - POA/RS

hinode

FAZENDO SUA VIDA MELHOR
100% de lucro em todos os nossos produtos

Seja um distribuidor direto de fábrica!

Ganhe R\$3.000,00 no mês, vendendo 02 perfumes por dia!

São mais de 300 produtos na linha de Tratamento corporal, facial, capilar, perfumaria e maquiagens



(51) 9437-5893 E-mail: anelisebutterres@bol.com.br
(51) 8537-0034 E-mail: rseleandros@gmail.com

Climatização
GOLDEN
INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO DE AR SPLIT

Ofecemos garantia na Instalação dos aparelhos
Garantia de 2 Anos



(51) 9189.5456 / 8047.1227

Vinicius Coelho
Téc. Autorizado

Aceitamos cartões
VISA MasterCard

Não perca sua garantia, instale conosco!

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

www.procureache.geramigos.com.br