

# ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

Facebook / RevistaProcureAche

## Zona Norte

Edição Namorados

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos  
Comunicação

11 Anos

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços



**COFRES**  
ELETRÔNICOS E MECÂNICOS

A maior variedade de cofres do sul do país!



Cofres eletrônicos

a partir de

**R\$ 259,00**

Outros Produtos:

- Cofres tomada
- Porquinho contador de moedas
- Cofres mecânicos
- Cofre-Livro
- Porta-Valores
- Porta-Chaves
- Gaveta para dinheiro

Teleendas: (51) 3346-1479

importec@importec.com.br - www.importec.com.br

Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre

AQUI TEM



FARMÁCIA  
POPULAR



Disponíveis 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!

**ANAIR T. PEREIRA - OAB/RS 92.151**  
**ADVOGACIA 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

WhatsApp (51) 8281-7708

Site: <http://anairtpereiraadvogada.jur.adv.br>  
E-mail: [anairte@hotmail.com](mailto:anairte@hotmail.com)

## Lar do Idoso

O carinho que seu idoso merece!

oferecemos:

Enfermagem 24hs

Médico

Quartos individuais e

coletivos

Ambiente familiar

Fone: 51 3343-6729 Cel.: 51 9287-7393

Rua Ricalde Marques, 114 - Jardim São Pedro

[www.lardoidoso.com](http://www.lardoidoso.com)

E-mail: [lardoidoso14@hotmail.com](mailto:lardoidoso14@hotmail.com)

## Céu na Boca - Doces Gourmet



Brigadeiros Gourmet - Brigadeiros Tradicionais e Cupcakes

9412-4224 WhatsApp 3519-8711 Facebook ceunaboca

## Kranzcred

Dinheiro  
sem  
burocracia!

kranzcred@gmail.com  
(51) 3026.4448

**EMPRÉSTIMOS**

APOSENTADOS E PENSIONISTAS INSS  
EXERCÍCIO, MARNHA, AERONÁUTICA E SIAPE  
ESTADO, IPE

Kranzcred é correspondente  
autorizada:

BV BMG  
realizadora

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

## FUNERÁRIA

# SÃO MIGUEL

"Nas horas difíceis somos a mão amiga."



WhatsApp (51) 3222 1265

[www.funerariasaomiguel.com.br](http://www.funerariasaomiguel.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 Alegre - 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

Saúde e Bem Estar - **pág. 3**

Alimentação - **pág. 8**

Serviços Especializados - **pág. 15**

Automotivo - **pág. 18**

Construção e Reforma - **pág. 19**

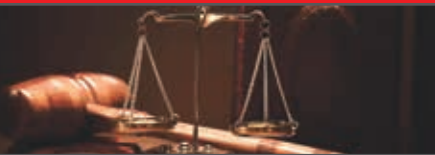
Residencial / Comercial - **pág. 20**

Educação / Esporte / Lazer - **pág. 24**

Pet / Agropecuária - **pág. 25**

Serviços Especializados - **pág. 26**

## ADVOCACIA



**9974-8592 / 9961-8485 / 3737-1655**  
Av. São Pedro, 1228

Doença não tem hora certa para chegar, é uma visita indesejada, que chega sem avisar. Com enormes filas em hospitais e prontos socorros públicos fica difícil contar com o serviço. O plano de saúde é muito das vezes a alternativa mais eficaz, para não ficar desamparado em um momento de extrema necessidade. Por isso você precisa de um plano de saúde, nem podemos imaginar de quanto seria uma conta para pagar com serviços médicos particulares hoje em dia. Se você tem um convênio médico, terá a tranquilidade de saber que a situação está dentro do seu controle.

As pessoas que possuem planos de saúde frequentam o médico regularmente e acabam tendo uma relação mais estreita com o profissional, que faz com que sejam melhores atendidos quando precisam.

**Márcia Sartori**  
Sanvicente & Sartori Planos de Saúde

**SANVICENTE & SARTORI**

## PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

**SulAmérica**  
ING

**Bradesco Saúde**

**Centro Clínico Gaúcho**  
Planos de Saúde Empresariais

**Unimed**

**PORTO ALEGRE CLÍNICAS**

**Amil**

**DOCTOR CLIN**

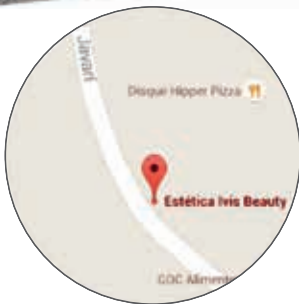
**www.sanvicentesartori.com.br**  
planosdesaude.rs@live.com  
contato@sanvicentesartori.com.br

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

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

# Ivis

Beauty  
Cabelo e Estética



Localização



**Horário de atendimento: das 8h30 às 20h30**

Rua Javari, 05 - Cristo Redentor  
Porto Alegre / RS

**Cabelo e  
Estética**

**(51) 3325.3214**  
**8101.9938** 

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

## Dez dicas para seu namoro dar certo



1 – Converse sobre os problemas da relação. “Muitos casais não sabem conversar sobre as coisas que incomodam na relação”, explica a terapeuta de casais Margareth dos Reis. Se a outra pessoa tem uma mania chata ou disse algo que não te agradou, é melhor falar logo sobre o assunto. E fale numa boa, enquanto é tempo.

2 – Não tente melhorar o outro. Não se apegue à ideia de que vocês ficarão parecidos com o tempo ou que aqueles defeitinhos chatos serão corrigidos por você. Ame-os ou deixe-os. “A conversa serve para expor seus sentimentos e dar a quem ouve a oportunidade de se tornar uma pessoa melhor, mas ela precisa ter disposição para isso”, lembra Margareth.

3 – Lembre-se dos bons momentos. Não se trata de viver presa ao passado quando o relacionamento já afundou. Mas, no meio de uma crise, vale lembrar de tudo que funciona bem entre vocês. Por exemplo, do quanto os dois se divertem juntos, dos filmes que gostam, das conversas e ideias que só o casal entende.

4 – Deixe o outro sozinho. Ele te chama para uma festa, mas você quer ficar em casa? Deixe que ele se divirta sem você e faça o mesmo, nem que

**Baby Chic**  
• By London •

Roupas de grife para seu filho(a) importadas de Londres.  
Compre com estilo e sem investir muito!

Trabalhamos com cartão **pagseguro**

Agende seu horário! - Margarete Petro  
(51) 9959.0930 | (51) 3026.3276

Atendimento personalizado  
facebook.com/Baby-Chic-By-London

Crédito: **VISA** Débito: **VISA** **MASTERCARD**

**BULLA**  
MANIPULAÇÃO

Cosméticos • Florais • Fitoterápicos • Ortomoleculares  
Cápsulas • Fórmulas Dermatológicas e Odontológicas

Horário de atendimento: 2ª a sábado das 10 as 22h

Boulevard Assis Brasil • Fone: 3344.2222

9403.1414 • e-mail: bullastrip@terra.com.br

**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.

Rep. Tel. CR06 37.292

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

### CLÍNICO GERAL

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

Consultas Médicas

R\$ **49,00**

VÁRIAS ESPECIALIDADES

## CLÍNICA POPULAR





**opticabrunna**



Presenteie quem você ama!  
**Óculos - joias - relógios - lentes de contato**  
20 anos no bairro

**Av. Assis Brasil, 1808 - POA/RS - 51 3028.7489**  
atendemos a domicílio

**LUNARYS**  
COSMÉTICOS

Ligue e faça seu pedido.  
Temos Tele-Entrega.  
Falar com **MAGNUS**  
Cel.: 841 6.9526

**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](mailto:magnuscosmeticos@hotmail.com)  
[www.lunaryscosmeticos.com.br](http://www.lunaryscosmeticos.com.br)



*Apresente a Revista e ganhe 10% de desconto!*

### Radiofrequência

- \* Gordura localizada;
- \* Redução de medidas;
- \* Celulite;
- \* Modelagem;
- \* Linhas de expressão;
- \* Flacidez facial;

Atendimento: Seg a Sex 9:00 as 18:00  
Enf<sup>a</sup> Magda Chagas

### Médico de Família:

- \* Ginecologia Clínica
- \* Clínica médica;
- \* Pediatria;

Consulte horário de atendimento  
Dr. Rafael Mitchell

Plínio Brasil Milano, 540 Higienópolis Porto Alegre-RS (51)3519-0004



**Benettutti**  
Moda Feminina / Íntima / Sex Shop  
Trabalhamos com atacado.  
Preços e condições especiais!

Porto Alegre  
**3224.4670**  
Galeria Malcon Conj. 1125/1126

Cachoeirinha  
**3470.2040**  
Av. Flores da Cunha, 1891 - LOJA 7 e 14  
[www.benettutti.com.br](http://www.benettutti.com.br) / [benettutti@gmail.com](mailto:benettutti@gmail.com)

**CUIDADORES**  
de  
**IDOSOS**



**Oferecemos:**  
Enfermeiros, Cuidadores e  
Técnicos de Enfermagem.  
**Domicílio e Hospitalar**

E-mail: [niltonc@cpovo.net](mailto:niltonc@cpovo.net)  
**Telefones: (51) 3225.0209 / 9961.6188**

seja vendo “A Verdade Nua e Crua” sozinha, com uma panela de brigadeiro. Se vocês passam o tempo todo grudados, quando ele vai notar a falta que sua companhia faz?

5 – Dê um voto de confiança. Esse é um país livre. Então, se o seu namorado está com você, é porque ele quer isso. Deixe de bobagem e não fique imaginando mil e uma maneiras de ser traída e enganada. As pessoas normais namoram porque querem ficar só com aquela pessoa. Acessos de ciúme gratuito só desgastam a relação.

6 – Opostos nem sempre se atraem. Não caia nessa de que alguém muito diferente de você vai te completar. Às vezes, esse alguém só vai te enlouquecer. Ele pode ser lindo, mas vocês não têm nada a ver um com o outro. Assuma isso e parta para o próximo da fila.

7 – Veja futuro no namoro. Ter objetivos juntos é um bom estímulo para o casal. Quando não há perspectiva, a primeira pergunta que surge quan-

do acontece uma briga é: “o que eu estou fazendo aqui?”. Viva o presente, mas saiba a resposta desta pergunta, ou ela vai se tornar cada vez mais incômoda.

8 – De vez em quando, mude. “Traga novidades e crie novos projetos, porque a previsibilidade acaba com a graça das coisas”, ensina Margareth. Se vocês vão todos os sábados ao cinema, no próximo proponha uma partida de tênis.

9 – É importante elogiar e ser elogiada. Fale ao seu namorado como ele ficou lindo com a camiseta nova ou com aquele corte de cabelo. (Se você é menino, por favor, faça um esforço e note quando sua namorada muda o corte de cabelo!)

10 – Não encare como competição. Se o garoto deu uma mancada hoje, não pague na mesma moeda amanhã. Converse e explique o erro. Se vingar de cada bobagem que os homens fazem é, no mínimo, desgastante. E você provavelmente também faz as suas besteiras de vez em quando.

## Clareamento Dentário



Dentes bonitos e bem tratados demonstram cuidado com a saúde e refletem na vida social e profissional de todos. Promovem autoconfiança e alavancam o amor próprio. O clareamento dentário pode fazer toda a diferença para tornar o seu sorriso mais agradável e atraente.

A técnica de clareamento é segura e eficiente, desde que seja supervisionada pelo dentista. Ao contrário do que muitos pensam, clarear os dentes não os torna mais frágeis, e o composto químico (peróxido) não é um ácido. O gel clareador age promovendo uma mudança estrutural das moléculas que escurem os dentes, desta forma, não altera a estrutura dental (esmalte).

Existem três técnicas de clareamento:

**Clareamento caseiro:** o paciente usa uma placa flexível e individual com o gel clareador em casa.

**Clareamento em consultório:** o gel clareador utilizado é mais concentrado e é aplicado pelo dentista na superfície dos dentes.

**Técnica combinada:** utiliza-se as duas técnicas associadas, sessões em consultório e o clareamento caseiro.

Em todas as técnicas é possível chegar ao mesmo resultado final de clareamento dentário. A escolha vai depender do perfil do paciente da pressa que o paciente tem de atingir o resultado.

É importante lembrar que o clareamento necessita sempre ser supervisionado por um dentista, não siga receitas caseiras, pois podem causar danos irreversíveis para os dentes e gengivas.

Agende sua consulta!

**Dra. Marcela Giachini (CRO 20194)**

**Aparelhos Dentários, Próteses, Clínica Geral e Estética.**

**Av. Saturnino de Brito 1586 loja 5.**

**Galeria Bela Vista (Esquina com Av. Circular)**

**F: 3519-9673**



**Tratamentos:**  
 Limpeza de pele  
 Peeling de diamante /  
 Peeling químico  
 Radiofrequência  
 Endermoterapia  
 Drenagem linfática  
 Massagens  
 Depilação  
 Designer sobrancelha /  
 Micropigmentação

**Cabelereiro e Manicure**

**Promoção de inauguração: qualquer procedimento com 20% de desconto!**

Tel.: (51) 3276-3737  
 Av. Eng. José Maria de Carvalho, 226 - Vila Ipiranga  
 Lapidary Estética Facial E Corporal



**Dra. Marcela Giachini**  
**Cirurgiã - Dentista**  
 CRO 20194

Av. Saturnino de Brito 1586, Loja 5  
 Vila Jardim - Porto Alegre  
 Fone: 3519.9673 / 9673.3001

[www.facebook.com/dra.marcelagiachini](http://www.facebook.com/dra.marcelagiachini)  
[marcelagiachini@gmail.com](mailto:marcelagiachini@gmail.com)



**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**

**PSICOLOGIA CLÍNICA**

*Sandra Regina A. Cardoso*  
 CRP 0714069

- 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

## Prevenindo a micose



A prevenção da micose pode ser feita de forma simples, através das seguintes medidas:

- Enxugar bem o corpo, após o banho;
- Usar luvas ao entrar em contato com o solo;
- Não utilizar roupas, toalhas ou utensílios de uso pessoal de fontes desconhecidas (utensílios de manicure, por exemplo)
- Não andar descalço em pisos úmidos;
- Utilizar roupas de algodão e calçados abertos, pois este tipo de vestimenta não retém suor;
- Não entrar em contato com lesões causadas por micoses, em animais ou outras pessoas;
- Ferver as roupas utilizadas por indivíduos com micose;
- Evite o contato prolongado com água e sabão, pois podem destruir as defesas naturais da pele;
- Observe o pêlo e a pele dos seus animais de estimação;

Micose é uma doença de pele causada por fungos, e pode atingir unhas, couro cabeludo e os olhos. Podem ser superficiais, quando atingem apenas a camada externa da pele, ou profundas, quando os fungos disseminam-se pela corrente sanguínea.

### Tratamento

O tratamento para micose é feito com o uso de medicamentos via oral e pomadas, durante semanas ou até meses. Os remédios caseiros são bons complementos e muitas vezes eficazes no combate à micose.

## Dormindo melhor à noite

Conhecemos a importância do sono e como ele contribui para a saúde geral da pessoa. Juntamente com dietas e exercícios, o sono fornece a restauração, rejuvenescimento, e a energia necessários para melhorar o desempenho e bem-estar todos os dias. Confira algumas dicas úteis para dormir melhor:

- A chave para uma boa noite de sono é o lugar onde você dorme, e recomendamos uma cama que seja espaçosa e confortável;
- Você deve se manter mais ativo do que a maioria das pessoas, mas, mesmo em dias de recuperação da malhação, você deve fazer uma longa caminhada ou passear pelo parque com seus filhos, se movimentando e melhorando seu preparo físico e consequentemente, seu sono;
- Vá para a cama bem alimentado, não com fome;
- Tenha um horário bem definido para o sono.



**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

## RESIDENCIAL GERIÁTRICO Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso  
Associada ao SINDIHOSPA

### 15 Anos de Experiência

- Enfermagem 24h
- Médico Cardiologista
- Orientação nutricional
  - Lavanderia
- Quartos ensolarados
  - Ampla área verde
- Mensal, diária e finais de semana
  - Horário de visitação livre

VISITE-NOS

(51) 3085.0031

Av. Protásio Alves, 3838

Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula da Carlos Gomes

E-mail: recantodavomarlene@via-rs.net

## Receita: bolo de maçã e côco



**Ingredientes:** 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina; 3/4 de xícara bem apertados de açúcar mascavo; 2 ovos; 2 colheres de sopa de leite; 1 xícara de maçã descascada, picada não muito fina; 2 xícaras de farinha de trigo; 2 colheres de chá de fermento em pó; 1 colher de chá de bicarbonato de sódio; 1 colher de chá de canela em pó; 1 pacote de 100 g de côco ralado.

**Modo de preparo:** bata a manteiga ou margarina até que fique cremosa. Junte o açúcar e bata bem. Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo bem. Junte as maçãs e o leite. Misture o côco ralado com a farinha, peneirada com o fermento, o bicarbonato e a canela. Acrescente à mistura anterior e mexa bem. Despeje numa fôrma de bolo inglês untada de 24,5 x 10,5 cm. Deixe descansar por 20 minutos. Aqueça o forno em temperatura moderada (170°). Leve o bolo ao forno por 45 minutos. Deixe esfriar na fôrma por 10 minutos. Desenforme e deixe esfriar. Fica melhor ainda se for cortado no dia seguinte.

## Receita: quindão

**Ingredientes:** 1 dúzia de ovos; 1 kg de açúcar; 1 pacote de côco ralado; 1 xícara de caldo de laranja;

**Modo de preparo:** preparar uma fôrma de bolo untada com manteiga. Fogo brando.

Bate-se os ovos com o açúcar. Coar no coador de massa e então mistura-se o côco e o caldo de laranja. Levar ao fogo.



## ALTERNATIVA RESTAURANTE

**ALMOÇO**  
buffet livre (c/ 2 CARNES)  
COM REFRESCO

RS 12,00

10 PRATOS QUENTES  
11 tipos de SALADAS  
MOLHOS E SOPA (NO INVERNO)  
4 tipos de SOBREMESAS  
CAFEZINHO

Aceitamos cartões de débito e crédito:



Cartões alimentação e refeição:



Fone:

51 3348.0274

Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 231  
Próximo ao Terminal Triângulo

**UNISUPER**

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

**ESPETÃO**  
NA  
**BRASA**

**CHURRASCO PARA LEVAR**

Encomendas e Telentrega

**3012.3082**

Cel. Bordini, 70 - Moinhos de Ventos  
2ª a Sábado das 9h às 22h - Dom. e Fer. das 9h às 15h





TEMOS TAMBÉM  
HAMBÚRGERS DE  
**OVELHA, PORCO  
E LINGUIÇA  
BORUSIA**

**HAMBÚRGUER  
DE ENTRECOT  
+ BATATA RÚSTICA**

R\$ **14,90**



**CERVEJAS ESPECIAIS |  
PORÇÕES**

📍 **AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO**

☎ 51 3094.6594 | 🕒 Ter - Sab: 17:30 - 24:00  
Dom: 17:00 - 23:00



**BUFFET  
EXECUTIVO  
LIVRE + 1 GRELHADO**

- SEG. À SEX.: 11:30 - 14:30 -

R\$ **16,90**

## Mantendo a alimentação saudável no inverno



Com esse friozinho, o que mais dá vontade de fazer é ficar embaixo das cobertas, vendo um filminho e, claro, mastigando alguma coisa gostosa. No inverno, como a temperatura cai, o organismo gasta muito mais energia para manter o corpo quentinho. É por isso que sentimos mais fome! E, se não tomarmos cuidado, o ponteiro da balança sobe mesmo, sem dó e nem piedade. Para que isso não aconteça, anote algumas dicas para manter a saúde e a boa forma em dia nessa estação.

Engana-se aquele que acha impossível manter uma alimentação saudável e equilibrada em temperaturas mais frias. O que se vê no inverno é a louca vontade de comer chocolate, caldos e pratos mais pesados, contrastando com a enorme dificuldade em manter a ingestão de frutas e hortaliças.

A grande dica para as noites de inverno é investir nas sopas e caldos, já que muitas vezes possuem verduras e legumes em sua receita. Porém, tome cuidado para não misturar mais de uma fonte de carboidrato na mesma receita. Ou seja, se você optar pela batata, não deve usar o macarrão ou o arroz (dica para os que gostam de canja). Vale escolher qualquer tipo de hortaliças para incrementar os caldos: couve, abóbora, abobrinha, chuchu, couve-flor, brócolis, repolho, tomate, espinafre, beterraba, cenoura e vagem.

Os vegetais folhosos colaboram para que haja maior número de mastigações. Com isso, a sensação de saciedade chegará mais

rapidamente e não haverá necessidade de ingerir grandes quantidades. Alimentos quentes também levam a uma saciedade precoce.

As frutas também costumam perder espaço no inverno, outro grande erro para quem quer manter uma dieta equilibrada – uma boa alternativa é utilizar as frutas em purês e geleias, que podem ser feitos com açúcar light de forno. Além das frutas, as hortaliças também não podem ficar de lado – os resfriados e gripes podem ser evitados, sim, por uma alimentação rica em antioxidantes, que são encontrados nesses alimentos, bem como nas frutas da época: morango, mexerica e caqui.

E o desejo pelo chocolate, como fica? É possível incluí-lo no cardápio na forma de cacau em pó ou chocolate com alta porcentagem de cacau, que é mais rico em antioxidantes e tem menor adição de açúcar e gordura. Porém, é importante alertar que essas alternativas também são calóricas e devem ser consumidas em pequenas quantidades.



A prática de atividade física também não deve ser esquecida no inverno. A boa notícia é que nesta época do ano nosso metabolismo está mais acelerado e com isso conseguimos perder mais peso, aliando alimentação saudável à prática de atividade física.

A última dica é beber muita água. Embora a transpiração diminua no inverno, nossas necessidades hídricas continuam sendo as mesmas, pois estamos numa estação extremamente seca!

## Receita: arroz doce sem lactose



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz (200g);
- 1 pau de canela;
- 5 cravos;

- 1 xícara (chá) de SupraSoy sem lactose (130 g) dissolvida em 1 litro de água;
- 1 ½ xícara de chá de açúcar (240g);
- Cascas de uma laranja sem a parte branca;
- Canela em pó para polvilhar.

### Modo de preparo

1. Coloque o arroz junto com 1 litro de água, a canela e os cravos em uma panela grande.
2. Cozinhe em fogo alto até ferver, tampe, e deixe cozinhar em fogo baixo até toda a água secar (cerca de 15 minutos).
3. Acrescente o SupraSoy dissolvido, o açúcar e as raspas de laranja ao arroz.
4. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, com a panela semitampada por cerca de meia hora ou até o arroz ficar cremoso.
5. Despeje o arroz em potinhos e polvilhe canela em pó por cima na hora de servir.
6. Pode ser consumido quente ou frio.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Calorias:** 188 por porção

## Receita: bolo de milho



**Ingredientes:** 2 xícaras de farinha de trigo; 2 xícaras de açúcar; 1 xícara de farinha de milho; 1 xícara de leite bem morninho; 1 xícara de óleo; 4 ovos; 1 colher de sopa de fermento.

**Modo de preparo:** misture todos os ingredientes, pode ser na batedeira, por último diminua a velocidade e vá colocando o leite até misturar bem. Asse em forno pré-aquecido por 30 minutos aproximadamente. O tempo vai depender de cada forno. Não abra para experimentar antes de 20 minutos!

**Dica de receita:** Evelise, Bolos e Tortas



**GALETERIA  
NOSTRO GALETO**

Massas - Galletos - Saladas

SALÃO EXCLUSIVO PARA FESTAS

Reservas pelos telefones (51) 3343.0073 e 3342.4922

Av. Bahia, 581 - (esq c/ a Maranhão)  
São Geraldo - POA/RS



**BOLOS E TORTAS**

Bolo Kit Kat  
Bolo Personalizado  
Tortas Diversas

Evelise

(51) 9344-1313 / (51) 8423-5912



**KNETIG**

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



**Padaria & Confeitaria  
Floresta**

\*Pães \*Bolos \*Salgados  
\*Bebidas \*Conveniência

Rua Doutor Timóteo, 375 **3222.7703**



**Happy Hour ou  
torcer pelo seu time**

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

**Fone: (51) 3325.0320**

*Arte do Pastel*



**Tele Entrega\* (\*de maio à outubro)**

**Fone: (51) 3325.0320**

**Av. São Pedro, 1378**

**Facebook: Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria**

**[www.artedopastel.com.br](http://www.artedopastel.com.br)**



## Laranja como aliada na prevenção de gripes e resfriados



A laranja é conhecida principalmente pela vitamina C, e como um dos principais alimentos que ajudam na prevenção e também no tratamento de gripes e resfriados. Mas ela também é fonte de potássio, magnésio e betacaroteno, nutrientes com ações antioxidantes que ajudam a prevenir problemas cardiovasculares e até mesmo o câncer.

Podemos dizer que a laranja tem um lugar de honra em uma dieta equilibrada e saudável, devido aos diversos benefícios que ela oferece à saúde. A vitamina C, além de ser fundamental para o bom funcionamento das defesas do nosso organismo, também ajuda na absorção do ferro dos outros alimentos, como, por exemplo, quando ingerimos folhas verde-escuras ou feijão acompanhados de uma fatia da fruta. Já o potássio ajuda a manter a pressão arterial em níveis saudáveis.

Outra vantagem é o fornecimento de energia,

já que a laranja é rica em açúcar e carboidratos. Pensando nisso, vale lembrar que, como qualquer alimento, ela deve ser consumida com moderação, pois contém cerca de 50 calorias a cada 100 gramas.

A laranja é ainda uma ótima opção como sobremesa, pois ajuda no movimento intestinal e facilita a digestão. Isso só é possível devido às fibras, que, juntamente com a vitamina C, ajudam na produção e liberação dos sucos digestivos, reduzindo também a azia e a sensação de inchaço.

Na nossa alimentação, o mais indicado é que a laranja seja consumida in natura e logo após ser cortada, pois a vitamina C se oxida e se perde com facilidade, fazendo com que todos os benefícios dos nutrientes não sejam aproveitados 100%. Alguns cuidados também podem ser tomados para que todos os nutrientes sejam incorporados pelo nosso organismo, como, por exemplo, consumir no ponto certo de maturação, nunca verde ou madura demais.

Como apresenta uma grande versatilidade, a laranja é muito utilizada na culinária, como tempero, acompanhamento e, até mesmo, em forma de geleia. O suco pode ser uma opção para manter o corpo hidratado, mas vale lembrar que o ideal é consumi-lo puro, espremido na hora, sem adição de água ou açúcar para que os nutrientes sejam bem aproveitados.



**Buffet Executivo**  
das 11h30 às 15h

**Cafeteria das 9h às 18h30**  
- segundas à sextas -

**Temos Tele-entrega no bairro!**





**Av. São Pedro, 623 - São Geraldo**  
**RESERVAS PARA EVENTOS CORPORATIVOS, FESTAS E ANIVERSÁRIOS**

**Fone 51 3374-5348 - whatsapp: 51 8051-5854**  
**www.facebook.com/GranoSagradoCafeteria**



**Tio Zizico**  
*salgadinhos e docinhos para sua festa!*

**www.tiozizico.com.br**

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

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

Atendemos também,  
Casas de Festas e Eventos!

**Experimente nossas delicias.**

**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



**Confraria da Marmitta**

\*consulte áreas atendidas

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

**Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo**

**Convênio com Empresas**

Pague com 

## Entenda a diferença entre Sushi e Sashimi



Os Sashimis são fatias de peixe ou frutos do mar consumidos com molho shoyu (molho de soja) e wasabi (raiz forte).

Os mais populares tipos de sashimi são:

**Maguro:** atum;

**Sake:** salmão;

**Toro:** parte nobre do atum, e também mais gordurosa;

**Ika:** lula;

**Tako:** polvo;

**Ebi:** camarão ou lagosta;

**Saba:** cavala (espécie de peixe).

O Sushi é um bolinho de arroz coberto por peixes ou frutos do mar cru ou cozidos.

Há vários tipos de sushis, os mais conheci-

dos são:

**Nigirisushi:** Pequenas bolinhas de arroz recobertas com fatias de peixes ou frutos do mar crus ou cozidos, sendo os mais comuns os de atum, camarão, enguia, lula, polvo e salmão.

**Temaki:** Cones de algas recheados com arroz, peixe cru ou frutos do mar e legumes.

**Makizushi:** sushi enrolado com a ajuda de uma esteira de bambu, que tem 03 variações o Futomaki, Hossomaki e Uramaki;

**Futomaki:** sushi enrolado grande é um dos mais populares. Possui como recheio variada combinação de peixes, folhas e raízes.

**Hosomaki:** rolinhos finos são geralmente feitos com apenas um recheio, como pepino ou kani.

**Uramaki:** makisushi enrolado ao contrário, o nori (folha de alga) e o recheio ficam no centro, e a camada de arroz e uma cobertura de outro ingrediente como ovas de peixe ou sementes de gergelim torradas ficam do lado de fora.

**Inarizushi:** sushi recheado, uma espécie de saquinho é confeccionado com tofu bem frito, e recheado com arroz temperado.

**Restaurante Bordini**

*Melhor Preço do Bairro!*

Alaminuta - Lanches - Salgados - Prato Feito

Acabamos:  Rua Cel. Bordini, 74  
51 3325-5099

**Gostinho de Casa**

**Comida caseira onde você estiver.**

*Entregamos em sua casa, escritório, construções ou onde você quiser!*

**a partir de 15/06/2015**

Promoção de inauguração:  
R\$ 10,00 o prato de Almoço caseiro  
R\$ 12,00 a Alaminuta

Faça seu pedido!  
**3516-3894**  
**8531-5282**

De Segunda à Sexta, peça seu almoço, das 11h às 15h, ou se preferir, de Segunda à Sábado, peça pratos congelados.

**CONFEITARIA**

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

  
facebook.com/cdedosdemel  
\* Consulte tele-entrega

**3383.1639**

**caso natural**  
armazém

Sem glúten  
Orgânicos  
Sem lactose

Integrais  
Congelados  
Cestas Especiais

alimentos para uma vida saudável  
[www.casanatural.com.br](http://www.casanatural.com.br)  
facebook.com/casanatural.armazem  
Rua Sapé, 800 - Cristo Redentor  
Tele-entrega ☎ (51)3337 7663

## 10 Truques para usar melhor o WhatsApp



Confira uma lista com 10 truques que você talvez não conheça pode melhorar sua experiência no aplicativo. É possível, por exemplo, recuperar mensagens apagadas, bloquear o acesso de pessoas estranhas às conversas e até agendar mensagens. Confira:

### 1. Mude o número do seu WhatsApp

Quem já usou vários números no mesmo aparelho provavelmente já se deparou com o seguinte problema: ao passar o telefone a uma pessoa, teve que dar o número do chip e o que está sincronizado com o WhatsApp. Para resolver o problema, há duas maneiras: desinstalar e instalar novamente o app (a mais difícil) ou alterar dentro do próprio programa.

Em 'Ajustes', clique em 'Conta' e em 'Alterar número'. Depois de alterar o telefone, o usuário receberá um código via SMS que será validado dentro das configurações. Os grupos e contatos serão mantidos e o número anterior será substituído pelo novo em conversas coletivas.

### 2. Desative o 'visto por último'

Android e iOS permitem desativar o recurso que mostra quando o app foi aberto pela última vez. Clique em 'Ajustes' e em 'Conta' e depois em 'Privacidade'. Desative o 'Visto por último' para todos os contatos. Mas lembre-se: quando estiver online, as pessoas conseguirão ver.

### 3. Bloqueie o app quando não quiser que outras pessoas o vejam

Existem diversos aplicativos para Android e iOS que permitem que o usuário bloqueie todas as conversas quando alguém desautorizado quiser vasculhar. Segundo o próprio WhatsApp, existem

diversas opções de apps para Android que realizam a tarefa. Confira todas elas aqui.

### 4. Arquive todas as conversas

O recurso de backup automático do WhatsApp salva todas as conversas e permite restaurá-las caso o app seja desinstalado ou o usuário mude de número. É possível realizar a atividade manualmente, escolher com que frequência a tarefa será realizada e até desativar o recurso.

### 5. Acesse as mensagens apagadas (Android)

Pelo Android, é possível acessar as mensagens apagadas porque elas ficam armazenadas no cartão de memória, que os iPhones não possuem. Vá até a pasta 'WhatsApp' do cartão SD e clique em 'Databases'. Lá dentro, é possível ver arquivos como 'msgstore-2015-01-04.1.db.crypt'. Como é fácil perceber, elas indicam a data em que foram criadas. Na pasta também fica um arquivo chamado 'msgstore.db.crypt'. Altere seu nome para algo como 'backup-msgstore.db.crypt'.

Depois de renomear o arquivo, basta alterar a conversa com a data desejada e o renomeie para msgstore.db.crypt. A última etapa é ir abrir as configurações do celular. Em 'Aplicativos', 'Gerenciar Aplicativos' e 'WhatsApp', clique em limpar todos os dados.

Quando abrir o WhatsApp, o app vai pedir que o usuário restaure as informações a partir da cópia de segurança. Clique em 'Restaurar' e tudo voltará ao normal.

### 6. Oculte sua foto de perfil para quem não está em sua lista de contatos

No menu de privacidade, selecione 'Apenas contatos' em 'Foto do perfil'.

### 7. Agende uma mensagem pelo WhatsApp (Android)

O aplicativo Seebye Scheduler permite agendar mensagens para enviar aos contatos da lista. Mas preste atenção: é preciso ter o acesso root habilitado no telefone.



### 8. Receba as notificações do celular no PC

Para usar o WhatsApp pelo computador basta acessar o WhatsApp Web, mas é necessário ficar com o site aberto para visualizar as notificações. Outra opção é o Pushbullet, que consegue fazer a ligação entre seu computador e seu celular, para que o usuário verifique as notificações diretamente no seu desktop sem a necessidade de olhar para o celular. Assim, quando chegar alguma mensagem do WhatsApp, ela deve aparecer no computador por meio de uma extensão para o navegador.

### 9. Impeça o download automático de mídia para o celular

Desative o item 'Salvar Mídia Recebida' em

'Ajustes de Conversa' e economize espaço no aparelho, escolhendo apenas as imagens que deseja baixar.

### 10. "Engane" a confirmação de leitura

Para visualizar uma mensagem sem confirmar sua leitura, ative o modo avião quando recebê-la. Abra naturalmente o WhatsApp e leia o que desejar. Atenção: em celulares Android, ao reativar o celular, as barras azuis aparecerão automaticamente. No iOS isso só vai acontecer quando o usuário realmente abrir o aplicativo.

Se preferir, é possível desativar de vez a confirmação de leitura. Vá em "Ajustes", "Conta" e "Privacidade" e desative a confirmação de leitura. Ao fazer isso, não será possível visualizar a confirmação de itens enviados aos seus contatos. A confirmação em grupos, no entanto, será mantida.

## ProcureAche

### O que dizem os anunciantes!

Eu, Evonete Pereira dos Santos, responsável pelo estabelecimento IVIS BEAUTY, na Rua Javari 05, Bairro Cristo Redentor, assinei a revista Procure e Ache Zona Norte e me impressionei pelo resultado obtido. Ela me trouxe novos clientes, e uma nova maneira de empreendedor, pois nunca pensei que essa assinatura daria tão certo, pois deu.

Então deixo uma dica para você que deseja investir, para obter lucros e renovar seus empreendimentos, "Assine Agora!". Você nunca irá se arrepender, pois eu investi, renovei, apostei e estou bem satisfeita. Agradeço desde já, em nome da minha equipe Ivis Beauty.

**PLANET plac**  
**COMUNICAÇÃO VISUAL**  
 Faixas • Placas • Painéis • Luminosos  
 Banners • Adesivos • Impressão Digital

Av. Pres. Franklin Roosevelt, 1387 POA/RS  
[www.planetplac.com.br](http://www.planetplac.com.br) 3029.2631

**IMÓVEL NA PRAIA?**

**ADACON**  
 Filial Litoral  
 creci 965  
 Adacon Litoral Vendas Aluguéis e Adm Cond

(51) 8117.0833  
 (51) 3621.1645

**HIDROMECC**  
 Mangueiras e conexões  
 hidráulicas e pneumáticas

Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade

**fone/fax: (51) 3342.9177**

Rua São Salvador n° 400 - Porto Alegre/RS  
[www.hidromec.com.br](http://www.hidromec.com.br)

**Yovó Arteira**  
 presentes

Rua Américo Vespúcio, 151 - POA/RS  
 Higienópolis - Fone: (51) 3377-4325



# Anuncie na ProcureAche e ganhe uma página no nosso Portal Online

[www.procureache.geramigos.com.br](http://www.procureache.geramigos.com.br)

## ProcureAche



*Você e sua  
Empresa na  
Internet!*



Você que já é anunciante, tenha as seguintes vantagens, além do espaço em nossas revistas:

- Envie até 10 fotos do seu negócio, promoções, etc.;
- Tenha um minimapa indicativo da localidade de sua empresa ou negócio;
- Envie um pequeno texto sobre o que você realiza;
- Tenha também acesso a todas as edições anteriores da revista!

Envie já o seu material para o e-mail [criacao@geramigos.com.br](mailto:criacao@geramigos.com.br) que nós publicamos para você!

### Anuncie:

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986  vivo

(51) 9814-2056  vivo

(51) 8564-6451  oi

(51) 9100-0440  claro

(51) 8105-4796  TIM

## Cuide bem dos freios



Antes mesmo de fazer uma viagem com a sua família ou apenas a negócios, se utilizar o seu veículo pessoal fique atento aos freios do seu carro.

Para verificar se o sistema esta funcionando corretamente, sempre procure uma loja especializada ou mecânico de confiança, pois os freios são uma das partes mais importantes para a sua segurança no veículo.

As pastilhas normalmente duram até 40 mil km, porém esse valor pode ser inferior se você costuma utilizar com mais frequência o sistema no seu dia-a-dia. Se essas peças estive-

rem gastas, troque-as por novas. Outro ponto importante é nunca deixar o mecânico lixar o disco até aplainar as saliências deixadas pelo desgaste, pois esse serviço pode comprometer a sua segurança em uma viagem.

Outro item que deve ser verificado periodicamente é o fluido de freio, a cada 12 meses é recomendável a troca desse líquido, pois se não for feito esse serviço o fluido pode perder as suas características originais e também comprometer a segurança.

Para que os freios do seu carro não desgastem facilmente, confira essas dicas:

- Em uma descida não deixe o carro em ponto morto, pois isso sobrecarrega o sistema, então o correto seria deixar engatada em uma marcha reduzida;
- Evite frenagens bruscas, mantenha uma distância de segurança do carro à frente, para que em uma emergência consiga parar a tempo;
- Se estiver em um local e precisar utilizar o freio de mão, puxe-o com o gatilho (botão) apertado, para preservar o mecanismo do sistema.

### Artisanal Estética Automotiva Seu Carro como Novo!



#### Melhores serviços, melhores preços

- Lavagem de Carros e Motos
  - Enceramento
- Polimento e Espelhamento
  - Limpeza de Bancos
  - Martelinho de Ouro e Chapeação
- Micro Pintura e Pintura

(51) 3062.8405 / 9808.7642

auto-arte@hotmail.com

Rua Matias José Bins, 1125  
Chácara das Pedras - POA - RS  
Paralela à Av. Protásio Alves (Entre Tumelero e Gecepel), Esq. Dr. Eresto Ludwig

## EMBRENORT

**Colocação de Embreagens  
Serviços de Freios**

**(51) 3365.2723**

**8461.0027**

**Av. Assis Brasil, 6116 - Sarandi - Porto Alegre / RS**

## MD AUTO CENTER

**Mecânica e Pintura**

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

MDAUTCENTER Documentos sem compromisso

*Segunda à sexta: 8h às 18h30 | sábados: 8h às 12h*

**Moura Azevedo 491, São Geraldo - POA/RS**

**Telefone: 3019.2441 - Whatsapp (51) 9468.6454**

## As etapas de uma reforma



**Passo 1** - Comece sempre pelo projeto. Desenhe, sem compromisso, tudo o que você gostaria de reformar: tamanho da construção, cômodos, equipamentos de lazer,

acabamentos. O projeto é essencial para você começar a planejar e definir a nova casa.

**Passo 2** - O que fazer: Apresente suas idéias a um arquiteto de confiança. Juntos, vocês poderão avaliar as possibilidades e chegar a um projeto definitivo.

**Passo 3** - O que fazer: Elabore uma lista dos materiais necessários para a reforma. Não se esqueça de pesquisar os preços e fique atento para os descontos por quantidade.

**Passo 4** - O que fazer: De posse dos materiais, chegou a hora de iniciar a reforma. Tendo contratado um profissional de confiança, não é necessário estar o tempo todo no local. Mas é importante visitar periodicamente para acompanhar a execução da obra.

**Passo 5** - O que fazer: Se a reforma é na parte interna da casa, tome cuidado com a poeira: procure ficar longe do local. O barulho é inevitável, mas pense que será por pouco tempo.

**Passo 6** - O que fazer: Quando a estrutura nova estiver pronta, você já pode definir pisos para a cozinha, banheiro, quintal, quarto e sala.

**Passo 7** - O que fazer: E as cores das paredes? Para não se arriscar ao escolher as combinações, é bom sempre consultar um sistema de combinações de cores.

**Passo 8** - O que fazer: Para o piso e o teto, escolha tonalidades claras, que não prejudicam a luminosidade do ambiente.

**Passo 9** - O que fazer: Nas paredes, caso o local seja bem iluminado, o verde água e os tons cítricos (não muito escuros) podem ser opções interessantes. Já no caso de ambientes com menor incidência de luz, o amarelo claro é a melhor escolha.

**Passo 10** - O que fazer: Ao definir as instalações da casa, não se esqueça de pedir a ajuda de um profissional de confiança. Depois de tudo pronto, você só precisa cuidar bem do novo ambiente e desfrutar do local.



- ♦ 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

## 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

*Renato*

**DIVISÓRIAS:**

- EUCATEX
- GESSO ACARTONADO

**FORROS:**

- GESSO ACARTONADO
- PVC
- MODULAR

ORÇAMENTO GRATUITO

**51 9190.4203 / 9102.1376**

## FUNILARIA

**SCHMIDT**

CALHAS CHAMINÉS COIFAS TELHADOS

(51) **3342.3449**

Oi **8424.6025**

Claro **9336.5516**

Claro **9264.6712**



**SERRALHERIA**

Portões Automáticos em geral

Fabricação e colocação de escadas caracol, Janelas de correr, mezanino, estruturas metálicas, pantográficas, grades e concertos em geral.

Rua Frederico Mentz, 412 - CEP 90240-110  
Vila Farrapos - Porto Alegre - RS  
Fone/Fax: (51) 3374.1176 - Cel.: 9843.1828

Padrão de Qualidade

Atendimento

Personalizado

Jair Prestes

## TV: Utilizando o sinal digital em tempos de fim do sinal analógico



A transmissão do sinal de TV digital começou em 2007 no Brasil. Agora, está cada vez mais próximo o prazo de desligamento

total do sinal analógico. A data limite é no fim de 2018, porém o cronograma da Anatel (Agência Nacional de Telecomunicações) estabelece datas de desligamento já em 2016 para cidades grandes, como São Paulo, por exemplo.

Confira algumas dúvidas comuns:

### Por que vão desligar o sinal de TV analógico?

A razão do fim de transmissão analógica é que esse espectro de frequências será usado por operadoras para aumentar a oferta de redes 4G na faixa de 700 MHz. Atualmente, o 4G está disponível apenas na faixa de 2,5 GHz.

### Quando vão desligar o sinal analógico na minha cidade?

O Ministério das Comunicações tem um cronograma detalhando quando o sinal analógico deve ser desligado.

A título de curiosidade, a primeira cidade vai ser Rio Verde (GO), no dia 29 de novembro deste ano. Na sequência, vêm o Distrito Federal e cidades adjacentes (3.abr.2016), São Paulo (15.

mai.2016), Belo Horizonte (26.jun.2016), Goiânia (28.ago.2016) e Rio de Janeiro (27.nov.2016).

No restante das cidades, ocorrerá entre 2017 e o final de 2018.

### O que eu ganho mudando para o sinal digital?

A vantagem é a qualidade de imagem, que é transmitida em alta definição. Em termos práticos, a imagem terá o dobro de definição e muito mais brilho.

No sinal analógico, as imagens chegavam com definição "standard" (704 x 480 pixels), enquanto o padrão de TV digital brasileiro transmite com definição de 1.080 x 720 pixels.

### Não tenho a menor ideia se recebo sinal digital. Como faço para saber?

Com a proximidade do desligamento do sinal analógico, as emissoras passarão a mostrar algum sinal informando isso. Algumas mostrarão um "A" (de analógico) ou exibirão uma mensagem mostrando que o sinal é analógico.

### Como faço para receber sinal digital?

É necessário ter uma antena que recebe esse tipo de sinal e um televisor com conversor embutido. Quem não tem um conversor digital embutido na TV deve comprar um.

**LINCK** VIDRAÇARIA  
Esquadrias de Alumínio

Rua Guido Mondin, 194 São Geraldo  
Porto Alegre/RS  
Fone: (51) 3026.0048 - 3343.2484 - 9167.6035  
contato@melgvidros.com.br



**ESTOFARIA VIEIRA**  
RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS

Pagamento Facilitado | Catálogo de Tecidos | Orçamento Gratuito | ACEITAMOS PIX

Ganhe 1 puff ou 3 almofadas na reforma do seu estofado!

Reformas - Consertos - Customização  
Av. Edgar Pires de Castro, 156 - Aberta dos Morros - Poa - RS  
Rua Monsenhor Veras, 177 - Bairro Santana - Poa - RS  
3086.3035 - 9638.5999 - 3235.1546 (Matriz)  
E-mail: vieira\_estofados@hotmail.com

**PERSINORTE**

PENSOU PERSIANAS PENSOU PERSINORTE

PERSIANAS E CORTINAS  
HORIZONTAIS E VERTICAIS  
CONCERTOS E VENDAS  
INTERNAS E EXTERNAS

SOLICITE UM ORÇAMENTO  
SEM COMPROMISSO

8427 9236 / 9354 9544

WWW.PERSINORTE.COM.BR



Inteligência extra no seu escritório.




Cadeiras - Mesa Executiva  
Poltrona Presidente  
Armário de Aço com estante  
Elaboramos o seu projeto.

Av. Benjamin Constant, 1134  
Bairro São João - POA/RS  
Fone: [51] 3343 8570  
www.pratimoveis.com



Tudo para cadeiras de escritório



Troca de forração  
Conserto e reposição de peças  
www.estofariars.com.br

ORÇAMENTO GRATUITO

Rodrigo 51 3019.5048  
51 9198.3715



**TELAS MOSQUITEIROS:**  
Retráteis, fixas, removíveis,  
recicláveis 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

**Todos Contra DENGUE**

**ORÇAMENTO GRATUITO**

**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](http://www.teletelas.com) E-mail: contato@teletelas.com

## Piadas



### Vacina portuguesa

O português chega ao pronto-socorro com a cabeça sangrando:

- Doutor! Pelo amor de Deus, me aplica logo uma injeção antibritânica!!

- O senhor quer dizer antitetânico!?

- Não senhor. É antibritânica mesmo! É que me deram uma porrada com uma chave inglesa!!!

Quem semeia e-mails, colhe spams.

### Bebida

Um casal estava preocupado em ter o melhor detergente para limpeza e o vizinho disse: O melhor detergente de limpeza é a bebida.

- Como assim? - perguntou o marido e o vizinho responde:

- A bebida limpa o dinheiro, limpa a fama, limpa o juízo, limpa a beleza, limpa a fortuna, limpa o stress e sobretudo, limpa o tesão.

### Política

O candidato a governador sobe no palanque e diz:

- Neste bolso nunca entrou dinheiro do povo

Aí grita uma pessoa que assitia o comício:

- Calça nova, heim, pilantra!

### Idosos

Uma velhota, durante a missa, inclina-se e diz ao ouvido do seu marido:

- Acabo de soltar um pum silencioso. Que achas que devo fazer? Responde o velho:

- Agora nada. Mas quando sairmos, vamos comprar pilhas novas para o teu aparelho auditivo...

**Ditado moderno:**

## RIBAS - FUNILARIA

\*Serviços de qualidade\*



**CALHAS - ALGEROSAS - COLARINHOS  
RINCÕES - COIFAS**

Facebook:

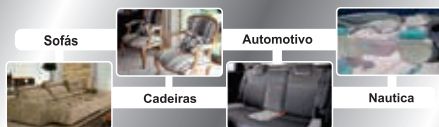
ribasfunilaria@hotmail.com

**Luis**  
Diretor

**ORÇAMENTO  
GRÁTIS**

(51) 3261.4264 / 9474.5050

## ESTOFARIA CONFORTO



Fone: (51) 3337.6613 / 9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira E-mail: marcoantonio130769@gmail.com  
Av. Assis Brasil, 1125 - Bairro Passo d'Areia

## REFRIGERAÇÃO ELDORADO

Desde 1960

ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM:  
REFRIGERADORES - FREEZERS - VISA COOLER  
BALCÃO REFRIGERADO - CONDICIONADORES DE AR  
LAVA ROUPAS e SECADORAS

Electrolux Consul

Fone: 3342.4003 Fax: 3342.1066

Av. Ceará, 1386 - São Geraldo - Porto Alegre  
refrigeracaoeldorado@hotmail.com

# 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

**Artisanal** Estética Residencial  
**Sofás, Tapetes e Carpetes**  
**Limpos e Bonitos**



*Melhores Serviços, melhores preços*  
**Lavagem, Higienização e Secagem**

- Sofás, Poltronas e Cadeiras
- Colchões e Colchões Box
- Tapetes e Carpetes
- Bancos e Forros de Carros
- Impermeabilizações

Tira Odores, Tira Manchas e Seca Alagamentos  
SERVIÇO NA SUA RESIDÊNCIA COM HORA MARCADA

(51) 3062.8405 9808.7642  
arte-auto@hotmail.com

Rua Matias José Bins, 1125  
Chácara das Pedras - POA

Paralela a Av. Prof.ºs Alves (entre Tumelero e Gecepel) - Esq. Ernesto Ludwig

## ESTOFARIA MADRI

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

Orçamento Gratuito

(51) 3414-8050 e 9394-2976, com Alcino

Rua Adelino Machado de Souza, 570 - Quadra 54 - Casa 09 - Humaitá - POA, RS



&

FEITOD  
MADEIRA

100% MDF  
100% Madeira de Demolição



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

(51) 3342.1456  
(51) 9407.4004

## Como tirar manchas de tecidos



Confira como tirar certos tipos de manchas de tecidos:

**Café:** manchas recentes devem ser lavadas na hora. Já as antigas, devem ser removidas com

pano molhado em glicerina (fazer o procedimento por meia hora) e depois lavar com água quente e sabão.

**Cerveja:** passe algodão com álcool sobre a mancha. Em seguida, lave com água morna e sabão em pó.

**Chiclete:** esfregue uma pedra de gelo do lado avesso de onde o chiclete está grudado.

**Chocolate:** lavar com água quente e sabão. Em casos de manchas mais profundas, é necessário o

uso de água oxigenada.

**Ferro de passar:** manchas suaves devem ser molhadas com água pura e expostas ao sol. Em casos de manchas mais acentuadas, coloque o tecido sobre uma toalha felpuda e esfregue um chumaço de algodão com água oxigenada 10 volumes. Em seguida, lave com água pura. Esfregue maisena e deixe ao sol por algumas horas.

**Mofa:** enxágüe o local com 1 colher de sopa de amoníaco para cada 2 litros de água. Em manchas mais difíceis de sair deve-se deixar a peça de molho em água bem quente com sal, até que a água esfrie. Em seguida, exponha ao sol, colocando sobre a mancha suco de limão e sal, deixando por horas. Depois lave normalmente.

**Molho de tomate:** molhar na hora com água e, logo em seguida, colocar amido em pó, deixando até secar bem. Retirar com escova.

### ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Execução de Projetos
- Troca de Tomadas e Plugues para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS
- Colocação de Fiação para Ar Condicionado e Split.
- Instalação de Lâmpadas e Furação em Forro de Gesso



João Alberto

Formação Técnica Parobé e Senai

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

25  
Anos perto de você

**Estofaria  
Barbosa**



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO  
GRÁTUITO**

Edmundo Bastian, 664 - Cristo Redentor | POA / RS

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com

### Vidraçaria Dinamarca

Box e Sacada em vidros Temperados, Janelas e Box em alumínio Lapidadaçã, 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

## Dica de costura: como fazer bainha de jeans original

Vamos aprender a fazer a tal bainha de calça jeans, deixando super parecida com a original. Vale lembrar que hoje em dia, costureiras que fazem esses tipos de conserto estão cada vez mais raras e por isso fazer esses trabalhos pode gerar uma renda extra para quem está precisando.

Confira o passo-a-passo:

**1.** Prove o seu jeans (ou peça para o cliente vestir) e dobre a barra da calça para fora, deixando no comprimento que você quer que a peça fique quando estiver pronta. Lembre-se de provar com um par de sapatos que provavelmente seria usado com aquela calça.

**2.** Tire a calça e meça da barra inferior (dobrada) até a borda da bainha original (como na imagem abaixo)



**3.** Agora vamos dividir essa medida por 2. Exemplo: Eu dobrei o meu jeans 5cm, então eu divido esses 5cm por 2 e fico com 2,5cm.

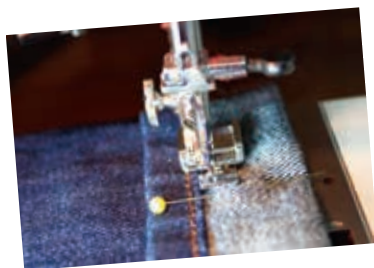
E usando essa nova medida dobre a barra para cima novamente e fixe-a no lugar. Lembre-se de ignorar a bainha original enquanto estiver medindo (na imagem, a medida está em polegadas, mas funciona da mesma maneira: ela dobrou o jeans 2 polegadas e dividindo por 2, fica com uma polegada). Vejam na imagem abaixo, como ela re-dobrou a bainha para cima, usando essa nova medida.



**4.** Alfinete toda a bainha, nas duas pernas.



**5.** Agora costure a barra, nas duas camadas de jeans, beeeem pertinho da bainha original (mas não em cima tá!). Usar o pé de zíper da máquina é o ideal aqui. Confere a imagem:



Agora é só virar essas bordas de tecido para dentro e vestir novamente a calça para conferir se o comprimento está correto.

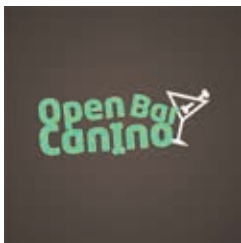
Com a ajuda do ferro, passe bem as bordas viradas para cima, dentro das pernas da calça. Quem quiser, pode fazer alguns pontos invisíveis por dentro, para prender esse excesso de tecido que ficou.

**Dica: Luir Stefler - Curso Corte e Costura**

CURSO PROFISSIONALIZANTE COMPLETO		VAGAS LIMITADAS
<b>Corte e Costura</b>		
INICIAÇÃO - MAQUINÁRIO - CÁLCULOS - MEDIDAS		TEORIA E PRÁTICA
MODELAGEM - CORTE - MONTAGEM - COSTURA		
<p>95217239 (vivo)   92659553 (claro)   81477209 (tim)   85844136 (oi)</p> <p><b>Inscrições Abertas</b> - Av Sen Salgado Filho, 28 Sala 601 Centro Porto Alegre - Das 09:00h às 19:00h</p>		



## Conheça o projeto Open Bar Canino



O Open Bar Canino começou em outubro de 2011, no aniversário de 19 anos da estudante Bruna Mendes, onde ela pediu para que aqueles

convidados que fizessem questão de levar presentes, que levassem ração, pois ia fazer uma doação. Uma semana depois, aqueles que não compareceram foram procura-la dizendo que gostariam de ajudar e em um mês 581 kg de ração para cães e gatos foram arrecadados. Vendo que muitas pessoas não ajudam por não saber como ou quem ajudar surgiu a ideia de criar um projeto somente para arrecadar ração e conversando com o seu namorado, que é publicitário, surgiu a ideia do nome, que nada mais é do que uma brincadeira com aqueles eventos que todos são convidados nas redes sociais.

Desde então o projeto é um sucesso, em 3 anos já realizamos 6 arrecadações, ajudamos mais de 3.00 animais, 12 ONGs foram beneficiadas e arrecadamos 8.285,40 kg de ração para cães e gatos entre outras doações como remédios, cobertores e toalhas, caminhas, potinhos, coleiras e guias, roupinhas, shampoos e condicionadores, brinquedos e vários jornais. Nestes 3 anos também realizamos duas arrecadações de brinquedos, que beneficiaram crianças na Vila Dique em Canoas e no projeto Renascer da Esperança na Restinga em Porto Alegre, ajudamos na doação de centenas de cães e gatos e na castração de 10 cães, além de fundar, em

parceria com a T-Social, o projeto “Adote sem preconceito” que inicialmente visava promover a adoção do cão leão e hoje ajuda animais especiais do Brasil todo a encontrar um lar.

Acreditamos que não são necessários mais abrigos e sim pessoas dispostas a ajudar aqueles que já existem, por isso o objetivo do projeto não é ajudar apenas uma ONG e sim várias, conforme o crescimento das nossas doações, sempre direcionando o que arrecadamos conforme o número de animais de cada projeto/protetora e as necessidades de cada lugar. As arrecadações ocorrem uma vez por ano e contam com diversos pontos de coleta em Porto Alegre. Nos meses em que promovemos as arrecadações também procuramos fazer diversos eventos como encontros de cães, picnics e festas para reunir cães, donos e receber doações.

- O Open Bar Canino não possui sede, canil ou gatil, somos um projeto online, que utiliza as redes sociais para promover eventos, arrecadações e auxiliar na doação de animais e na divulgação de perdidos ou encontrados.

Para conhecer mais sobre o projeto e datas de eventos e campanhas acesse: [www.openbarcanino.com](http://www.openbarcanino.com) ou [facebook.com/OPENBARCANINO](https://www.facebook.com/OPENBARCANINO).

**AGROPECUÁRIA**  
**PET-SHOP**  
**SENNA**

**33711142 / 33746679**

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

AGROSENNIA



**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 40.000 exemplares mensais:**  
20.000 Revista ZN +  
20.000 Revista EZS

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



Acesse o portal Online:  
[procureache.geramigos.com.br](http://procureache.geramigos.com.br)

Ligue Agora e anuncie:

☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

## Prioridades

No “Sermão da Montanha” (Mateus 5-7), entre outros ensinamentos, Jesus falou da preocupação que quase todos nós temos com relação às coisas materiais – roupas, alimentação e outras necessidades semelhantes (Mt 6.25-34).

Dois coisas nos chamam a atenção nesse texto bíblico:

1. Não devemos nos preocupar com essas coisas: Não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Com que nos vestiremos? Pois os gentios (os que não confiam em Deus) é que procuram todas essas coisas. E, de fato, vosso Pai celestial sabe que precisais de tudo isso (6.31-32). Em outras palavras, Deus deseja prover todas as nossas necessidades diárias.

2. O segredo que Jesus nos revela é que não podemos ignorar a área espiritual de nossa vida. Não somos apenas matéria física que termina com a morte, mas temos uma alma imortal que vai viver eternamente. Ele disse: Mas buscai primeiro o seu reino [reino de Deus] e a sua justiça, e todas essas coisas vos serão acrescentadas (6.33).

Isso significa que, quando colocamos Deus no centro de nossa vida, cuidando de nossa vida e futuro, as coisas materiais de que necessitamos nos são dadas a cada dia. Nós oramos pedindo: O pão nosso de cada dia nos dá hoje (Mt 6.11). Certamente não pedimos achando que não seremos atendidos, mas na certeza de que a nossa necessidade será suprida, pois o que Deus promete, sempre cumpre.

Se colocamos as coisas na ordem certa – primeiro o Reino de Deus, isto é, o domínio de Deus sobre a nossa vida – essa prioridade fará a diferença e não precisaremos mais andar preocupados com as coisas do dia-a-dia.

Ponha as coisas na ordem certa e você verá como Deus supre as nossas necessidades.

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

**COIZA RARA**  
LP e K7 p/ CD 90  
Contato 51 9711.4457 c/ Mcoy

**FIC**  
SEGURANÇA ELETRÔNICA  
Instalações e manutenções de Equipamentos de Segurança  
**ALARMES - CERCA ELÉTRICA - CFTV DIGITAL**  
Vagner Dutra Técnico  
Fones: (51) 3319.4822 / (51) 8524.0553 / (51) 8955.8535  
Av. Ten. Ary Tarrago nº 2340, Jd. Itu Sabará - POA/RS

Detalhes que fazem a diferença...

Visconde do Rio Branco, 331 - Floresta - POA  
Fone: 51 3222 6766  
www.milleniumfestas.com.br

**IGREJA BATISTA GAÚCHA**  
Av. Amazonas, 620 (esquina Av. Maranhão) - São Geraldo 90240-541 - Porto Alegre, RS  
Tel.: (051) 9961-1083 (pr. Bruno Seitz)

**Domingos**  
10h00-11h30 - Escola Bíblica Dominical  
19h30-20h30 - Culto de adoração a Deus

**Terças**  
14h30-16h30 - Oficinas de Artes e Música

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

**ProcureAche**  
Curta a nossa fanpage no Facebook:  
**/RevistaProcureAche**  
Saiba de novidades, datas de publicação das nossas edições, dicas de saúde e beleza, e muito mais!

# PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2013

Páscoa e Natal	▼	O parto oposto à cesariana	Tinta para pintar sepulturas	▼	Roupa (?), grupo musical	Local de imunização contra doenças	▼	Galhadas de planta
Bombeiro hidráulico	▶	▼	▼	▼	▼	De + os	▼	▼
Desacompanhado; sozinho	▶		Coberta de lama Orelha, em inglês	▶				
▶			▼	Armadilha para roedores		Superior Tribunal Militar (sigla)	▶	
Pró-(?) entidade que assiste a gestante	▶			▼		▼	Sinal	
Quiseram muito bem a	▶				Síndrome transmitida pelo HIV	▶	▼	A mulher da terceira idade
Cura-se de doença	▶		Precede a noite 100, em romanos	▶				A mais alta carta no pôquer
Decifra (um texto) (?) metal: o dinheiro	▶	Parte gordurosa do corpo dos camelos	▶		Bater (?): fugir (pop.) 2ª nota musical	▶		▼
▶	▼	▼	Frase de efeito	▼	▼	▼		
Administrar; dirigir	▶		Erre	▼		Acre (sigla) "Cabelo" do cavalo	▶	Sinalização para embarcações
Irineu Marinho: fundou "O Globo"	▶		Tecla de gravadores	▶		▼	▼	▼
▶			Divindade	▼	Animal que puxa trenós	▶	▼	
					Minuto (símbolo)	▶	▼	
Cantiga simples e monótona		(?) -mail, correio da internet	▶	Observar atentamente	▶	▼	▼	
			Aqui	▼			▼	
Delírio provocado por febre alta	▶						▼	
(?) Vieira, atriz de "Amor à Vida"	▶						▼	
							Sufixo de "formol"	▶

BANCO 3/arr. 4/lerma. 5/matre — toada. 6/ldosa.

24



## Solução

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





Pacotes de viagem regionais,  
nacionais e internacionais

**Telefones:**

(51) 3019.0689  
(51) 3019.0665  
(51) 8454.5321  
(51) 9964.7364

www.bonetetur.com.br | contato@bonetetur.com.br

Av. Borges de Medeiros, 915  
Centro Histórico - POA

## Roteiro Beto Carrero



**Saída:** Toda sexta-  
-feira

**Horário de apre-  
-sentação:** 21h30min.

**Horário de saída:**  
22h

**Local de embar-  
-que:** a combinar

### Pacote inclui:

Transporte em ônibus;

- Guia de Turismo cadastrado no Cadastur;

- Serviço de bordo;

- 01 Diária em Hotel Categoria Turística, no  
Balneário Camboriú;

- 02 cafés da manhã, 01 jantar;

- Passaporte para o Parque Beto Carrero World.

**Valor por pessoa:** R\$ 440,00 a vista.

Ou 3 X de R\$ 160,00 (no cartão). Mínimo de  
30 passageiros.

(Obrigatório portar documento de identidade)

(O roteiro poderá ser alterado para melhor  
aproveitamento da programação)

www.bonetetur.com.br

contato@bonetetur.com.br

## QUER CAUSAR BOA IMPRESSÃO?

Lembre-se: Impressos bem feitos  
causam melhor impressão.  
Deixe isso por nossa conta.

- Folders
- Pedidos
- Notas Fiscais
- Malas Diretas
- Orçamentos
- Envelopes
- Folhetos
- Panfletos
- Memorandos
- Cartazes
- Pastas
- Timbrados



Av. Guido Mondim, 164  
São Geraldo - Porto Alegre/RS

E-mail: printgrafeditora@gmail.com

Fones: (51) 3019.4513 / 3019.4519

## 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



## 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



**ALUGA-SE SALÃO PARA  
ANIVERSÁRIO**  
8440.6614 Oi  
8231.8783 Tim



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

## Ponto de Linha

Lãs - Linhas - Aviamentos

Av. Assis Brasil, 2287

F.: (51) 3341.4363

Passo D'Areia - Poa/RS

**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

## Cartões de Visitas

Elaboração, Confeção + Entrega

1000 (mil) Cartões de Visitas por R\$ 75,00

Visitamos seu local de trabalho (Lojas, firmas e profissionais autônomos) Entrega incluída.

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

à 15 anos atuando em Porto Alegre Fone: (51) 3084.4930

9943.0147 - 9139.0708 8400.0911 8256.7137

ESCÂNDALO  
NA FIFA



**CARICATURAS**  
EM FESTAS E EVENTOS  
(51) 85464922



## Dica Jurídica: na união estável posso ser obrigado a pagar pensão?



Para que a relação seja caracterizada como união estável, além de ter sido duradoura (sete anos, no caso em questão) ela deve ter sido, também, pública, contínua e deve ter tido o objetivo de constituir família (segundo o artigo 1.723 do Código Civil).

Se a relação com a sua ex-companheira preenche esses requisitos, ela terá a mesma possibilidade que os cônjuges teriam de buscar uma pensão alimentícia depois da separação (artigo 1.704 do Código Civil).

Os requisitos para conseguir a pensão também são os mesmos que valem para o casamento: a necessidade daquele que entra com o pedido da pensão e a possibilidade de quem é obrigado a

prestar os alimentos.

Assim, para que a Justiça determine que você terá de pagar pensão à sua ex-companheira, ela deverá demonstrar a real necessidade desta verba, não bastando demonstrar que você tem um bom emprego no setor público (evidenciando uma possibilidade de prestar alimentos).

Importante mencionar, ainda, que, a jurisprudência moderna (interpretação de casos similares) chegou ao entendimento de que a pensão paga ao ex-cônjuge e/ou ex-companheiro deve ser fixada por um prazo determinado (alimentos temporários), considerado suficiente para que a pessoa que recebe os recursos se adapte à nova realidade que o término do relacionamento lhe impôs e reconstrua sua vida (Superior Tribunal de Justiça – Recurso Especial nº 1.396.957, Min. Rel. Nancy Andrigh).

# ATENÇÃO

MÃE, VOCÊ QUE TEM FILHO DE ATÉ 05 ANOS E JÁ TRABALHOU DE CARTEIRA ASSINADA ANTES DO BEBÊ NASCER 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

**EMPRÉSTIMOS CONSIGNADOS DO INSS**  
APOSENTADOS E PENSIONISTAS

**CRED FIX** Correspondente Bancário Autorizado

Banco Bradesco e Banco Daycoval

Melhores e menores taxas do mercado. Confira!

**Informe-se: (51) 3028-2266 / 3414-4214 / 9547-7727**

## PEPE LEGAL

## GAMES

LAN HOUSE - IMPRESSÃO - XEROX  
Conectores - Manutenção CPU e Note  
Compra e Venda de aparelhos

51 3231 8592 / 9835-0987

Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 231/103

## CÓPIAS E IMPRESSÕES

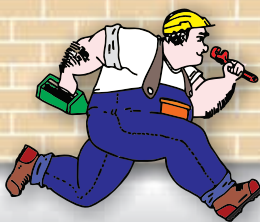
## PRETO & BRANCO E COLORIDAS

CONSULTE OUTROS SERVIÇOS

CARTÕES DE VISITA  
RECEITUÁRIOS - ADESIVOS  
CONVITES - ENVELOPES

3312.5533

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



# 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



**Eletricità**  
Instalações Elétricas Ltda.

Instalação e Manutenção

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



Formação SENAI

Odaír José Costella

(51) 9336.3475



**GENOMA COLORADO**



Escola de futebol

Treinos: segundas, quartas  
e sextas, manhã e tarde.

Info.: (51) 8473.1380 - 8306.2121

• Av. A. J. Renner, 1580

• Av. Manoel Elias, 1840 (em frente à Fapa)

**TELE CHAVES ORTIZ**  
24 Horas



**\*\*Carimbos\*\*** • Aberturas / Troca de Segredo  
Vendas e Colocação de Fechaduras • Cópias de chaves e controle

**3023.6177 9707.9266**

Mal. José Inácio da Silva, 240 lj. 01  
telechavesortiz@hotmail.com

PIZZA DI  
**MANTOVA**



TELE ENTREGA **3779-6977**

Av. Ceará, 1877

**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



**DESENTUPIDORA TRADIÇÃO**

Chameu Chegou  
24Horas

Desentupimento em Geral, Detratização, Desratização,  
Limpeza de Caixa D'água Residências, Condomínios,  
Indústrias e Comércio

DEPARTAMENTO TÉCNICO

FONE: 3407 9111

EMERGENCIAS:

8164 3376 / 8148 4406

LIMPA FOSSO  
HIDROJATEAMENTO



e-mail: desentupidoratradiacao@yahoo.com.br

site: www.desentupidoratradiacao Ltda.com.br

**PERSINORTE**  
PERSIANAS E CORTINAS

Consertos - Vendas  
Instalações de Persianas Internas e Externas

Telefone: (51) 9354-9544

www.persinorte.com.br



Acesse o nosso guia online e consulte os melhores serviços e empresas de sua região!

[www.procuereche.geramigos.com.br](http://www.procuereche.geramigos.com.br)