

ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

Revista ProcureAche

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

Zona Norte

Distribuição Gratuita



Edição Junina

GERAntigos
Comunicação
13 Anos

Dispono de profissionais habilitados para lhe atender em diversos serviços:

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

Kali

Farmácias

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
- CVT (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



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



Rua Marcelino Ramos, 222

Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090

facebook.com/escadaspereira - e-mail: escadaspereira@gmail.com

Você está precisando de uma
DOMÉSTICA, DIARISTA OU BABÁ?

Agência
Público Alvo



Entre em contato e conheça
nossos profissionais:

- Domésticas para morar - Faxineira - Cozinheira - Copeira
- Folguista de final de semana
- Acompanhante de Idoso
- Técnico de Enfermagem
- Motorista ou Secretária

(51) 3019.8517 / 8431.0664

Andradas, 1155 sala 1301 - Centro

MOTORISTA MULTADO Evite perder sua CNH

Assessoria de trânsito e empresarial

Detran-
Credenciado

SERGIO RS
Consultor & Assessor

(51) 3109 7097 - 9345 9008

Marido de Aluguel

DEDETIZADORA

CUPINS - RATOS - TRAÇAS
BARATAS - PULGAS
INSETOS EM GERAL

HIDRÁULICA

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA
DETEÇÃO DE VAZAMENTOS
CONCERTOS EM GERAL
HIDROJATEAMENTO

DESENTUPIMENTO

FOSSAS E COLUNAS
PIAS - TANQUES - RALOS
VASOS

8427.2905

9665.5891



Elétrica - Curtos
Consertos - Pinturas
POA - GRANDE POA

Jefferson Marido de Aluguel

Profissional Autônomo Pequenos e Médios Consertos



- Hidráulica * Elétrica
- Telefonia * Fechaduras
- Pintura * Persianas
- Fixar Móveis Aéreos, Cortinas
- Outros

+ 9511-3547 WhatsApp

9323-4345 8201-2236 8416-6680

Orçamento sem compromisso:

Porto Alegre e Região

Confira meu Trabalho no Blog e no Facebook
Blog: www.reformasempopular.wordpress.com
Site: www.reformasempopular.wordpress.com
Digite no seu navegador

S.O.S Consertos e Reformas - Marido de Aluguel

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

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

BMOBM

ENGENHARIA

Projeto Estrutural e Arquitetônico
Laudo e Perícia Técnica de Condomínios
Acompanhamento/Execução de Obras
Reformas/Manutenção Residencial e Predial

PAULO MATTOS - ENGENHEIRO CIVIL CREA/RS: 216.263

51 8409-2336 | bmobm.eng@gmail.com



Gerion Moinhos

Residencial da 3ª Idade



Um novo conceito em hospedagem
para reabilitação Pré & Pós-Operatório



CENTRO DIA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE

O cuidado ideal
para pessoas
modernas.

Direção: Fabiano Bormann - M.R.A. EM SAÚDE

Fone: (51) 3342.1209

www.gerionmoinhos.com.br

Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

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

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 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	9
Moda e Beleza	12
Tecnologia	14
Educação e Lazer	15
Centro de Porto Alegre	16
Festas e Eventos	18
Construção e Reforma	19
Pet e Agropecuária	20
Residencial/Comercial	22
Telefones Úteis	22
Piadas	24
Serviços Jurídicos	25
Serviços Especializados	26
Horóscopo	28
Cupons Promocionais	29
Palavras Cruzadas	31

Acesse notícias diárias da sua região. Diversos assuntos,
como saúde, educação, segurança e transporte, dentre outros
Curta a nossa página no Facebook:  /JornalGerAmigos



Bruxa Déia
Búzios - Cartas - Tarô

**INFORME-SE
CURSO DE CARTAS CIGANAS**

Com tele consulta
Lomba do Pinheiro
51 9836.9637 



 **Agência
Público Alvo**

(51) **3019.8517 / 8431.0664**
Andradas, 1155 sala 1301 - Centro



**Você está precisando de uma
DOMÉSTICA, DIARISTA OU BABÁ?**

Entre em contato e conheça nossos profissionais:

- Domésticas para morar - Faxineira
- Cozinheira - Copeira
- Folguista de final de semana
- Acompanhante de Idoso
- Técnico de Enfermagem
- Motorista ou Secretária

Dicas para perder o medo de dirigir



Primeiramente fuja dos grandes centros urbanos e dos horários de pico, pois ele fará com que você fique com mais medo. Se

isso não for possível, vá dirigindo aos poucos no final de semana em locais mais tranquilos, assim quando chegar a um local de grande movimento já estará mais desvolto.

Não adianta correr da raia, você só aprenderá a dirigir de verdade tentando diariamente, quanto mais você pegar no carro e dirigir melhor ficará ao volante.

Conheça bem o carro o qual está no controle, assim saberá todas as suas funções e não precisará ficar procurando nada em meio ao trânsito movimentado.



Projeto Estrutural e Arquitetônico

Laudo e Perícia Técnica de Condomínios

Acompanhamento/Execução de Obras

Reformas/Manutenção Residencial e Predial

PAULO MATTOS

ENGENHEIRO CIVIL

CREA/RS: 216.263

☎ **51 8409-2336**

✉ **bmobm.eng@gmail.com**

Pessoas dedicadas

Processo eficiente

Serviço de qualidade

MEDO DE DIRIGIR? INSEGURANÇA? FALTA DE PRÁTICA?

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

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



MEDO DE DIRIGIR NUNCA MAIS!

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

ANDRÉ (51) 3019.4442 / 9211.2212

TREINAMENTO PARA HABILITADOS



FONE: 51 8919.6039
www.drivertiago.com.br

CLIMATECHSUL

CLIMATIZAÇÃO



- ✓ Instalação *da instalação ao acabamento!*
- ✓ Manutenção
- ✓ Higienização
- ✓ Verificação de gás
- ✓ Elétrica
- ✓ Abertura de canaletas
- ✓ Pintura



ORÇAMENTO GRATUITO
na Zona Norte p/ instalação

Aceitamos cartões.



Garantia de 1 Ano
da Instalação

Trabalhamos com **TODAS** as marcas.

Contato:

☎ **(51) 8011.8676 / 9751.4663**

Refrigeração São Jorge

refrigerador - ar condicionado - câmara fria
bebedor de água - máquinas de lavar - lava-louças
secadores - Conserto e instalação de split

Fones: 3219-5219 / 9797-3303 (horário comercial)

e 3395-3604 (das 18h às 22h)

Av. João Inácio, 870 - Bairro Navegantes



Andai com temor

Não sabemos os dias exatos do nascimento e da morte de Pedro de Betsaida, um dos Doze apóstolos de Jesus, mas a tradição cristã considera o dia 29 de junho como o dia em que, provavelmente no ano 67 d.C., ele foi martirizado por causa da sua fé em Deus e por ser um discípulo de Jesus, o Filho de Deus. Pedro escreveu duas cartas incluídas no Novo Testamento. Na primeira, encontramos as seguintes palavras de admoestação aos cristãos:

Andai com temor, durante o tempo da vossa peregrinação, se chamais de Pai aquele que julga segundo as obras de cada um, sem discriminação de pessoas (1Pedro 1.17).

Deus é um juiz imparcial, que julga a todos igualmente, sem fazer discriminação de pessoas, e quem se considera seu filho deve prestar atenção ao que Pedro disse. Se alguém se considera filho de Deus, deve se portar com temor durante a peregrinação, isto é, deve respeitar e obedecer a autoridade de Deus, o Pai, e viver de acordo com a sua vontade. Jesus mesmo, o Filho Unigênito de Deus, disse: *O meu julgamento é justo, porque não procuro a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou* (João 5.30). Jesus fazia a vontade do Pai e ensinou seus discípulos a fazerem o mesmo. Fazer a vontade de Deus é obedecer à sua palavra, onde estão seus mandamentos e suas orientações. O oposto disso é fazermos a nossa própria vontade, que não é outra, senão a vontade de Satanás, que quer nos afastar de Deus e da paz que só ele pode dar.

Para os cristãos verdadeiros, e não apenas nominalmente, a vontade de Deus traz alegria e paz, pois, segundo as palavras do apóstolo Paulo, ela é boa, agradável e perfeita (Romanos 12.2). Quando andamos de acordo com a vontade de Deus nos capacitamos a receber plenamente as suas bênçãos, o seu cuidado e a sua paz, que nos conduzem seguramente na jornada terrena. Vale a pena.

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

Origem da Festa Junina



Existem duas explicações para a origem do termo "festa junina". A primeira explica que surgiu em função das festividades, principalmente religiosas, que ocorriam, e ainda ocorrem, durante o mês de junho. Estas festas eram, e ainda são, em homenagem a três santos católicos: São João, São Pedro e Santo Antônio. Outra versão diz que o nome desta festa tem origem em países católicos da Europa e, portanto, seriam em homenagem apenas a São João. No princípio, a festa era chamada de Joanina.

De acordo com historiadores, esta festividade foi trazida para o Brasil pelos portugueses, ainda durante o período colonial (época em que o Brasil foi colonizado e governado por Portugal).

Nesta época, havia uma grande influência de elementos culturais portugueses, chineses, espanhóis e franceses. Da França veio a dança marcada, característica típica das danças nobres e que, no Brasil, influenciou muito as típicas quadrilhas. Já a tradição de soltar fogos de artifício veio da China, região de onde teria surgido a manipulação da pólvora para a fabricação de fogos. Da península Ibérica teria vindo a dança de fitas, muito comum em Portugal e na Espanha.

Todos estes elementos culturais foram, com o passar do tempo, misturando-se aos aspectos culturais dos brasileiros (indígenas, afro-brasileiros e imigrantes europeus) nas diversas regiões do país, tomando características particulares em cada uma delas.



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)

O que é hipertensão arterial ou pressão alta?



A hipertensão arterial ou “pressão alta” é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (130/85mmHg ou 13x8) por um período prolongado. Esta elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como o cérebro (derrame), coração (ataque cardíaco), rins (parada dos rins) e olhos (cegueira).

O que aumenta o risco de hipertensão?

- Má alimentação (uso excessivo de sal e consumo de alimentos gordurosos, frituras, doces, fast food)

- Sedentarismo
- Consumo abusivo de bebida alcoólica/fumo
- Histórico familiar de hipertensão
- Diabetes

Hipertensão arterial tem cura?

A hipertensão é uma doença crônica que não tem cura. Ela pode ser controlada pela adoção de hábitos saudáveis e uso de medicamentos adequados, melhorando a qualidade de vida do hipertensivo.

O tratamento para pressão alta dura a vida toda. Tomar apenas uma caixa de medicamento não soluciona o problema.

Medicamentos

- Use o medicamento nas doses e horários prescritos pelo médico e orientado pelo farmacêutico
- Não deixe de tomar o medicamento mesmo que sua pressão esteja controlada
- Não troque o seu medicamento de rotina por outro tratamento que o seu médico desconheça (chás de ervas medicinais, por exemplo) pois isto pode alterar o controle da pressão arterial
- Alguns medicamentos para hipertensão podem interferir na atividade sexual, entretanto, existem alternativas que não apresentam este efeito. É importante lembrar que a hipertensão não tratada pode causar impotência sexual
- Evite tomar antiácidos por conta própria
- * As farmácias estão autorizadas a prestar o

serviço de aferição da pressão arterial. Consulte o farmacêutico.

10 Mandamentos contra a pressão alta

1. Pratique atividades físicas regularmente
2. Verifique a pressão arterial periodicamente (conforme indicação médica)
3. Procure alcançar e manter o peso ideal
4. Reduza o sal e as frituras da sua dieta
5. Inclua mais frutas, verduras e legumes na sua alimentação
6. Abandone o cigarro
7. Reduza o consumo de álcool; se possível, não beba
8. Não interrompa ou abandone o tratamento, ele é para a vida toda
9. Siga as orientações do seu médico ou farmacêutico
10. Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer

Dica: Kali Farmácias. Fone: (51)3337-0324

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

10 dicas para a melhor idade

1. Caminhar e manter-se fisicamente ativo é bom para o coração e mantém a independência.
2. Jogos como cartas, dominó mantêm o cérebro ativo.
3. Permanecer ao ar livre. A Vitamina D, advinda do sol, ajuda a fixação do cálcio, melhora o ânimo. (use protetor solar).
4. Cantar – O exercício respiratório que fazemos quando cantamos é saudável e combate o stress.
5. Tomar de 6 a 8 copos de líquido, diariamente. Preferivelmente água ou suco de frutas naturais coados.
6. Comer frutas e vegetais diariamente proporcionar melhor saúde e vitalidade que melhorará a qualidade de vida.
7. A casa tem que ser segura e livre de riscos (degraus, objetos soltos, etc.). Estas pequenas, mas importantes, atenções evitam machucados, escorregões, quedas e fraturas.
8. Sempre que possível os idosos devem ser acompanhados na ida ao banco, pois há criminosos que se especializaram em segui-los para roubar o dinheiro da aposentadoria ou pensão.
9. É importante que familiares amigos e vizinhos mais jovens façam visitas de surpresa aos mais velhos, mostrando que há pessoas que se preocupam com eles. Isso pode evitar o ataque de bandidos.
10. Instrua constantemente seus pais ou avós para que não informem a estranhos, por telefone, pessoalmente ou na internet, dados bancários e referências sobre onde e como moram.

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



Residencial
SOLARIS
São Jorge

Cuidando de quem cuidou de você!

MÉDICO - ENFERMAGEM
NUTRICIONISTA - CUIDADOS EM GERAL

ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Novo Endereço: Rua Professor Leopoldo Tietbohl, nº 60
Jardim Planalto - Porto Alegre/RS
(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oi) / 9867.2063 (vivo)
Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (claro) / 8155.5002 (tim)

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 BEM QUERER



AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.

- * Médico - Enfermeira - Nutricionista
- Terapeuta Ocupacional
- * Acomodações privativos e semi privativos - Coletivo
- * CFTV - Quartos climatizados

* Responsável: *Indianara Franciosi*

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



FISIOTERAPIA E PILATES EM DOMICÍLIO

Daiane N. Ulinowski.
CREFITO 164.733F

- Atuação:
- Neurológica
 - Ortopédica
 - Traumatológica
 - Reumatológica
 - Geriátrica

Marque sua avaliação grátis: **(51) 9600.9462**



São Rafael

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

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

"O amor reconhece as necessidades"

Fone: (51) 3030.0695

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

Propriedades e vantagens do uso da babosa



De origem africana, a babosa pertence à família das Liliáceas e é parecida com o cacto. Existem aproximadamente 300 espécies de babosa, mas a Aloe vera é a mais conhecida.

A caraguatá, como também é chamada, é carnosa, firme e quebradiça, recheada com um líquido viscoso e macio. Possui espinhos em suas folhas, as quais podem medir até 50 cm de comprimento. É típica de clima quente e solo bem drenado.

Rica em lignina, minerais, cálcio, potássio, magnésio, zinco, sódio, cromo, cobre, cloro, ferro, manganês, betacaroteno (pró-vitamina A), vitaminas B6 (piridoxina), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3, E (alfa tocoferol), C (ácido ascórbico), ácido fólico e colina, esta planta pode ser utilizada de diversas formas, para vários fins.

No tratamento de queimaduras, ferimentos, inflamações, queda de cabelo e espinhas, a babosa é utilizada em uso tópico. Sua polpa pode ser utilizada como vermífugo e digestivo em uso interno e sua resina - resultado de mucilagem, após secagem das folhas - pode ser utilizada como laxante. Ela auxilia, ainda, no fortalecimento do sistema imunológico e também no controle da diabetes, uma vez que tem capacidade de controlar os níveis de glicose sanguínea.

Curiosidades:

Alguns historiadores consideram que a babosa é o grande segredo de beleza utilizado por Cleópatra, no antigo Egito e que ela era transportada pelos soldados de Alexandre, o Grande, como medicamento de primeiros socorros.



Antigos grupos indígenas mexicanos e da América do Norte utilizavam esta planta para tratamento da pele, cabelos e problemas estomacais.

PRÓTESE FLEXÍVEL

A EVOLUÇÃO DA PONTE MÓVEL

Totalmente estética e funcional. (Sem uso de grampos metálicos)



Dra Rita de Cássia Menezes Escouto

CRO - 5.397

3223.7677 - 9914.0038

Av. Érico Veríssimo, 720 sala 203 - POA

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
(51) 3325.5795 / 3325.5913 / 8575.0866
porto.vita@terra.com.br

Óculos de grau e solares - Lentes de contato - Relógios
Prata e Semi-joias - Ouro 18k e 12k por encomenda.

Consertos em Joias e Óculos

Av. Brasil, 1479 - São Geraldo

Fone: 3342.8987

E-mail: stefaniotica@hotmail.com

Aceitamos:
Vila Vera Verde Card

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

Quer ficar bem informado com notícias da sua região?
Confira o nosso **Jornal Geramigos Zona Norte!**
- Distribuição Gratuita
- Tiragem de 10.000 exemplares mensais
- Edições anteriores, acesse:
www.geramigos.com.br/edicoes-ant anteriores

Benefícios do Selênio



O Selênio é um mineral essencial que tem uma grande variedade de benefícios para a saúde, incluindo a sua capacidade de proteger contra certas doenças do coração, aumentar a resistência do sistema imunológico, maximizar a função da tireoide, reduzir a inflamação, prevenir o câncer, reduzir os sinais de envelhecimento prematuro, proteger contra anticorpos, aumentar a saúde dos cabelos e equilibrar seus hormônios.

O Selênio é um produto químico orgânico que é derivado principalmente a partir de materiais do solo, água e plantas. Obviamente, os seres humanos adquirem, principalmente, através de várias fontes de plantas. É considerado um não-metal. Embora seja tóxico em grandes quantidades, é necessário para certas funções celulares de animais e pessoas. Portanto, incluindo o material vegetal rico em Selênio em sua dieta é muito importante para manter a saúde e bem-estar.

Algumas das melhores fontes de ingestão de Selênio para os seres humanos são, principalmente, plantas e animais, incluindo cereais, nozes, cogumelos, carne, Peixe e Ovos. Também é encontrado em quantidades significativas nos rins dos animais, Atum, caranguejos e lagostas. A castanha do para é a fonte mais rica que tem sido descoberto até agora, principalmente porque ela não requer selênio para a sua própria função, mas armazena grandes quantidades que podem ser absorvidos e utilizados por aqueles que comem.

Que comidas e bebidas roubam nosso sono?



Queijo

A ideia de que o queijo dá pesadelos acompanha algumas culturas desde pelo menos o século 17. Mas isso

faz sentido?

Já foi dito que a grande quantidade de tiramina que há no alimento poderia estar vinculada aos sonhos.

A tiramina afeta a liberação de noradrenalina, produzida na região do cérebro responsável pelo sono MOR – que está relacionada aos sonhos.

Mas muitos outros alimentos contêm níveis semelhantes de tiramina e não são vistos como tiranos. Por isso, parece não haver ligação direta entre comer queijo e ter pesadelos.

Café

A cafeína pode interferir no processo de dormir ou evitar que durmamos profundamente.

Açúcar

Um estudo recente indica que uma dieta rica em açúcar não é boa para dormir.

Na pesquisa, o açúcar fez com que participantes acordassem durante a noite.

Há poucos estudos sobre os efeitos do açúcar na qualidade do sono, mas, se você consome muitos alimentos ou bebidas açucaradas antes de dormir, provavelmente experimentará uma entrada de energia que não é ideal para esse momento.

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!

• RECEITAS •

Frango Caipira com viradinho de milho no fogão a lenha**Ingredientes:**

- 1 frango caipira cortado em pedaços pequenos
- 2 limões
- 2 colheres de tempero caseiro (alho e sal)

- 4 tomates grandes picados
- 100 g de bacon cortado em cubos médios
- 4 dentes de alho picados
- 2 cebolas picadas
- 2 colheres de colorau
- farinha de milho o suficiente para dar o ponto
- 1 lata de milho verde
- 1 caldo de galinha
- cebolinha a gosto
- salsinha a gosto
- cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

1. Corte o frango em pedaços pequenos, tempere com o tempero pronto (alho e sal) e o suco

dos limões

2. Deixe marinando por 30 minutos
3. Ferva uma chaleira de água com um caldo de galinha
4. Em uma panela grande, frite o bacon com ou sem óleo, deixe o dourar
5. Adicione a cebola e logo em seguida, o alho, refogue
6. Adicione o frango e o colorau e mexa bem
7. Vá adicionando a água quente com caldo de galinha aos poucos sem, deixar muita água, e vai mexendo sempre
8. Adicione o tomate quando o frango já tiver cozido e mole
9. Quando o frango tiver mole, retire todo frango e reserve em um local aquecido
10. Com o caldo que sobrou, adicione o milho e a farinha de milho aos poucos até dar o ponto de um pirão não muito duro, mexa por uns 5 minutos e está pronto
11. Salpique o cheiro-verde por cima do pirão e do frango
12. Sirva com arroz branco

ProcureAche**Franquias**

Realize seu sonho de ser empreendedor!

Seja dono do seu próprio negócio!

Entre em contato conosco!
 Informações através do e-mail:
franquias@geramigos.com.br
 ou pelo fone: **(51) 3026.8445**

Invista em uma franquia ProcureAche
 e leve a marca ProcureAche até a sua zona (região ou município)
 ou área de atuação!

• RECEITAS •

Restaurante
TIA MARIA
 O sabor da comida da mamãe.



O Restaurante Tia Maria oferece diariamente uma variedade de pratos quentes, saladas e sobremesas em dois amplos ambientes.

Buffet Livre

De Segunda à Sábado, das 11h às 15h
 Aceitamos Cartões de Crédito

Av. Minas Gerais, 304 - B. Sarandi
 Fone: (51) 3366.0436

Escondidinho de carne seca



Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida
- 1 lata de creme de leite com soro
- 2 colheres de margarina
- 1/2 kg de carne-seca desalgada e cozida
- 1 cebola média picadinha
- 4 dentes de alho esmagados
- 2 tomates sem casca e picados
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Esprema a mandioca ainda quente e leve em uma panela com a margarina e sal
2. Quando estiverem bem misturados acrescente o creme de leite, misture e reserve
3. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite
4. Acrescente a carne-seca desfiada e deixe fritar um pouco
5. Acrescente os tomates e deixe cozinhar até ficarem murchos e acerte o sal se achar necessário
6. Em um refratário untado com azeite, coloque uma camada do purê de mandioca, a carne seca e termine com o restante do purê
7. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno pra gratinar



CONFEITARIA
 Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel
 * Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

3383.1639

Happy Hour ou torcer pelo seu time

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



Arte do Pastel

Av. São Pedro, 1378
 Bairro São Geraldo

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

(51) 3325.0320

Canjica com amendoim



- Ingredientes:**
- 1/2 kg de milho para canjica
 - 2 l de água
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 vidro de leite de

coco

- 2 xícaras de leite comum
- 10 cravos da Índia
- 3 pauzinhos de canela
- 250 g de amendoim torrado e moído grossamente
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

1. Deixe a canjica de molho na água de um dia para o outro
2. Coloque na panela de pressão e cozinhe por 30 minutos ou até que esteja macia
3. Coloque em outra panela se necessário maior acrescente o leite, o leite de coco, o cravo e a canela
4. Deixe ferver por 10 minutos, mexendo sempre
5. Acrescente o leite condensado mexendo para não grudar por mais 10 minutos
6. Desligue estando bem cremosa e não seca
7. Acrescente o amendoim passe para uma travessa e polvilhe a canela em pó
8. Sirva morna ou fria

Armelin é mais gostoso!

MENINO DEUS
3233.7909

ZONA NORTE
3030.7979



www.armelin.com.br



Fe Cakes

- Cupcakes
- Bolos
- Tortas

Encomendas:
(51) 8277.0704

• feledesouza@gmail.com
• Fe Cakes (Fernanda Kelen)
• @Fe Cakes

Vila doce

Atacado e Varejo

Biscoito
Balas
Balas de Goma
Rapadura
Marshmallow
Chocolates
Pirulitos
Salgadinhos
Chicletes
Merengue
Cocada
Alfajor
Bolacha
Wafer recheado



Sucos Tang e Pop em envelope.

Segunda à Sexta das 9h às 18h30
Sábado das 9h às 13h

Av. Saturnino de Brito, 1505
F.: 3517.2309 - 9947.8119

Super CenterPan

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, Hortifrutil, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.

Há 15 anos na região.



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

Tendências para o outono/ inverno 2016



Pele

Assim como no inverno passado, as peles (sintéticas de preferência, ok?) também vão invadir os looks do outono/inverno 2016. Tanto peças inteiras, como casacos e coletes, e detalhes localizados, como em sapatos e bolsas, vão embalar os dias mais frios.

Gender-bender

O movimento gender-bender coloca um ponto final nos limites existentes entre o guarda-roupa feminino e masculino, fazendo com que as peças de alfaiataria e cores neutras apareçam cada vez mais.

Peças metalizadas

Para o outono/inverno 2016, o dourado perde a vez para o prata, que tem tudo para iluminar os looks sóbrios da estação. Casacos longos, bodies, botas, saias e até conjuntinhos com pegada futurista são algumas peças bacanas para usar e abusar nos dias frios.

Retrô anos 70 e 80

As tendências dos anos 70 e 80 continuam. Itens como calças boca de sino, vestidos florais, gola rulê, ombros marcados e couro, assim como estamparias com estilo tribal, étnico e boho peruano e a cartela de cores intensa, como o laranja, amarelo, lamê e vinil, vão embalar os dias frios do outono/inverno 2016.

Cor bege

A cor curinga e neutra do outono/inverno 2016 será o bege, que virá mais amarelado e menos rosado do que o nude que reinou por muito tempo. Mas cuidado, a cor é difícil de usar já que deixa o rosto um pouco apagado. Confira a nossa matéria com as tendências de maquiagem para o outono/inverno 2016 para dar um up no visual!

Sobretudos e capas

Além de proteger do frio, os sobretudos e capas também vão dar um toque moderno ao look de inverno. Compridos por natureza, os sobretudos do outono/inverno 2016 são ainda mais longos, quase tocando o chão. Já as capas aparecem mais dramáticas e longas e até à prova d'água.

Veludo molhado

Depois de passar algumas estações no fundo do armário, o veludo vem com tudo outono/inverno 2016 na versão "molhado". Para atualizar o tecido, as marcas apostaram em modelagens mais justinhas e cores inusitadas, como o verde, mostarda e vinho.

Como depilar áreas sensíveis



Alguns hábitos e padrões de beleza convencionaram há algum tempo que as mulheres precisam depilar algumas das áreas mais sensíveis de seu corpo. É porque coincidentemente, algumas das regiões do corpo mais sensuais e importantes para a autoestima feminina são protegidas (não à toa) por pelos. Para conseguir manter tudo sob controle com segurança, veja algumas dicas para hora da sua depilação.

Peito e mamilos

A pele dos seios é muito sensível, por isso, métodos como pinça, depilação com cera fria ou quente são muito dolorosos e não recomendados, pois pode afetar as glândulas mamárias. A melhor solução é a depilação a laser, exceto se você estiver grávida ou amamentando.

Virilhas

Quando você a virilha com lâmina ou cera, pode sofrer foliculite. A inflamação acontece quando o pêlo não consegue quebrar a barreira da derme e permanece encravado. Para evitar este problema, tente esfoliar um dia antes de depilar para impedir os cabelos encravados. Ou opte pelo laser, se seu cabelo for escuro para evitar a foliculite.

Nariz e orelhas

Eles são áreas muito sensíveis e seus pêlos têm uma função protetora contra poeira, poluição e alérgenos. A melhor opção é cortar ou raspar apenas o que se despontam para fora. Se você quiser eliminá-los completamente, você pode tirar com cera ou laser.

Buço

Se você tem penugem espessa e escura na região do buço, a melhor opção para removê-la completamente é o laser. Com cera, seu bigode vai enfraquecer, mas voltar a crescer. Se os seus pelos são claros ou em pouca quantidade, é melhor não tocá-los.



TURQUESA
esmalteria

"Um espaço Inovador de Beleza a seu dispor"

Especializada em alongamento de unhas em gel e acrígel

Visite nosso site: www.turquesaesmalteria.com.br
Curta no Face:  Turquesa Esmalteria - Porto Alegre

Telefones: (51)3516-3330 ou Whatsapp: (51)9218-4441
Av. Cristóvão Colombo nº 3782 - Bairro Higienópolis - POA/RS

ROUPAS TÉRMICAS
Meia, Camiseta
Calça, Casaco, Luva

Vivendo Melhor

Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
AVISAMOS N° 854780000

Camiseta
Alivia a dor lombar
AVISAMOS N° 854780000

Para dor no Punho
Alivia a dor
AVISAMOS N° 854780000

LENÇOL TÉRMICO

(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 TELENTREGA

UV LINE
Proteção Solar o ano inteiro

10 dicas para manter a beleza em dia no inverno



1- Beba muita água, mesmo que não esteja com vontade. No inverno, é comum não sentirmos tanta sede. Por isso, acabamos não ingerindo a quantidade ideal - 2 litros por dia - para manter a pele e nosso organismo devidamente hidratados. #ficadica: troque o refri por sucos de frutas naturais.

2- Invista em um cardápio recheado de frutas, hortaliças e legumes que contenham bastante líquido, como xuxu, abobrinha, melancia, laranja, pêra, maçã, abacaxi etc. Além de reforçar a hidratação, elas dão um up no corpíto e nos mantêm protegidas de doenças chatas típicas do inverno, como resfriados.

3 - Alimentos ricos em cálcio como leite, castanhas e brócolis, devem ser incluídos no seu dia a dia! Além de fortificar os ossos, o cálcio ajuda na produção da barreira protetora da pele e, consequentemente, a deixa com aspecto bonito e hidratado.

4 - Use e abuse dos óleos na hora do banho. Eles ajudam a restaurar a umidade e a barreira de gordura da nossa pele, além de mantê-la protegida de possíveis ressecamentos causados pelas baixas temperaturas.

5 - Evite ao máximo tomar banho com a água fervendo e aposente as buchas vegetais. Essa combinação perigosa remove a camada protetora da pele e a deixa com aquele aspecto ressecado, estilo “dinossauro”. Opte também por sabonetes com

fórmula suave hidratante e PH neutro.

6 - Nada de preguiça: ao sair do banho não abra mão de um bom creme hidratante. Prefira usar fórmulas que contenham ácido graxo, uréia, colesterol e ceramidas. Eles reforçam a camada protetora da pele e impedem que agentes externos prejudiquem a sua umidade natural.

7 - Supersensível e fina, a pele dos lábios é sempre a principal vítima das baixas temperaturas. Evite molhar a boca com saliva, pois ela é ácida e só piora a situação. Para acabar com o ressecamento e vermelhidão, aposte em hidratantes labiais com gorduras naturais, como a manteiga de cacau, e protetor solar.

8 - Fique atenta! O protetor solar deve ser usado sempre, mesmo quando o sol não dá as caras. Além de proteger a pele dos raios ultravioletas, que causam manchas e envelhece a pele, alguns protetores possuem fórmula hidratante - perfeitos para o inverno.

9 - Quem tem a pele oleosa e sofre com a acne também não pode descuidar. Evite lavar o rosto várias vezes por dia, pois o procedimento deixa a pele bem ressecada. Na hora da hidratação, invista em produtos com fórmula oil-free.

10 - Se sua pele estiver vermelha e descamada, a melhor solução é procurar um dermatologista. No inverno é bem comum a ocorrência de dermatite seborréica, doença que é causada por um fungo (pityrosporum ovale) e que deve ser tratada por especialistas. Não bobee!

Saiba como a internet das coisas vai mudar nosso dia a dia, para sempre.



É fim de tarde em uma Terça-Feira e você está dirigindo para casa, tranquilo voltando do trabalho. Um sinal na tela multimídia do seu veículo lhe informa que você deve passar no supermercado no caminho e comprar mais leite.

O aviso foi enviado pela Lucy, a central de gerenciamento da sua casa, que, integrada à sua geladeira já sabe o que você precisa comprar. Esta central está ligada ao GPS do seu carro, que localiza um supermercado no caminho do seu trabalho para casa.

Após fazer as compras você se aproxima do caixa, saca seu celular e efetua o pagamento através de um aplicativo que substitui sua carteira.

Parece um filme de ficção? Sim. Mas a tecnologia que torna esta cena de hollywood possível já existe. Não uma tecnologia, mas várias, interligadas pela internet em todas as coisas.

Pronto para saber mais e se preparar para este novo mundo? Continue lendo e descubra!

Você já ouviu falar de “Internet das Coisas”?

Internet das Coisas é um conceito criado para a revolução tecnológica dos itens interconectados. Todos aqueles itens usados no dia a dia que estão imersos na rede mundial de computadores.

Ainda não entendeu?

São todos aqueles dispositivos conectados à internet. Mas, não se limite aos smartphones e computadores, porque hoje existem incontáveis utensílios que são conectados – eletrodomésticos, tênis e roupas, meios de transporte e até mesmo cadeados.

O objetivo de implantar rede de internet em utensílios do dia a dia é para que aconteça a fusão do mundo físico e o digital, fazendo com que tudo que estiver conectado se comuniquem um com o outro, seguindo o mesmo conceito dos data centers e nuvens.

Ótimos exemplos de aparelhos recentemente lançados com o total conceito de Internet das Coisas: Google Glass e relógios inteligentes.

De onde surgiu a ideia?

Foi em 1991 que começou a discussão sobre a conexão de objetos, quando a conexão de TCP/IP

e a Internet que conhecemos começou a se tornar acessível. Bill Joy, cofundador da Sun Microsystems, foi a cabeça pensante por de trás da ideia de conectar várias redes e dispositivos.

E foi em 1999 que Kevin Ashton, do MIT, propôs o termo “Internet das Coisas” após dez anos de estudo e projetos, escreveu o artigo “A Coisa da Internet das Coisas” para o RFID Journal, e a partir daí o termo se popularizou.

Segundo Ashton, a falta de tempo na rotina das pessoas fará com que necessitem se conectar a internet de várias maneiras. Com a mobilidade e tecnologia avançando, será possível acumular dados e até o movimento dos corpos com precisão.

Esses registros poderão servir para otimizar e economizar recursos naturais e energéticos, por exemplo, além de infinitas facilidades pessoais e de saúde.

RICK Soluções em Informática

Assistência Técnica para Micros e Notebooks

Profissional Especializado

Serviço e atendimento em domicílio

Segurança de seus Dados

GARANTIA DE SATISFAÇÃO

ATENDIMENTO DE SEGUNDA À SEGUNDA

3023-3321 / 9969-6747 / 8224-5705

atende.me@gmail.com / www.rickpc.com.br

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

CREA-RS: 138641



Rua Adão Baido, 146 / 516 - Cristo Redentor

Assistência técnica em informática

Manutenção de computadores e notebooks

Upgrades / Venda de peças e computadores

Recarga de cartuchos

Configuração de redes e wireless

Remoção de vírus e spywares

Troca de telas e peças

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL

www.facebook.com/linkwareinformat

www.linkwareinformatica.com

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

Fone: 51 3062.1555

8411.1555

9334.7443

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:

www.linkwareinformatica.com

Etiqueta profissional e a carreira

As regras de etiqueta regem as boas maneiras e bons comportamentos dentro das relações sociais, valendo para situações com a família em ambiente doméstico, como também para as relações profissionais – nesse caso, as regras de etiqueta profissional são as condutas a serem seguidas. Falando especificamente do ambiente de trabalho, a etiqueta profissional se torna substancial para quem deseja manter um ambiente harmonioso e de respeito.

Isso se torna ainda mais necessário quando o nosso ritmo exige que passemos a maior parte do tempo no trabalho ou na convivência com pessoas que fazem parte dessa faceta da nossa vida. Muitas vezes passamos mais tempo no mundo profissional do que com a própria família. Dessa forma, adequar o comportamento a essa situação tem ligação direta com a sua produtividade, seu respeito e relevância dentro da empresa, além de ser levado em conta na hora da evolução da sua carreira.



OFERECEMOS:
SERVIÇOS

- REFORÇO ESCOLAR (ajuda para o tema de casa)
- Revisão de textos
- Ajudamos o aluno a organizar seu horário de estudo
- Auxílio em trabalhos científicos (TCC'S, artigos, projetos de mestrado)

Centro de Aulas Particulares
PORTUGUÊS - GRAMÁTICA
MATEMÁTICA
CIÊNCIAS (FÍSICA, QUÍMICA, BIOLOGIA)
HISTÓRIA GEOGRAFIA
LÍNGUAS (Inglês, Espanhol)

ANTECIPE 4 AULAS E GANHE 10% DE DESCONTO

Fones: (51) 9863-6917
(51) 8174-3223
(51) 3338-2609

e-mail: c.aulasparticulares@hotmail.com
site: centrodeaulasparticulares.com.br

Rua D. Luiz Guanella, 455
Vila Ipiranga - Porto Alegre - RS

AULAS DE PORTUGUÊS

Professora
Ester Motta

- concursos, Enem, vestibulares
- redação
- português para profissionais
- dificuldades escolares

Mestre em Teoria e Análise Linguística - UFRGS

Instrutora de Língua Portuguesa no TJRS

Trinta anos de experiência com a linguagem jurídica



Informações:

93370915 ou 21123863

MEDO DE DIRIGIR? INSEGURANÇA? FALTA DE PRÁTICA?

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



MEDO DE DIRIGIR NUNCA MAIS

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



andreaveline@terra.com.br

contato@instrutorandre.com.br

www.instrutorandre.com.br

ANDRÉ

(51) 3019.4442 / 9211.2212



POTRO SUL

MUITO MAIS QUE TERAPIA

Escola de equitação & Terapias com cavalos

ABERTA ÀS PESSOAS DE TODAS AS IDADES
AULAS MINISTRADAS POR PROFISSIONAIS CAPACITADOS
E REGULARIZADOS

atendemos particulares, escolas, empresas

51-9901-0630 / 8244-2424

DR: CECÍLIO MONZA 10759 - BELÉM NOVO - POA/RS
www.potrosul.com.br



Dificuldades nos estudos? Nós podemos ajudar!

Professores qualificados em todas as áreas.

Atendemos educação infantil,
fundamental, médio, graduação,
TCC e educação especial.
Atendemos a domicílio.

Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 8247-9657

51 3793-7070 / 9121-6114

www.tutores.com.br

f Tutores Porto Alegre

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

De Praça da Quitanda

As origens da Praça da Alfândega remontam aos fins do século XVIII, quando na área em que está situada hoje ficava o antigo porto fluvial da cidade. Em 2 de julho de 1783, os vereadores de Porto Alegre determinaram que se construísse um cais de pedra junto ao rio Guaíba para facilitar o desembarque de passageiros e mercadorias.

Em 1804, o então Governador da Província de S. Pedro, Paulo da Gama, ordenou que se ampliasse o ancoradouro com a construção de um trapiche, o qual foi considerado uma obra notável por suas dimensões, com 24 pilares de cantaria adentrando o leito fluvial, possibilitando o desembarque de sumacas (barcos pequenos de dois mastros) e de iates de grande porte. Já nessa época se acusava a presença de uma praça defronte ao referido trapiche, junto ao prédio da primeira alfândega da cidade.



Nesta praça se reuniam comerciantes e quitandeiros, com suas barracas dispostas desordenadamente, e por isso o logradouro se chamava então de Praça da Quitanda.

Em 1820, quando se tratou de construir um prédio maior para a Alfândega, os comerciantes foram compelidos a se transferir para a então Praça do Paraíso, hoje Praça XV de Novembro. Ocorreu resistência do grupo, e por fim se permitiu a ocupação do lado oeste da praça para comércio. Na mesma época, Silvestre de Sousa Teles, com base em uma concessão recebida, reivindicou a posse de parte da área que fazia fundos com a Alfândega, o que comprometia os planos de expansão do lo-



SALÃO DE BELEZA
ESCOVA E HIDRATAÇÃO
R\$ 35,00

BELIEVAS
HAIR & BODY

3029.5058
9378.6767
9555.4506
8562.0681
8246.8847

Aceitamos:   

Rua Uruguai, 335 - sala 95 - Centro/POA



Moda Íntima

Direto da Fábrica de Guaporé/RS
(Guapore-RS)
ATACADO E VAREJO

Conjuntos

a partir R\$

16,90



Calcinhas

a partir R\$

4,80

Camisolas
(vários modelos)

a partir R\$

49,90

Até 3x no cartão de crédito. Aceitamos todos os cartões.

Fone (51) 3024-0590

Rua Dr. Flores, 106 - Loja 07 - Gal. A Nação
Centro Histórico - Porto Alegre

APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços

Até 3 anos de garantia

Teste o aparelho em casa antes da compra

Agende avaliação sem compromisso.

Atendimento domiciliar

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

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51
Centro / Porto Alegre / RS
www.audicaors.com.br



Pagamento em até 12x



Fone: (51) 3224.3242

Porto Alegre

de Aqui!

Alfândega



graduro por parte das autoridades. O reclamante teve enfim sua concessão cassada, e a administração pública providenciou que o acesso ao trapiche e à Alfândega fosse desembaraçado de vendedores ambulantes e construções temporárias. Por esta altura o nome já devia ter mudado para Praça da Alfândega.

Contudo, os esforços das autoridades foram insuficientes para manter o local livre e desimpedido, e a praça sofreu com o constante depósito de detritos. Diante disso, os vereadores ordenaram ao fiscal do município que "com toda a urgência e, antes de tudo, deve cuidar em fazer remover as imundícies que se acham ao lado da Alfândega, e que ali se

não continue a fazer despejos, vigiando constantemente que tal lugar se conserve sempre no maior asseio". A situação, porém, só melhorou de fato quando entre 1856 e 1858 foi erguido um muro de pedra com escadarias junto ao rio, no alinhamento que hoje corresponde à Rua Sete de Setembro.

Clínica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

- * Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- * Tratamentos em pés diabéticos
 - * Calos e Calosidades
 - * Correção de unhas (ORTESES)
- * Laserterapia na Podologia (Onicomicose - fungo nas unhas)
- * Reflexologia Podal (Massagem em pontos específicos nos pés)

Aceitamos: 

Fone: 3061.5005

Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

SEJA UM CONSULTOR

na sua cidade

por apenas **99,90**

Faça parte da maior e melhor empresa de cosméticos do mundo.

Contato: 51 3022.2802 / 8444.2802

RACCO
Você mais Feliz Hoje.



LUZEVIDA

www.luzevida.com.br

Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.

Grande variedade em cartões, CDs, DVDs e artigos para presentes

PORTO ALEGRE:
Rua Gal. Vitorino, 58
Fone/Fax: (51) 3224 0664 - 3286 5404
lojapoa@luzevida.com.br

CANOAS:
Av. Guilherme Shell, 6750
Fone: (51) 3059 0602
lojacanoas@luzevida.com.br

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
por ENG

Bradesco
Saúde

Centro Clínico Gaúcho
Planos de Saúde Empresariais

FORNACELI
CLÍNICAS

Amil

Unimed

DOCTOR CLIN

www.sanvicentesartori.com.br
planosdesaude.rs@ilve.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



* Festas em geral
* 15 anos
* Casamentos

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

Restaurante

Pratos & Sabores

Grill

Aberto todos os dias
(inclusive feriados)

Aceitamos reservas para festas e eventos.

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




(51) 4100.9494 ☎ (51) 9661.6271 📞
(51) 8420.6264 📞 (51) 9373.0164 📞

www.sbeventospoa.com.br  

Parcela seu evento em até 3x

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.pratossabores.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

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



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** 📞

WJM Brinquedos

Locação para Festas



Gato Inflável - Air Game - Playground - Toalhas
Aluguel de mesas e cadeiras

Contatos:  [w.j.mbrinquedos](https://www.facebook.com/w.j.mbrinquedos)
3250-1528 / 8576-1699 📞 / 8551-7081
wjmbriquedos2@gmail.com

ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL

CNPJ: 23.337.880/0001-91

João Batista

Eletrotécnico Parobé - Instrutor Senai + 35 anos

- Instalações novas ➢ Reforma de instalações
- Instalação de equipamentos ➢ Revisão de instalações e manutenção preventiva
- Entrada de energia padrão CEEE - Poste ou Mureta

51 9877.7518

E-mail: jbfsilva1000@yahoo.com.br

Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



Aceitamos cartões de crédito em 3x



Ligue e peça orçamento gratuito

3246.3902

51 8411.1151 | 8413.7291 www.gruporodriguesrs.com.br

Eliete Dani

Pinturas especiais e laca em móveis e ferro

Móveis projetados

Decoração

Estofados

Jato de areia e pátinas

Orçamento Gratuito

Fone: (51) 9942-1495 / 8510-9563

E-mail: eliete.dani@yahoo.com.br

Reformas em Geral e Elétrica



DAGOBERTO CUSTÓDIO



Fone:

9527.5447 / 8523.9518

dagobertocustodio@hotmail.com

MAB SERVIÇOS



- ELÉTRICA
- PINTURAS
- HIDRÁULICA
- REFORMAS

8284.6586
8654.8458

FUNILARIA CRISTAL

EXAUSTORES - CALHAS - COIFAS

ALGEROSAS - CAPEAMENTO

DUTOS DE METAL - RUFOS

CALHA DE SEIS METROS



(51) 8484-2421 / 9927-6978 / 9986-4597
Av. Vicente Montegia, 268 - Nonoai



Hart
MANUTENÇÃO PREDIAL

GARANTIA DE ATÉ
5 ANOS

ESPECIALIZADA EM REFORMA DE CONDOMÍNIOS

-RESTAURAÇÃO E MODERNIZAÇÃO DE FACHADAS

-PINTURA PREDIAL COMERCIAL E INDUSTRIAL

-IMPERMEABILIZAÇÃO

-FINANCIAMENTO DIRETO E FACILITADO EM ATÉ 60X

ORÇAMENTO GRATUITO **(051) 3574 2738 / 9295 9326**

orcamento@hartpredial.com.br - www.hartpredial.com.br

ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

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

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

(51) **9613-6986**

FERRAGEM

NGP



Av. Assis Brasil, 2972

FERRAGEM E MIUDEZAS EM GERAL MATERIAL HIDRÁULICO E MATERIAL ELÉTRICO

Nosso horário de atendimento:
de Segunda à Sexta das 8:00 às 18:30 e
Sábado das 8:00 às 16:00

(51) 3361-1033

E-mail: ngp@ferragemngp.com.br

11 plantas que você deve evitar se tiver cachorros



1. Gloriosa

A gloriosa é linda, com flores ornamentais que lembram labaredas. Para os cães, porém, elas não trazem nenhuma glória; pelo contrário, podem ser letais. Qualquer parte da planta, ao ser ingerida, causa desde

vômito com sangue até falência dos rins, fígado, supressão da medula óssea e paralisia.

2. Rosa do deserto

Geralmente cultivada como planta ornamental, ao ser ingerida em pequenas quantidades pode levar seu cão à depressão, vômito e diarreia. Esses resultam em anorexia e batimento cardíaco irregular. Em grandes quantidades, pode levar à morte.

3. Cica revoluta

A Cica é uma pequena palmeira muito comum em jardins. Ela causa gastroenterite hemorrágica severa, mas como em muitas outras plantas da lista, esse sintoma da intoxicação só surge após algumas horas.

4. Ave do paraíso

Suas flores parecem pássaros de cores vibrantes levantando voo. Altamente tóxica, deixa seu cão com náuseas, vômito, tontura, dificuldade para respirar, pouco apetite e pode levar à morte.

5. Flor-da-fortuna

A flor-da-fortuna é uma suculenta charmosa com pequenas flores coloridas. Parece inocente, mas não é: ela provoca vômito, diarreia e taquicardia.

6. Cactos

Variedades dessa planta têm substâncias tóxicas diferentes, cada uma com um sintoma de intoxicação. Uma das reações mais comuns é a inflamação da pele. Vale lembrar que nenhum cão deve ficar próximo deles também devido aos espinhos.

7. Aloe

Uma má notícia aos fãs de suculentas: as variedades da Aloe são tóxicas aos cães quando ingeridas. No geral, elas causam vômito, depressão, diarreia, falta de apetite, calafrios e mudanças na cor da urina.

8. Copo de leite

Apesar de lindo, o copo de leite é tão tóxico para cães quanto para gatos. O ponto positivo é que os sinais são visíveis quase imediatamente, possibilitando tratamento imediato. Depois de

mastigá-lo, o pet sentirá falta de apetite, babará excessivamente, terá dor e diarreia.

9. Lírio da paz

O lírio é discreto, com poucas flores brancas em meio a folhas de um verde bem escuro. Mas não se engane: não dizem que os quietinhos são os piores? Qualquer parte dessa planta, quando ingerida pelo seu cão, pode causar sintomas desde queimação e irritação das mucosas até dificuldade para engolir e vômitos.

10. Planta jade

A planta jade é muito conhecida por ser fácil de cuidar, até mesmo pelos que não tem jeito com jardinagem. Ela não é extremamente tóxica, mas ainda pode causar náusea e mal estar ao cão.

11. Gerânios

A menos tóxica da lista, porém ainda perigosa. Os gerânios são populares em arranjos e, quando ingeridos pelos caninos, causa vômito e dermatites.

EquiSul
Clínica e Reprodução de Equinos

(51) 9562-4477

Daniel Luz
Médico Veterinário | CRMV-RS 12497

Animaniacos
Pet Store

JUNHO É O MÊS DO ARRAIÁ
ANIMANIACOS, ONDE TODOS OS PETISCOS
PARA O SEU PET TEM DESCONTO.
CONFIRA PELO WHATS OU
FACEBOOK

Compre pelo whats 51 9409.5490
pelo facebook.com/AnimaniacosPetStore ou pelo
Telefone: 51 3337.6351

*Consulte produtos participantes
promoção válida enquanto durarem estoques

Cachorro que come muito rápido: o que fazer?



1) Utilize brinquedos interativos (veja alguns aqui) que consiga colocar a ração dentro. Dê um pouco de trabalho para seu peludo comer e se manter ocupado enquanto come, assim ele vai comer mais devagar.

2) Alimente-o enquanto treina! Essa é sem dúvida uma ótima opção. Aproveite o horário da comida para treinar alguns comandos de obediência e truques. Além de gastar energia e fazer atividades, você criará um vínculo maior com seu pet!

3) Divida a refeição em várias partes ao dia. Se o seu pet normalmente come 2 vezes ao dia, passe a oferecer 3 ou 4 vezes. *Sempre respeitando a quantidade diária ideal para o peso e idade dele.

4) Existem também alguns comedouros es-

pecíficos para dificultar que seu cão coma rápido. Esse tipo de comedouro possui alguns obstáculos dentro e dificulta a apreensão da ração.

5) Outra opção é colocar a ração em um comedouro de ponta cabeça. O comedouro vai ficar parecido com uma forma de fazer pudim. Assim, a ração vai ficar só nas bordas, dificultando e diminuindo o tempo que o cão se alimenta.

6) Coloque alguns objetos (grandes e que ele não consiga engolir por engano) dentro do comedouro. Desse modo o pet vai precisar desviar do objeto para comer a ração.

7) Se tiver dois cães ou mais, coloque os para comer em tigelas diferentes e, se possível, afaste-os um do outro.




(51) 8944-0844

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

Travessa Jaguarão, 194 - São João | POA
fashiondogpetshop.com | (51) 3273-6517

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Premier Amb. Inter, - 12 Kg
R\$ 165,00



Golden Mini Bits - 15 Kg
R\$ 109,90



Naturalis AD. - 15 Kg
R\$ 104,90



Golden Gatos Ad. - 3 Kg
R\$ 99,90



Cat Chow P. Saud. - 9,5 Kg
R\$ 69,90



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



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

ESTOFARIA CONFORTO

Sofás



Cadeiras



Automotivo



Náutica

**Fone: (51) 3337.6613****9709.1236****Marco Antonio da Silva Pereira****E-mail: marcoantonio130769@gmail.com****Av. Assis Brasil, 1125****Bairro Passo d'Areia****ESTOFARIA VIEIRA**Reformas em Geral - Consertos
Customização - Variedades de TecidosOrçamento Gratuito
Márcio

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

3086.3035 - 9638.5999 - 3235.1546Av. Edgar Pires de Castro, 156 - Aberta dos Morros - Poa/RS
Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS**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

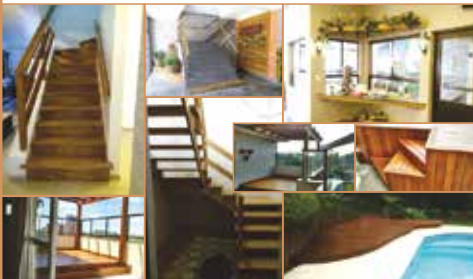
Chuveiro elétrico: tipos mais comuns de resistências e como trocá-las

Trata-se do mecanismo que transforma energia elétrica em térmica. A peça, imersa na água dentro do tanque do chuveiro, é acionada sempre que se abre o registro e, com o uso prolongado, pode vir a queimar. Então é preciso trocá-la.

A versão mais antiga é a espiral (1), cujas molas ficam encaixadas nos terminais do equipamento – o ideal é chamar um técnico autorizado ou um electricista para fazer o serviço. Já os produtos mais novos contam com resistência refil (2), que já vem montada. É simples de substituir: basta acoplá-la. Mas, primeiro, desligue a eletricidade e, antes de religar o disjuntor, abra o chuveiro para que ele se encha de água fria. Se for ligada a seco, a resistência queima. Há ainda o modelo blindado (3), protegido por aço inox ou cobre, indicado para regiões de água salobra, cujos sais corroem os mecanismos comuns. Mais caro, esse modelo não queima.



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



Rua Marcelino Ramos, 222

Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090**facebook.com/escadaspereira**

e-mail: escadaspereira@gmail.com

REFRIGERAÇÃO SUL FRIO**REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E DOMÉSTICA**

25 anos de experiência - Longos anos com referência comercial

☎ 3262.1195 / 9838.2882 📞 **João Olavo**Travessa João Paulo Coelho, 349 Bairro Lageado POA/RS
E-mail: refrigeracaosulfrio@hotmail.com**Decore Vidros**

Solução em Vidros

**SUPER PROMOÇÃO**Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,20m
Perfil Natural Fosco (instalado)**PARCELAMOS ENI ATÉ 3X**

no cheque ou nos cartões:



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

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

CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

📞 51 9251.5881 📞 51 9957.9195

✉ cortina sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida

Marcenaria
CarvalhoMóveis planejados
Móveis sob medida*Waldir*

Trabalhamos com móveis rústicos

Atendimento 24 Horas 🕒

VISA



Fone/Fax:

51 3247.1264

Cel.: 9412.7920 📞 / 8549.5426 📞

9782.9495

waldirmarceneiro@hotmail.com

R. Professor Joaquim Felizardo, 30 lj 2 - Espírito Santo

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

K Comercial
NETIG**EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES**

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

FOCO AMBIENTES PLANEJADOS
Móveis Sob Medida
Projetos Residenciais e Comerciais
www.focoplanejados.com.brCozinhas - Dormitórios - Home Theaters - Home Offices
Ambientes Comerciais - Banheiros - Estofados e Poltronas

(51) 3574.3950 - 8215.1515

focoplanejados@gmail.com - Rua Antônio Mazzeferro Neto, 332

Piadas



Na loja de jardinagem

O sujeito pergunta na loja de jardinagem:

- Moça, quanto custam esses vasos?

E ela responde:

- O bom custa R\$ 10,00 e o ruim R\$ 100,00.

- Nossa, mas por que o ruim é mais caro?

- É porque vaso ruim não quebra!

O caipira no médico

O caipira vai a uma consulta e o médico pergunta:

- O que senhor tem?

O caipira responde:

- Uma muié, uma vaca e uma galinha...

- Não é isso... O que o senhor está sentindo?

- Ah, tá! Vontade de largá a muié, vendê a vaca e comê a galinha com quiabo!

Suado no baile

O homem, suado, convida uma mulher para dançar ...

Depois de um tempo, incomodada pelo excesso de suor, ela diz:

- Você sua, né?

E o homem responde:

- Vou ser seu também, princesa!!

Salário Mínimo

Salário mínimo é como menstruação, vem uma 1 vez por mês, dura 3 ou 4 dias e se atrasar deixa todo mundo louco.

Formiga

Uma formiga perguntou para a outra:

-Oi, qual é seu nome?

-Fo.

-Fo de que?

-Formiga! E o seu?

-Ota.

-Ota de que?

-Ota formiga!!!

Bom humor é fundamental



Você já parou pra pensar do que o bom humor é capaz? Além de fazer bem pra pele, pro espírito, faz bem também pra saúde. Só para se ter uma idéia, com

um riso, o hormônio do estresse, que é produzido pelas glândulas suprarrenais, são reduzidos; as lágrimas passam a ter mais imunoglobulinas, um anticorpo de defesa contra algumas infecções oculares; se reduz a tensão muscular, além de se ativar a produção de endorfinas.

Mas, o que o bom humor tem a ver com o seu trabalho? A resposta parece simples: uma pessoa feliz trabalha melhor e, conseqüentemente, produz mais. Além disso, o bom humor favorece um melhor relacionamento entre as pessoas e, particularmente, colabora para um ambiente de trabalho mais agradável. O bom humor ainda atrai as pessoas e ajuda a criar e fortalecer relacionamentos, isso tudo sem enfraquecer sua imagem, se você souber usá-lo na dose certa, é claro.

Ser simpático e dispor sempre de um sorriso pode ser muito útil em situações embaraçosas, gafes ou até naquelas tentativas de "puxadas de tapete" por parte de algum colega. Mostra que você tem equilíbrio e, antes de tudo, confia no seu trabalho. Uma pessoa motivada e autoconfiante não tem medo de rir de si mesma, muito menos se intimida

em uma situação constrangedora. Dispõe sempre do bom humor e da simpatia para reverter situações desfavoráveis.

Mas, tudo deve ser na dose certa. Achar graça de tudo, rir por nada toda hora, fazer mil piadas sempre pode sim comprometer sua imagem, e você passar a ser visto como "o bobo da corte". Será chamado sempre para contar piadas, animar o pessoal, mas pode ser deixado de lado em reuniões importantes, ou seja, suas qualidades profissionais podem ficar em segundo plano comparadas ao seu imenso sucesso em ser o palhaço da turma. No ambiente profissional, devemos ter tato para saber a hora certa de contar uma piada para descontrair ou se portar de modo mais sério.

Se você é daqueles em que o bom humor passa longe, ao acordar, pense em tudo de bom que há na sua vida: nos amigos que possui, na sua família, no seu emprego. Pense que você é um privilegiado em poder ver, sentir, falar, ouvir. Pense que a vida é uma bênção, e que os problemas são muito pequenos se pensarmos em tudo que a vida nos proporciona de bom e na alegria que é estar vivo. Leve a vida leve e, assim, não haverá mau humor que resista. Pra ajudar no seu cultivo do bom humor, vão aí umas dicas: durma bem, pratique uma atividade física e tenha uma alimentação rica em nutrientes e fibras!

E que, com isso, você tenha um bom trabalho!

Sobre diaristas



O que caracteriza um trabalhador diarista?

O que caracteriza o trabalhador doméstico como diarista é a quantidade de dias que este presta serviço na mesma casa. De acordo com a regulamentação da PEC das Domésticas a obrigatoriedade do vínculo empregatício se dá quando a prestação de serviço é igual ou maior do que três dias por semana para a mesma família. Sendo assim não podem ser considerado empregado doméstico aquele que durante uma ou duas vezes por semana vai à residência de uma família prestar algum tipo de serviço, este trabalhador poderá ser tratado como profissional autônomo.

Quando a diarista passa a ser empregada doméstica?

A diarista passa a ser empregada doméstica, ou seja, com necessidade de assinatura da carteira, quando o empregado trabalha três ou mais vezes na semana na mesma residência.

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

Advogada

Éldi Rosin
OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários
Família e Previdência

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

ALMIR SARMENTO & FILHOS

ADVOCACIA

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

OAB/RS 4.346



NUSKE ADVOGADOS ASSOCIADOS

ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM DIREITO CIVIL,
PREVIDENCIÁRIO, TRIBUTÁRIO, FAMÍLIA E SUCESSÕES.

VOCÊ SABE COMO SE APOSENTAR? FUJA DA REFORMA LEGISLATIVA

Aposentadoria por Idade - A aposentadoria por idade requer um mínimo de 15 anos de contribuições, e idade mínima de 65 anos, se homem, ou 60 anos, se mulher.

Aposentadoria por Tempo de Contribuição - é um benefício devido ao cidadão que comprovar o tempo total de 35 anos de contribuição, se homem, ou 30 anos de contribuição, se mulher.

Regra 85/95 - Não há idade mínima, é a soma da idade + tempo de contribuição somando 85 anos mulher e 95 anos homem e no mínimo 15 anos de contribuição

FAZEMOS O PLANEJAMENTO DE SUA APOSENTADORIA

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº 10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS

Fone: (51) 3085.6060 - 9651.6996 advogados@nuske.com.br www.nuske.com.br

Por que ir para Nova Petrópolis nas férias de julho?



O título de Jardim da Serra Gaúcha é perfeito para Nova Petrópolis. Em cada recanto da tranquila cidadezinha colonizada pelos alemães há espaços floridos. Não é à toa que a Praça da República, no coração da cidade, é chamada de Praça das Flores, tamanha a variedade de cores e de espécies. A paisagem bucólica é reforçada ainda pelas casas de madeira, com arquitetura enxaimel.

Outra característica marcante de Nova Petrópolis é a gastronomia. A terra do café colonial reúne os restaurantes mais estrelados do país quando o assunto gira em torno das típicas receitas caseiras italianas e alemãs. Nas mesas, os fartos banquetes vão além deucas, pães, geléias e folhados.

Entre os estabelecimentos mais concorridos estão os tradicionais Colina Verde, famoso pela variedade; e o Opá's Kaffeehaus, que produz quase todos os 45 itens servidos aos clientes. Caso a consciência pese mais que o estômago, aproveite

para fazer boas caminhadas pela Avenida 15 de Novembro, repleta de lojas de malhas e de artefatos em lã e couro.

Para conhecer um pouco mais sobre a cultura da região, faça um tour rural. O passeio Caminhos de um Povo, percorre propriedades de imigrantes, incluindo degustação de chás e apresentações de música e dança típicas.

Já para apreciar a beleza natural da região, que tem como cartão-postal o Vale do Caí, suba ao Ninho das Águias, um mirante a 720 metros de altura com rampas para a prática de paraplanagem.



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



LAVAGEM e Estacionamento

DIÁRIA

R\$ 14,90

24HS

LEVA - TRÁZ
AEROPORTO

AV. CEARÁ, 128

☎ **3325.3050**
☎ **8938.7110**

Eletrovan
Desde 1994

PROJETOS, MANUTENÇÃO E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

Painéis Padrão CEEE - Coletivos - Individuais
Adequação de Quadros Elétricos
Sistema de Aterramento e Proteção
Iluminação de emergência / execução de PPCI/SPDA
contratos de manutenção

Aceitamos cartões

Gilvan **9844.5561 / 8458.5364**
eletrovan.g@hotmail.com

REINO DE IANSÃ
CASA DE MATRIZ AFRICANA

JOGAM-SE
BÚZIOS e CARTAS

Promoção para o mês dos namorados:
FAZENDO UMA CONSULTA GANHE
UM PATUÁ PARA SORTE NO AMOR

Mande seu pedido de ajuda ou orientação
para: **9292.2138**

MGS Reparos Residenciais e Fretes

ELÉTRICA
Instalação de chuveiro, ventilador de teto, luminária

HIDRÁULICA
PINTURA
MONTAGEM
e desmontagem de móveis

FRETES e CARRETOS

Marcos
8185.9391
9310.4261

(51) 9670.2871
8592.5002

www.facebook.com/mgsreparos

Cuidado com as roupas de inverno



Neste clima gostoso de inverno é importante lembrar alguns cuidados especiais que devemos ter com as nossas roupas nesta época do ano, pois roupas guardadas por muito tempo podem acumular mofo, traças e ácaros, o que poderá ocasionar em doenças respiratórias. Veja algumas dicas básicas que irão te ajudar a cuidar melhor da sua saúde e das suas roupas de frio:

- Lave as peças antes de guardá-las por longos períodos, seguindo corretamente a etiqueta com os símbolos de lavagem;

- Ao lavar peças de lã na sua casa, utilize sabão neutro e lave à mão ou dentro de saquinhos apropriados no ciclo de roupas delicadas. Não torça ou centrifugue roupas de lã, apenas retire o excesso de água comprimindo-as várias vezes;

- No lugar de amaciante, use vinagre branco que retira todo o sabão e age como bactericida;

- Retire as roupas de inverno do armário uma vez ao mês para arejar e evitar a proliferação de ácaros;

- Para evitar traças, deixe os armários abertos o dia todo uma vez por semana e coloque saquinhos com cravo ou pimenta do reino em diversos locais do armário.

- Se houver umidade no local de armazenamento, limpe o armário periodicamente com uma solução de 50% de água e 50% de vinagre branco, e coloque produtos que absorvam a umidade, como cal ou giz escolar envolto em saquinhos;

É importante frisar que todos esses cuidados devem ser levados em consideração principalmente para casos de pessoas que sofrem de alguma doença respiratória.

O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

- Instalações elétricas, residenciais, comerciais e industrial
- Máquinas de lavar e secar roupas
- Refrigeradores
- Microondas e forno elétrico
- Instalação, Manutenção
- Higienização de ar condicionado Split e Janela

8471.7074 • 9452.1584
8142.6232 • 9892.1762
9940-9565 • 8529-5733

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

Teletelas
TELAS MOSQUITEIRAS

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

Não impede a passagem do ar e do sol.
Montagem rápida e de fácil instalação.
Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.
Bloqueia a entrada de baratas, moscas, mosquitos, aranhas, morcegos, cupim, lagartixas, abelhas, formigas e vários

Orçamento GRÁTIS

Parcelamos em até 10x a juros
Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

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

IMPRESSÕES COLORIDAS

Blocos de Recibo Produção em 1 dia **Tele-Entrega incluída:** graficaassisbrasil@gmail.com

Orçamento e Pedido 9943.0147 • 3084.4930

TALÕES Tamanho 10 cm por 15 cm	TALÕES Tamanho 15 cm por 21 cm
Blocos de 50 folhas c/ 2 vias 5 blocos por R\$ 70,00 10 blocos por R\$ 110,00	Blocos 50 folhas c/ 2 vias 5 blocos por R\$ 90,00 10 blocos por R\$ 150,00
Blocos de 50 folhas c/ 3 vias 5 blocos por R\$ 90,00 10 blocos por R\$ 150,00	Blocos 50 folhas c/ 3 vias 5 blocos por R\$ 120,00 10 blocos por R\$ 190,00

Vendedor(a) de Publicidade:

- Venda Externa
- Profissional com Experiência
- Ótimos ganhos
- Área de Atuação: Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Venda de espaço publicitário

Enviar CV: rhjornalgeral@gmail.com ou Fone: 51 3019-1377



Horóscopo



Áries (21 de março - 20 de abril)

AMOR: O mês será bom para realizar seus sonhos quando o assunto é amor. Tome medidas concretas para transformá-los em realidade e aproveite a boa energia nesse âmbito para encarar o resto dos problemas com mais leveza. **TRABALHO:** Estará mais desatenta que o normal,ariana. E esse não é um período para trabalhos que exijam de você muita atenção, já que seu poder de concentração estará um pouco comprometido. Procure parcelar seus investimentos para não se preocupar com dívidas muito altas posteriormente.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

AMOR: Terá vontade de mostrar um lado apaixonado e disposto, tendendo a viver tudo com mais intensidade do que o normal. Relações serão favorecidas e seus sentimentos estarão mais fortes. Se está sozinho, as chances de conhecer novas pessoas são grandes. **TRABALHO:** Trabalhos em grupo estarão favorecidos para as taurinas durante o mês de junho, já que a conjuntura aumenta sua sensibilidade com relação às necessidades das pessoas ao seu redor. Dinheiro e negócios podem preocupá-las um pouco, mas nada de se desesperar com isso.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

AMOR: Geminianas sentirão necessidade de ter relações mais realistas, pé no chão. Sente-se com a pessoa amada e fale sobre seus planos a fim de ver se ambos os projetos de vida estão indo na mesma linha. Se acabou de começar um relacionamento o período é bom para contar com evoluções positivas. **TRABALHO:** Evite trabalhos que envolvam muita precisão e, antes de concluir suas tarefas, cheque tudo com calma e atenção. Dificuldades econômicas podem te consumir, controle os gastos.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

AMOR: Se não estiver disposta a ceder, vai ser difícil resolver alguns dos problemas da sua relação, canceriana. Seja mais compreensiva e pense em soluções em conjunto com a pessoa amada. **TRABALHO:** Cancerianas estarão mais impacientes com restrições, deveres e responsabilidades, mas não devem deixar que isso as domine. Aja com calma e espere o momento certo para resolver as situações. Ao longo do mês os investimentos econômicos serão bem sucedidos.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

AMOR: Fase de indecisões no setor amoroso para as leoninas. Estabeleça prioridades e saiba o que é melhor pra você. Se está sozinho, dê um pouco mais de chance às pessoas que acabaram de entrar na sua vida. **TRABALHO:** Boas evoluções são esperadas, já que estará com os objetivos bem delineados e estruturados. Deixe o orgulho de lado e permita-se pedir ajuda de seus superiores. Mantenha uma atitude confiante e sua postura de liderança - que já é natural.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

AMOR: Vai sentir desejos fortes e, se está acompanhada, a hora de compartilhar suas fantasias com a pessoa amada é essa. Se estiver sozinha, o momento é favorável para conhecer gente nova e, quem sabe, dar o start em uma nova história. **TRABALHO:** Você estará segura quanto aos seus objetivos e, com essa conjuntura, vai ser muito mais fácil encontrar o sucesso onde quer que seja. Economicamente as notícias também são boas, negócios lucrativos estão em vista.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

AMOR: Vai se sentir mais protetora do que o normal. Se está sozinha, irá acabar atraindo alguém que responde às suas necessidades emocionais. Durante o mês é possível que alguns amigos se tornem extremamente importantes pra você. **TRABALHO:** Com os nervos à flor da pele, terá de ter cautela com discussões desnecessárias com seus colegas - mantenha a calma, qualquer que seja a situação. Economicamente, os ganhos serão maiores que as perdas.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

AMOR: O relacionamento com a pessoa amada estará favorecido em junho, já que vai viver suas emoções com intensidade, ao mesmo tempo que conseguirá suprir as necessidades da outra pessoa. Se está sozinha, já pode investir em novos relacionamentos. **TRABALHO:** Terá vontade de fazer tudo do seu jeito, e talvez seja melhor trabalhar mais sozinha do que em grupo durante esse mês - isso será benéfico para você mesma. Inicie novos projetos!



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

AMOR: Junho será um bom mês para reconciliações ou para se aproximar de alguém que você deseja já faz tempo. Seu poder de atração estará mais forte, e é uma boa hora para captar atenção de todos ao seu redor. **TRABALHO:** Relaxe, sagitariana. Algumas oportunidades no setor profissional poderão surgir para melhorar sua vida nesse sentido. Com relação às economias, a sensação também é de melhora!



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

AMOR: Ao longo de junho uma experiência marcante no setor amoroso pode permear a sua vida, mas lembre-se de que não é para esperar que ela dure para sempre. Usufrua do momento, mas sem fazer exigências - ninguém é sua propriedade, ok? **TRABALHO:** Sua consciência estará focada em reconhecer seus erros no trabalho e fazer o possível para transformá-los em grandes acertos. Se pensa em metas, faça o possível para cumpri-las desde já. No setor econômico você estará mais consciente - ufa, capricorniana!



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

AMOR: Durante o mês de junho você vai estar muito otimista e divertida com a pessoa amada, fazendo o possível para agradá-la. Você vai dar um grande valor à vida amorosa durante esse período, aquariana. **TRABALHO:** Se não está muito seguro na sua área, essa é uma boa hora para pensar e descobrir do que você realmente gosta.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

AMOR: Tente programar fins de semana um pouco diferentes do habitual, pisciana. Se está solteira, aproveite o momento para conhecer pessoas novas, mas sem pressa, ok? **TRABALHO:** Vai conseguir usar mais da sua sinceridade durante esse mês. De maneira direta e franca, vai acabar conseguindo tudo o que deseja profissionalmente. Com relação às finanças, os gastos estarão concentrados em momentos de lazer.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483

(51) 8294.6374 —TIM (51) 9209.1881 —CLIX

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

Cupons Promocionais **ProcureAche** Aqui!



Na apresentação deste cupom:
Buffet executivo de Segunda à Quarta (11:30 - 15:00)
com suco e refril

Fone: **(51) 3377-9339**
Av. Assis Brasil, 1214 - Passo d'Areia

R\$ 22,00



Pedacinho de Gramado
'O pioneiro' Malhas

Chocolate **Do Parke**
GRAMADO RS

10% desconto

(51) 3342 3230 / (51) 9998 3536
Av. França, 923 - B. Navegantes (esq. Av. Bahia) - POA/RS



Fashion dog
Pet shop - Creche & Hotel
51 3273 6517

(51) 8944-0844
f /poafashiondog

10% desconto no banho

Travessa Jaguarão, 194 - São João | POA
fashiondogpetshop.com | (51) 3273-6517



CHURRASCO PARA LEVAR

Encomendas e Telentrega
3341.1735
Av. do Forte, 108
2º e 3º Sábado das 9:00h às 22:00h
Dom. e Fer. das 7:30h às 15h

10% desconto

Na COMPRA de qualquer
CACHORRO + REFRI

Apresente este CUPOM
e **GANHE** uma
porção de **FRITAS!**



Válido **SOMENTE** nas
lojas Av. do Forte e
Sertório, até 30/09/2016.



biancapizzaria.com.br

15% de desconto na
pizza Grande ou Família*

Delivery (51) 3328.5644

*Válido para entrega ou para levar/Não
cumulativo. Taxa de entrega não inclusa.
Válido até Set/2016. Indispensável apresentação deste.



**Divulgue o seu desconto aqui.
Monitore e aumente as suas vendas!
Anuncie conosco:
(51)3026-8445 / (51)9613-6986**



**Divulgue o seu desconto aqui.
Monitore e aumente as suas vendas!
Anuncie conosco:
(51)3026-8445 / (51)9613-6986**



**Divulgue o seu desconto aqui.
Monitore e aumente as suas vendas!
Anuncie conosco:
(51)3026-8445 / (51)9613-6986**



**Divulgue o seu desconto aqui.
Monitore e aumente as suas vendas!
Anuncie conosco:
(51)3026-8445 / (51)9613-6986**

Cupons Promocionais **ProcureAche** Aqui!

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva
responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva
responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva
responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva
responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva
responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva
responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

QR CODE

ProcureAche



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

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

Informações pelo e-mail: qrcode@procureacherevista.com.br
Fones: (51) 3026-8445 / (51) 9613-6986

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Forma do orvalho sob as plantas	Requisito para largar um vício	Osse da bacia	O ponto almejado pelo alpinista	"A Escrava (?)", novela com Lucélia Santos	Alvo de colunas de fofocas de jorjais
Religião (abrev.)	Chicote; látigo	Bolsa de viajantes	Veda; fecha	Prenome do gaúcho	Deslocar (os ossos)
Variedade de batata	Assina (?): "endossa" (pop.)	Batalha da Guerra do Paraguai	Basear; fundamentar	O anseio do menor abandonado	
Ácido do código genético (abrev.)	A capital da Argélia	Produto Interno Bruto (sigla)	Camã portátil (?) Nadal, tenista	Imita o gato	Silaba de "rinse"
O órgão não desenvolvido (Med.)	Resina fóssil alaranjada usada em joias	Ralo que pulveriza cálculos renais	Purifica; lava	Partes de chapéus	
Como fica a cabeça dos inimigos da Rainha de Copas (Lit.)					

4/ava! — llo. 5/argel! — laser — luxar. — BANCO



Curta nossa Fan Page!

[facebook.com/JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos)

Notícias diárias da sua região!

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

Solução

Tele-serviço:
peça pelo telefone

(51) 3019.6699
(51) 3023.6699

Promoção de Camisas



53
Anos

1 Camisa
R\$ **9,00**

2 Camisas
R\$ **8,00** cada

3 Camisas
R\$ **7,00** cada

+ de 5 un.
Consulte
Preço Especial



Lavanderias

KODAMA

Rua 24 de Outubro, 1445

Quase esquina com a Rua Mariland
(apenas 20m da antiga Kodama)



MASTHER CHAVEIRO

24
HORAS

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

vivo 9965-1700 ou 8424-2136

MATRIZ: BAIRRO ITU-SABARÁ
RUA TEN. ARY TARRAGÓ 1900

FILIAL: 02 BAIRRO PETRÓPOLIS
CONDE DA FIGUEIRA ESQ. PROTÁSIO ALVES



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:
IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483 (51) 8294.6374 (51) 9209.1881
Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

GENIAL

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

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

Detran-
Credenciado

SERGIO RS
Consultoria & Assessoria

(51) 3109 7097 - 9345 9008

J.J.

 Serviços Médicos
Qualidade no atendimento

Clínica Médica Particular

A Verdadeira Clínica
Da Comunidade

Consultas Médicas
www.jjservicosmedicos.com.br



CANOAS
Fone: (51)

3472.1500

15 de janeiro, 230
2º andar - Centro

CACHOEIRINHA
Fone: (51)

3441.2004

Flores da Cunha, 2165
Parada 53

PORTO ALEGRE
Ligue e agende sua consulta
Fone: (51)

3212-4000

Pinto Bandeira, 357 - Sobre Loja-Centro