

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos
f /RevistaProcureAche

Zona Norte

Edição Raios

Anúncie:

(51)3026.8445

☎ (51)9613.6986

Distribuição Gratuita



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

 DIREITO TRABALHISTA - DIREITO PREVIDENCIÁRIO
- DIREITO CÍVEL - DPVAT

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, 10 - sala 605
Centro Comercial Francisco Trein - Ao lado do Bourbon Wallig
Bairro Cristo Redentor - POA/RS

(51) 3026-4089 | (51) 9262-5254
(51) 8281-7708

Site: <http://anairtpereiradvogada.jur.adv.br>
E-mail: anairte@hotmail.com

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR


Kali
Farmácias

Disponho de profissionais habilitados para
lhe atender em diversos serviços:

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

TELE-ENTREGA
Av. Assis Brasil, 626

Fone:
3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

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

Editor de
VÍDEOS
Manutenção
PC e Note


Lan do Gordo
Internet Rápida

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

Kranzcred
Dinheiro sem burocracia!

kranzcred@gmail.com
(51) 3026.4448

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

Kranzcred é correspondente autorizada:
 

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

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 Rivalde Marques, 114 - Jardim São Pedro
www.lardoidoso.com
E-mail: lardoidoso114@hotmail.com




GENOMA COLORADO


Escola de futebol

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

Info.: (51) **8473.1380 - 8306.2121**
Av. A. J. Renner, 1580

FUNERÁRIA

SÃO MIGUEL

"Nas horas difíceis somos a mão amiga."


1975 2015

(51) 3222 1265
www.funerariasaomiguel.com.br

Atendimento **24 HORAS**

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



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

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

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

Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e

Projeto Gráfico: Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição:

Todos os anunciantes + 470 pontos

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

ADVOCACIA

9974-8592

9961-8485

3737-1655

Av. São Pedro, 1228

Índice

Galeria Bela Vista - **pág. 3**

Saúde e Bem Estar - **pág. 4**

Alimentação - **pág. 9**

Pet / Agropecuária - **pág. 13**

Residencial / Comercial - **pág. 14**

Construção e Reforma - **pág. 18**

Serviços Especializados - **pág. 20**

Automotivo - **pág. 23**

Variiedades / Humor - **pág. 24**

Serviços Especializados - **pág. 25**

Educação / Esporte / Lazer - **pág. 27**

Serviços Especializados - **pág. 30**

Telefones Úteis - **pág. 31**

ATENÇÃO

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

R\$ 3.500,00

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:

51 3013.2357

8531.2401 (OI)

8902.5152 (CLARO)

8267.2941 (TIM)

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



SANVICENTE & SARTORI

Corretora de Seguros



Fone: 51 3221.5995

www.sanvicentesartori.com.br



GALERIA BELA VISTA

Av. Saturnino de Brito, nº 1586

ATACADÃO DE SORVETES  **TELEENTREGA 3334.7474**

Preço de Fábrica - Varejo e Atacado

Palitos Mexicanos - Picolés - Potes de 2 L

**Av. Saturnino de Brito nº 1586 Loja 06
Galeria Bela Vista - Esq. Av. Circular**

www.teleskimo.com.br



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
marcelagiachini@gmail.com

MARILIA
CABELEREIRA



Luzes	Cortes
Reflexo	Permanente
Suporte	Escova
Permanente Afro	Progressiva
Reconstrução Capilar	Designer de Sobrancelhas
Hidratação	Depilação
Maquiagem	
Manicure	
Pedicure	

Fone: 3338 2153

Av. Saturnino de Brito, 1586 - Loja 01 - Galeria Boa Vista

Atitude Feminina
AF Sua moda seu estilo

Segunda a Sábado
9:00 às 19:00hs
SEM FECHAR AO MEIO DIA

Lingerie - Jeans - Malhas
Leggins - Blusas

Tudo 3x em cartão

www.facebook.com/AtitudeFemininas  **3209.0611**

Av. Saturnino de Brito, 1586 - Loja 4
Vila Jardim - Porto Alegre - RS

Ativa

MODA FEMININA

FONE: 3367.5851
LOJA 2

SALÃO DE VENEZA UNISSEX
(ANTIGO SALÃO GEREMIAS)



Equipe, 58 anos com você!

Corte de Cabelo Profissional a partir de **RS 8,00**
com material descartável

Fone: 3334 4500
Av. Saturnino de Brito, 1586
Galeria Bela Vista - Loja 3

Ortodontia em crianças: quando colocar o aparelho?



Uma pesquisa realizada mostrou que 80% das crianças com 12 anos de idade necessitam de ortodontia (aparelhos dentários).

É justamente a fase em que elas estão preocupadas com a aparência física e que problemas sociais como o bullying acabam tendo forte influência na autoestima. Mas quando os pais devem levar seus filhos para iniciar um tratamento ortodôntico?

A Associação Americana de Ortodontia recomenda que toda criança com 7 anos de idade faça uma avaliação ortodôntica. Entretanto, algumas alterações, como a mordida cruzada, já podem ser tratadas a partir dos 5 anos.

Antigamente os ortodontistas iniciavam o tratamento a partir dos 12 anos de idade, quando todos os dentes, com exceção dos sisos, já estavam presentes na boca. Entretanto, nessa idade, as chances de direcionar o crescimento dos ossos da face são pequenas, e o tratamento acabava muitas vezes envolvendo a extração de dentes permanentes.

Hoje, dependendo do problema, inicia-se o tratamento mais cedo, na tentativa de evitar extrações dentárias. No caso da mordida cruzada, por exemplo, quanto antes começar o tratamento, melhor, já que depois de uma certa idade, que varia para os meninos e meninas, a correção só é possível com cirurgia ortognática.

Portanto, não deixe de consultar com o ortodontista, ele é o profissional apto a diagnosticar e executar os tratamentos com aparelhos dentários.

Ligue e agende sua consulta:
(51) 3519-9673

Dra. Marcela Giachini (CRO 20194)
Ortodontia, Prótese e Clínica Geral

Silvana Tiso

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

+55 51 9539.3404 silvanatiso@gmail.com

/ST Coaching e PNL



RESIDENCIAL GERIÁTRICO Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso
Associada ao SINDIHOSPA

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

15 Anos de Experiência



VISITE-NOS

3338.0031

Av. Protásio Alves, 3838

Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula da Carlos Gomes
E-mail: recantodavomarlene@via-rs.net

PSICÓLOGA CLÍNICA

Sandra Regina S. Cardoso
CRP 0714069

- Terapia regressiva à vivências passadas
- Terapia Floral
- Diagnóstico Psicológico
- Orientação vocacional
- Fobias, depressão, dificuldades de relacionamento 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



**Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses**

Com hora marcada

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

clife.podologos@ibest.com.br

3221.7399 / 3212.4008

Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar



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



IViS
Beauty
Cabelo e Estética

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

LUNARYS
COSMÉTICOS

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

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

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

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



Aprenda 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^a 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



Óptica Runna

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



Nilsie

Massagem Descongestionante
Massagem Relaxante
Massagem Terapêutica

A cada 10 massagens
GANHE uma sessão de REIKI

CONTATO: email: nilsieckhardt@gmail.com
Fone: 9183.2386

Os Benefícios da Massagem

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

Tipos de massagem:

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

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

- Terapêutica;

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

A massagem, além de relaxar a musculatura, visa:

- Prevenir problemas de má distribuição de gordura;
- Auxilia o sistema linfático - o ajuda a eliminar resíduos metabólicos do corpo (líquidos), estimulando, desta forma, a circulação;
- Alívio da dor;
- Facilitação da atividade e relaxamento muscular, bastante utilizada por atletas;
- Alívio ou diminuição do estresse;
- Aumento dos movimentos das articulações

Nilsie Eckhardt - Fone: 9183-2386

Alimentação do dia a dia

Confira este infográfico que preparamos com algumas dicas simples, no entanto, muito valiosas para a saúde nos cuidados com a alimentação diária:

• Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde.

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.



• Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos, doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.



Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!



• Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



• Tome sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

• Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



DOCTOR
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.

ATENDIMENTO MÉDICO E EXAMES

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

Medicina do Trabalho
PPRA - PCMSO - LTCAT
Exames Complementares

www.docctormed.com.br

CLÍNICO GERAL

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

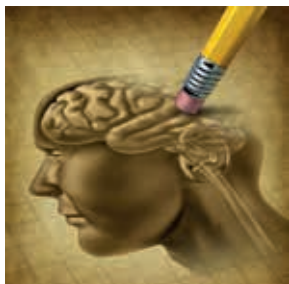
Consultas Médicas

R\$ **44,00**

VÁRIAS ESPECIALIDADES

CLÍNICA POPULAR

Doença de Alzheimer



O que é?

A doença de Alzheimer é uma doença do cérebro, degenerativa, isto é, que produz atrofia, progressiva, com início mais frequente após os 65 anos, que produz a perda das habilidades de pensar, raciocinar, memorizar, que afeta as áreas da linguagem e produz alterações no comportamento.

As causas ainda não estão conhecidas, mas sabe-se que existem relações com certas mudanças nas terminações nervosas e nas células cerebrais que interferem nas funções cognitivas. Alguns estudos apontam como fatores importantes para o desenvolvimento da doença:

Quais as causas da doença?

Aspectos neuroquímicos: diminuição de substâncias através das quais se transmite o impulso nervoso entre neurônios, tais como a acetilcolina e noradrenalina.

Aspectos ambientais: exposição, intoxicação por alumínio e manganês.

Aspectos infecciosos: como infecção cerebral e de medula espinhal.

Pré-disposição genética: em algumas famílias, não necessariamente hereditária.

Sintomas?

"Eu vivo me esquecendo..."

"Não me lembro onde deixei..."

"Doutor facilmente esqueço dos números de telefone e de pagar contas..."

"Doutor, minha mãe esqueceu meu aniversário...Doutor, meu pai se perdeu..."

São esses tipos de queixas que se ouvem às quais geralmente os amigos e familiares reportam como coisas da idade.

Diagnóstico?

Uma das dificuldades em realizar um diagnóstico de doença de Alzheimer é a aceitação da demência como consequência normal do envelhecimento.

O diagnóstico é feito através da exclusão de outras doenças que podem evoluir também como quadros demenciais. Por exemplo: traumatismo craniano, tumores cerebrais, aciden-tes vasculares cerebrais, arteriosclerose, intoxicações ou efeitos colaterais de medicamentos, intoxicação por drogas ou álcool, depressão, hidrocefalia, hipotireoidismo.

Tratamento?

Não existe cura para a doença, por isso o tratamento destina-se a controlar os sintomas e proteger a pessoa doente dos efeitos produzidos pelo deterioração trazida pela sua condição.

A família deve se preparar para uma sobrecarga muito grande em termos emocionais, físicos e financeiros.

Também deve se organizar com um plano de atenção ao familiar doente, em que se incluem, supervisão sócio familiar, os cuidados gerais sem esquecer os cuidados médicos e visitas regulares ao mesmo, que ajudará a monitorar as condições da pessoa doente, verificando se existem outros problemas de saúde que precisem ser tratados.

E nunca esquecendo que nossos idosos precisam sempre de muita paciência e amor.

Clínica Geriátrica Lar do Idoso

Alguns problemas que afetam a saúde bucal

Herpes

Costuma aparecer depois de situações que provocam baixa resistência imunológica, como estresse. Na fase inicial, o paciente pode apresentar ardor, coceira e a região fica mais avermelhada. A partir daí aparecem as vesículas, fase considerada contagiosa. Nesse período, é necessário atenção para evitar o uso conjunto de talheres, copos, entre outros objetos.

Mau hálito

Ocorre por inadequada higiene bucal, gengivite, ingestão de determinados alimentos, como molhos picantes, tabaco, boca seca e doenças do estômago, fígado e rins. Pode ser mais evidente no período matutino, devido à menor produção de saliva durante a noite, o que contribui para a deterioração dos ácidos e de outras substâncias no interior da boca.

Aftas

São ferimentos na mucosa, de coloração branca e avermelhadas ao redor. Não existe uma cau-

sa específica para seu aparecimento e podem ser consideradas uma alteração no sistema imunológico. Duram de uma a duas semanas.

Cuidados essenciais

Outro fator importante é que a saúde da boca é necessária para a pessoa desempenhar de forma adequada a mastigação e a deglutição. Além disso, colabora com a aceitação social e melhora da autoestima, pois um sorriso harmônico significa não só saúde, mas também bem-estar.

Todos esses problemas podem ser tratados, porém os odontólogos alertam os pacientes sobre a importância da prevenção e de diagnósticos prematuros. Para tanto é preciso visitar periodicamente o dentista. Outro conselho é alimentação saudável, com pouca ingestão de açúcares, esse é o primeiro passo para a saúde bucal. Há ainda outros fatores essenciais que devem ser levados em conta: higiene oral correta, por meio de escovação dos dentes e da língua, uso de fio dental, para alcançar regiões que a escova não alcança, e uso de enxaguatório bucal.



CaeroClins

Clínica Odontológica

Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 3 - Lagos Strip Center

RT Dr. Luís Gustavo Zambiasi Caero
ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA
CRO/RS 18040 - EPAO/RS 3088

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

ODONTOPIEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

IMPLANTES

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PERIODONTIA

PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO



www.caeroclins.com.br

Matriz Canoas
Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101
3425.1860

RT Dr. Marcelo Barboza Borille
CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia
Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4
3319.1573 - 3352.9644

RT Dr. Maria Luiza Rigon
CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro
Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A
3319.7943 - 3072.2043

RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso
CRO/RS 11328 - EPAO 2138

ALTERNATIVA RESTAURANTE

ALMOÇO
buffet livre (c/ 2 carnes)
COM REFRESCO

R\$ 12,00

Aceitamos:
WISA
*Aceitamos também
cartões alimentação e refeição

10 PRATOS QUENTES
11 tipos de SALADAS
molhos e sopa (NO INVERNO)
4 tipos de SOBREMESAS
cafézinho

F: 51 3348.0274

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



Tio Zizico
salgadinhos e docinhos
para sua festa!

www.tiozizico.com.br

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

Atendemos também,
Casas de Festas e Eventos!

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



Melhor Preço do Bairro!

Alaminuta - Lanches - Salgados - Prato Feito

Rua Cel. Bordini, 74
51 3325-5099



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

Padaria & Confeitaria Floresta



*Pães *Bolos *Salgados
*Bebidas *Conveniência

Rua Doutor Timóteo, 375 **3222.7703**

Receita Bife com cogumelos



Ingredientes:

- 1 bife de 100 grs.
- 100 grs. de cogumelos
- 1 tomate sem

pele e sem sementes

• Cebola, cheiro verde, mostarda, molho inglês, pimenta do reino à vontade

Modo de Preparo:

Toste o bife à gosto. Junte o tomate bem picado, cebola, sal, cheiro verde, os cogumelos, mostarda, molho inglês e pimenta.

Rendimento: 1 porção

Receita Purê de Abóbora

Ingredientes



- 1/2 kg abóbora
- 1/2 cebola média picada

- 1 colher rasa de sopa de margarina
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde picado
- 1 xícara de leite
- 2 tablete de caldo de bacon
- 2 colheres rasa de chá de molho de pimenta

Obs: A pimenta é opcional

Modo de preparo

1) Ferver a abóbora com água sem sal, quando amolecer escorra e esprema à parte em uma panela com 2 colheres de sopa de azeite

2) Doure bem a cebola, quando estiver bem douradinha acrescente: a margarina o cheiro-verde, o leite e o caldo de bacon

3) Mexa bem e coloque a abóbora espremida

4) Mexa bem e coloque por fim o molho de pimenta

Receita Pão de Queijo



Ingredientes

- 500 g de polvilho azedo
- 1 copo americano de água
- 1 copo americano de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovo
- 100 g de queijo parmesão ralado sal a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela ferva a água, leite, óleo e o sal e escale o polvilho, quando conseguir sove, quando a massa estiver morna acrescente o queijo parmesão e os ovos, amasse novamente

2. coloque na forma com auxílio de uma colher, ou se preferir modele com cuidado, deixe um espaço entre os pães de queijo, pois eles vão crescer enquanto assa

3. asse até que eles fiquem dourados

Mousse de chocolate amargo



Ingredientes

- 600 g de chocolate meio amargo;
- 300 g de manteiga;
- 20 ml de baunilha;
- 14 ovos;
- 1 colher de chá de conhaque;
- Chocolate branco ou coco ralado para decorar.

Modo de preparo

Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.

Separe as gemas, peneire e bata-as com o açúcar por aproximadamente 30 min. Depois, acrescente o chocolate derretido, a baunilha e o conhaque. Deixe o chocolate esfriar um pouco e acrescente as gemas batidas. Misture as claras com o chocolate e coloque para gelar por uma hora. Adicione o chocolate branco ou o coco ralado para finalizar.

Sem glúten
Orgânicos
Sem lactose

Integrais
Congelados
Cestas Especiais

alimentos para uma vida saudável
www.casanatural.com.br
facebook.com/casanatural.armazem

Rua Sapé, 800 - Cristo Redentor
Tele-entrega ☎ (51)3337 7663

Dedos do Mel

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel
* Consulte tele-entrega

3383.1639

Massas - Galetos - 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

CONFRARIA DO XIS

ACEITAMOS TODOS TICKETS E CARTÕES

Tele Entrega Zona Norte

3325.0011

Comercial
KNETIG
 EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

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 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

*consulte preços especiais

BUFFET EXECUTIVO LIVRE + 1 GRELHADO - SEG. À SEX. -

R\$ 16,90

AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO
FONE: (51) 3084.6594 | SEG. - SÁB. 11:30 - 23:00

A hora certa de consumir frutas, verduras e legumes



Você come pelo menos 8 porções de vegetais por dia, entre frutas, verduras e legumes? Esta é a dose recomendada pela Organização Mundial da Saúde para evitar obesidade e doenças do coração. Mas, você sabe a hora certa de consumir esses alimentos?

No dia a dia, os legumes e as verduras podem ser ingeridos nas refeições principais, acompanhando a proteína. Já as frutas devem ser consumidas nos intervalos entre as refeições, ou seja, na hora do lanche. Você pode usar as frutas como sobremesa de vez em quando. Se for todo dia, isso pode elevar o índice e a carga glicêmica da refeição.

Além disso, a glicose das frutas pode atrasar a digestão das proteínas e favorecer a formação de gases. E outra dica na hora de preparar os legumes: diminua o tempo de cozimento e a quantidade de água na panela. Assim, você reduz a perda de nutrientes.

Eliminando as toxinas



Com certeza você já ouviu falar na nova mania que é o suco verde. Talvez você tenha ouvido falar que o suco verde elimina as toxinas do organismo. Mas se você não quer tomar o suco, preste atenção nestas dicas para ficar novinho em folha nos próximos dias. São alimentos que além de eliminar as toxinas, ajudam a diminuir a ressaca e dão mais disposição.

Quando acordar, coma logo uma maçã. A maçã elimina os metais do corpo e limpa o fígado. O ideal é comer maçã orgânica, que não tem agrotóxico. Inclua brócolis no seu almoço. Ele também elimina a ressaca, previne da gripe porque tem mais vitamina C do que a laranja e, de quebra, evita o envelhecimento precoce.

Contra o inchaço, alcachofra na salada. Se não gosta do sabor, tem os comprimidos ou cápsulas que são vendidos nas farmácias. Pra completar tome mais de 3 litros de água e chás de laranja, limão, hortelã, boldo ou chá verde.



**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

Peixes mais bonitos do mundo - Aquário Marinho

Conheça os peixes para aquários marinhos mais bonitos que existem no mundo. São espécies que nos encantam pela beleza, pelo colorido exuberante, pelo comportamento único e pelas formas elegantes.

Eu coloquei as fotos que considero mais bonitas, mas quem já viu estes peixes de perto, sabe que estas imagens não chegam nem perto de retratar toda beleza e riqueza de detalhes que estas espécies ostentam.

Algumas espécies tem traços tão requintados que parecem que foram feitos por um caprichoso pintor e não pela Natureza.

Peixes Mais Bonitos do Mundo

Entre estes peixes, estão alguns que fazem parte do meu sonho de consumo. Um dia ainda vou montar um reef, enchê-lo com corais, anêmonas e completar a obra-prima com alguns destes belos exemplares:

Peixe-Anjo



Os peixes anjos pertencem a família Pomacanthidae que tem 81 espécies de diferentes tamanhos, cores e formatos. Estão entre as espécies marinhas mais bonitas que você pode ter em seu aquário.

Peixe-Leão

O Peixe Leão (Lionfish) possui espinhos venenosos, capazes de matar uma pessoa. Belo e voraz, este peixe come qualquer peixe

pequeno o suficiente para caber em sua boca.

Peixe-Mandarim

O que falta ao Mandarin em tamanho (máximo 10 centímetros), sobra em coloração. É considerado pela maioria dos aquaristas o peixe mais bonito que existe. É encontrado nos Oceanos Pacífico e Índico e em algumas regiões do Caribe.



Peixe-Palhaço

O Peixe-palhaço ficou famoso no mundo inteiro depois do desenho "Procurando Nemo", é muito comum em aquários pequenos. É difícil conseguir com que ele faça a simbiose com as anêmonas (quando ele fica se esfregando nelas), mas uma vez que você consiga, verá como é um comportamento fascinante.



Yellow Tang

O Yellow Tang é o peixe mais comum em aquário marinho. Dono de um amarelo brilhante, chama a atenção pela cor viva de suas escamas e desenvoltura com que nada.



Rações, medicamentos e acessórios pet
Tele-entrega: 3307-6656



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

AGROSENNA

Como se formam os raios - Aprenda a proteger TV e PC



Aprenda como os raios se formam, o que fazer para se proteger e como evitar queimar seus aparelhos elétricos e eletrônicos (computador, televisão, etc) destas poderosas descargas atmosféricas naturais.

Uma coisa é certa, os raios podem ser assustadores, mas não tem como negar a beleza e o poder desta poderosa força da natureza!

Raios são descargas atmosféricas em forma de faísca. O Trovão é o som formado pela rápida expansão do ar aquecido (até 30.000 °C) pelo raio. O Relâmpago é o clarão do raio e pode ser visto a quilômetros de distância.

Como se Formam os Raios

Os raios se originam da diferença de carga elétrica entre nuvens ou, entre as nuvens e o solo. Esta diferença vai se acumulando até provocar um “curto-circuito”, uma descarga atmosférica que conhecemos como raio.

Existem 3 tipos de descargas atmosféricas:

- Da nuvem para o solo;
- Do solo para a nuvem;
- Entre nuvens.

Potência, muita potência!

A potência da corrente elétrica formada pelo raio é dividida em:

- Fraca - 2000 Amperes;
- Média - 30.000 Amperes;
- Forte - 100.000 Amperes.

Só para você ter uma noção da quantidade de energia envolvida, um chuveiro comum tem 30A, isso mostra o poder assustador.

Aprenda como ficar seguro

Veja algumas dicas para se proteger de descargas atmosféricas:

- Em dias de temporais, fique longe de árvores, cercas de arame e postes de iluminação;
- Evite ficar em lugares abertos (ex: campo de futebol) e picos de montanhas;
- Nunca se abrigue debaixo de árvores;
- A água é um ótimo condutor de eletricidade, portanto não nade em piscinas, lagos, rios e, principalmente no mar, pois a água salgada é altamente condutora de eletricidade;
- Evite usar telefone fixo (com fio), pois os fios podem transportar a corrente elétrica de um raio que atinja um poste;
- Permaneça dentro de automóveis, eles irão lhe proteger de possíveis descargas.

Como Evitar a Queima de Eletrodomésticos e Eletroeletrônicos

Quando perceber que uma tempestade está se aproximando, desligue os aparelhos eletrônicos das tomadas, desta forma, você evita queimar os aparelhos (som, televisão, computador, notebook, etc), caso algum raio atinja algum poste próximo, de sua residência ou empresa.

Para evitar queimar o celular é simples, basta evitar colocá-lo para recarregar duran-

te as tempestades.

Número de Pessoas Atingidas por Raios

Na última década, quase 1400 pessoas foram vítimas de raios no Brasil. Isso porque o Brasil é campeão mundial de raios, com mais

de 100 milhões de descargas anualmente. Basta seguir as dicas que foram dadas para ficar longe desta estatística!



Teletelas
TELAS MOSQUITEIRAS

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

PREÇOS PROMOCIONAIS

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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

Todos Contra DENGUE

ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

VJR Vidraçaria Santa Rita

Vidro quebrou, Santa Rita trocou.

Espelhos e Moldurações
Reposição à domicílio - 40 anos no Bairro

Rua Domingos Rubbo, 254 ☎ 3337.9757 - 3340.3308
Cristo Redentor - POA - RS Com Estacionamento
luizcarlosrorigo@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

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

PERSINORTE
PERSIANAS E CORTINAS

Consertos - Vendas
Instalações de Persianas Internas e Externas

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

ESTOFARIA VIEIRA
RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS

Brascon
 Central de consertos
 Assistência técnica de eletrodomésticos
 Atendimento a domicílio

Instalação e manutenção de ar condicionado Split

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

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

Estofamento Gaúcho

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

ESTOFARIA CONFORTO

Sofás Automotivo
 Cadeiras Nautica

Fone: (51) 3337.6613 / 9709.1236

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

IRS ESTOFARIA

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

HIDRÁULICO

Vazamentos
 Consertos em geral
 Localiza vazamentos

51 8498-0999

10 Dicas simples para limpar a casa

Personal organizer ensina como fazer isso sem perder muito tempo



Organizar e manter a casa limpa parece ser uma tarefa interminável, mas adquirir pequenos hábitos poderá fazer toda a diferença na sua casa. Veja 10 dicas da personal organizer Ana Ziccardi para deixar a casa limpa e arrumada sem perder muito tempo:

1 - Arrume a cama ao levantar, assim você espanta aquela vontade de voltar a dormir e deixa o quarto pronto em apenas três minutos.

2 - Abra as janelas e deixe a casa arejar por pelo menos uma hora.

3 - Organize seu material de limpeza por setores: coloque em um cesto o que é para limpar banheiro, em outro o material da cozinha, em outro o da sala e dos quartos, e assim por diante. Desta maneira você não ficará indo e voltando para a lavanderia em busca do que esqueceu.

4 - Recolha sempre o lixo dos banheiros.

5 - Passe uma escova no vaso sanitário e higienize o assento com um pano embebido em uma mistura de 50% de água e 50% de vinagre branco.

6 - Todos os dias jogue fora os jornais do dia anterior, mesmo o que você não leu no dia, pois certamente não lerá mais. E não se esqueça que existem as edições online caso precise consultar algum artigo. Portanto, nada de acumular.

7 - Não deixe louça suja na pia. Se usou algo, lave na hora. Cozinha limpa e cama arrumada são sinônimos de casa em ordem.

8 - Deixe cestos nos banheiros para roupa suja e habitue-se a colocar a roupa lá, e não no chão do quarto.

9 - Troque roupa de cama e de banho uma vez na semana e escolha um dia que não tenha muita roupa para lavar.

10 - Usou, limpou, guardou. Esta regrinha simples fará toda a diferença na sua casa. Apenas isso acabará com 90% da bagunça. Lembre-se: cada coisa tem seu lugar, mas elas não chegarão sozinhas até ele!



25
Anos perto de você

**Estofaria
Barbosa**



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinós.



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

Sorrento
Móveis sob medida

&
FEITO DE 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

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) **3026.8405** **9808.7642**
arte-auto@hotmail.com

Rua Matias José Bins, 1125
Chácara das Pedras - POA
Paralela a Av. Profásio Alves (entre Tumelero e Gecepel) - Esq. Ernesto Ludwig

Vidraçaria Dinamarca

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

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

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



Saber realizar alguns reparos é uma maneira de facilitar a resolução de problemas domésticos, afinal, você não vai precisar esperar por horas, ou até dias, pela visita de uma mão de obra especializada. Basta comprar os materiais necessários em uma loja e se dispor a colocar a mão na massa. Os especialistas garantem: é mais fácil do que parece!

1) **Consertar torneira** que não para de pingar - Você vai precisar de: alicate | chave de fenda | chave inglesa ou de rosca | vedante (ou courinho) | Passo a passo: feche o registro geral do banheiro ou cozinha. Com uma chave inglesa ou alicate, desaperte o pino superior da torneira e termine de soltá-lo com a mão. Retire com cuidado. Com a chave de fenda, abra o parafuso interno da peça. A parte de cima deverá ser solta com a chave inglesa ou de rosca. Remova a peça. O courinho, como é chamado o anel que veda a torneira, pro-

5 Reparos que todo mundo

velmente estará solto. Retire-o. Encaixe o novo courinho no pino e acople novamente a parte de cima da torneira. Com a ajuda do alicate, rosqueie bem, para que não fique solta. Coloque o parafuso na peça e aperte com a chave de fenda. Encaixe o pino de cima e aperte com o alicate. Reabra o registro e teste o funcionamento. Importante: Se observar que o courinho antigo está bem ajustado à torneira, você provavelmente terá de trocar a peça toda para acabar com o problema.

2) **Consertar a descarga do banheiro** que disparou - Você vai precisar de: um novo sistema de descarga da mesma marca, também chamado de “reparo” | chave de fenda | Passo a passo: Provavelmente a mola, localizada dentro da descarga, é que está danificada. Então, será preciso trocar o sistema da válvula, que controla o fluxo da água. Para isso, o primeiro passo é fechar o registro geral do banheiro (ou da própria válvula de descarga, caso tenha registro integrado). Depois, abra a tampa frontal da válvula e, com a chave de fenda, retire os parafusos laterais que fixam a caixa externa à parede. Em seguida, solte o parafuso central da válvula da descarga e retire todas as peças, inclusive a mola, que serão trocadas pelo novo “reparo”. Encaixe as peças novas na válvula e coloque-a novamente na parede. Fixe o parafuso central, recoloca a caixa externa e parafuse as



- ◆ 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

FUNILARIA

SCHMIDT

CALHAS CHAMINÉS	COIFAS TELHADOS
--------------------	--------------------



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

MARMORARIA



Gringo Pedras

Fones:

(51) 3434.0353 | (51) 8425.1059

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

precisa saber fazer em casa

laterais. Abra o registro geral e cheque se funcionou. Importante: Antes de recolocar o parafuso central da válvula, verifique se não está corroído. Caso esteja, substitua por um novo.

3) Desarmar um disjuntor - Passo a passo: o disjuntor é projetado para ser desarmado automaticamente quando há risco de sobrecarga capaz de danificar o circuito elétrico. Mas você pode desarmá-lo manualmente quando quiser mexer no circuito elétrico ou substituir algum equipamento ligado à rede elétrica, por exemplo, um chuveiro. Para isso, vá até o quadro de luz e desligue a chave geral. Depois, abaixe o botão do disjuntor da área desejada, como se estivesse desligando uma lâmpada. Caso o seu quadro de luz não esteja identificado com os disjuntores de cada área, com a chave geral ligada, acenda as luzes de todos os ambientes: sala, cozinha, banheiros, dormitórios, área de serviço. Feito isso, vá ao quadro elétrico e desarme um dos disjuntores. Observe, então, qual foi o local da casa em que as luzes se apagaram e que, portanto, corresponde àquele disjuntor desligado. Aproveite a oportunidade para identificar todos os disjuntores. Importante: nunca use objetos metálicos nos disjuntores, apenas ferramentas devidamente isoladas.

4) Limpar o ralo da pia - Você vai precisar de: bicarbonato de sódio | vinagre branco de álcool |

Passo a passo: Jogue um pouco de bicarbonato de sódio no ralo. Em seguida, despeje uma xícara de vinagre branco de álcool. Espere por 30 minutos até que a mistura faça efeito. Durante esse período, o ralo pode exalar um mau cheiro. Então, abra a torneira e veja se funcionou. Importante: Nunca jogue óleo ou outros resíduos gordurosos na pia.

5) Trocar a resistência do chuveiro - Você vai precisar de: resistência nova | chave philips | alicate | escada | Passo a passo: desligue a chave geral no quadro de luz. Posicione a escada sob o chuveiro e inicie a desmontagem da peça. Em alguns chuveiros de plástico, basta desenroscar a parte de baixo, chamada de espalhador, com as mãos. Em outros, será preciso desparafusar o espalhador com a chave Philips. Feito isso, com o chuveiro aberto, observe a mola da resistência, que deverá estar rompida ou escura, por conta da oxidação. Com um alicate, retire a resistência queimada e encaixe a nova na mesma posição. Monte o chuveiro novamente e, se necessário, parafuse-o. Antes de ligar a chave geral, abra o chuveiro e deixe a água escorrer por 30 segundos. Se o chuveiro estiver seco, a resistência queima. Importante: A resistência nova deve ser da mesma marca e modelo do chuveiro. Também é essencial observar a voltagem compatível.



SERRALHERIA

Portões Automáticos em geral

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

Padrão de Qualidade

Atendimento Personalizado

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

Jair Prestes

VIEIRA

TINTAS E FERRAGEM

ONDE VOCÊ ENCONTRA TUDO QUE PRECISA.



Entre em contato: (51) 3108-1601
Av. AJ Renner 1723 - HUMAITÁ



COMÉRCIO DE CASAS PRÉ FABRICADAS

Construindo seu sonho!!!

Melhores preços e condições de pagamento. Venha conferir e fazer um orçamento!

3243-5657 / 9403.9922 / 9617.6197



Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2339 - Belém Velho



Zona Sul

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 2130, POA
edgarpires@amauritintas.com.br (51) 3264-1488 (51) 3311-1897

AV. CAVALHADA, 2090, POA
cavalhada@amauritintas.com.br (51) 3246-0044 (51) 3045-6000

Horário de atendimento: Seg à sex
08:30 - 12:00 | 13:30 - 18:00
Sáb. 08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:00

www.amauritintas.com.br




Artigos Religiosos Xangô e Iansã

- Massoterapia
- Reiki
- Cromoterapia



Cartas e Tarot
com hora marcada

(51) 8533 7636

Av. Saturnino de Brito 925 Lj 2



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

ACQUASUL

LAVANDERIAS

TELE-BUSCA: 3343.0537

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



Doces, tortas e salgados
artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel
* Consulte tele-entrega

3383.1639

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

MES RE MANUTENÇÃO

REPAROS E REFINIS PARA O SEU LAZAR

- ELÉTRICA
- HIDRÁULICA
- PINTURA
- ALVENARIA
- REVESTIMENTOS
- AR CONDICIONADO

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

Doce de Mel

Doces, tortas e salgados
artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel
* Consulte tele-entrega

3383.1639

Hotel Porto Alegre

- Internet Wireless em todo hotel
- Estacionamento fechado
- Apartamentos com ar-condicionado e frigobar

Informações e reservas:
(51) 3377-8448

Av. Cairú 340 - Navegantes
Porto Alegre/RS

www.hotelportoalegre.com.br

COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA CRISTO

PORTO ALEGRE - RS

Av. Presidente Roosevelt, 730 (ao lado do Colégio Concórdia)
Estacionamento no local
Telefone: (51)3342-1408 - www.comcristo.org.br

SELECIONAMOS VENDEDORES(AS) COM EXPERIÊNCIA EM PUBLICIDADE

Ótimas Comissões
Excelente Ambiente de Trabalho!
Pagamento Semanal.

GANHE: R\$ 800,00 SEMANAIS

Envie CV: wntnegocios@gmail.com
ou ligue: (51) 9611.3288
(51) 8429.3489

Roteiro Caminhos Rurais

Saída: Diariamente (mínimo 10 pessoas).

Horário de apresentação: 8h15min

Horário de saída: 8h30min

Local de embarque: Teatro São Pedro

Roteiro:

Em uma visita pela área rural de Porto Alegre conheceremos o Santuário Nossa Senhora Mãe de Deus, Praça de Belém Velho (com suas figueiras centenárias cenário perfeito para se respirar um pouco da história de Porto Alegre).

Os Caminhos Rurais tem 12 propriedades a serem visitadas. Nossa visitação inclui algumas das propriedades disponíveis no dia: Cabanha Figueira, Cabanha La Paloma,

Granja Lia, Granja Santantonio, Sítio Dom Guilherme, Sítio Santa Fé, Sítio Chimango, Parque Ecoaventura Ronco do Bugio, Sítio Caporoca, Sítio do Mato, Rossatto Garden Center, Recanto das Pedras, RPPN Costa do Cerro. Parada para compras de produtos coloniais e retorno pela Zona Sul de Porto Alegre, ao mesmo ponto de embarque.

Pacote inclui:

Transporte em ônibus, micro-ônibus ou van;

Guia de Turismo cadastrado no MTur;

Serviço de bordo;

Almoço - bebidas não incluídas.

Valor por pessoa:

R\$ 130,00 (mínimo de 10 passageiros);

Ou 3 X de R\$ 50,00 (no cartão - Visa ou

Master).

(Obrigatório portar documento de identidade)

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

www.bonetetur.com.br - contato@bonetetur.com.br



Pacotes de viagem 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

Detalhes que fazem a diferença...



milleniUm
 decoração de eventos

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



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

Ponto de Linha

Lãs - Linhas - Aviamentos

Av. Assis Brasil, 2287
F.: (51) 3341.4363
Passo D'Areia - Poa/RS

Como elaborar um bom currículo



Quem nunca ficou em dúvida na hora de elaborar um currículo ao buscar uma oportunidade no mercado de trabalho? Com a concorrência para encontrar um bom emprego, um currículo bem elaborado é um diferencial que poderá despertar no selecionador o interesse de convidar você para participar do processo de seleção, tornando você cada vez mais próximo da vaga e da empresa tão sonhada.

Ao elaborar o seu currículo, fique atento na configuração e estética:

- Evite erros de português, solicite ajuda de alguém para revisar as informações que você colocou.
- Não coloque a pretensão salarial, este assunto será discutido na entrevista ou no contato do selecionador.
- Coloque foto apenas se for solicitado pela empresa.
- Mantenha o currículo bem apresentado, valorize a estética. Procure utilizar o tipo

e o tamanho da letra formal, normalmente usa-se o tipo Arial ou Times New Roman e tamanho 10 ou 12. Evite letras com desenhos ou diferentes.

- Utilize folha de sulfite branca e tamanho comum, normalmente A4. Folhas coloridas ou de outro tamanho apenas se for solicitada pelo selecionador.
- Não coloque páginas e páginas para impressionar pelo tamanho. Neste momento o conteúdo é que está sendo avaliado, utilize no máximo 2 (duas) páginas.

Um bom currículo deve ter as informações essenciais sobre você, sua formação, conhecimentos e habilidades e por fim suas experiências profissionais. Mantenha as informações sempre atualizadas e para facilitar a leitura do selecionador, é importante que estes dados sejam colocados de forma objetiva e que tenham uma sequência: Dados Pessoais; Objetivo/Interesse; Qualificação ou Conhecimentos; Formação Acadêmica; Experiências profissionais; Cursos extracurriculares; Atividades complementares.

Água na Cortina

Lavagem de tapetes - Entrega Rápida
Lavagem de estofados e carpetes (Pronto para uso em 6 horas)
Edredons e cobertores - Cortinas - Roupas a Kg ou a peça
Impermeabilização de tecidos - coleta e entrega gratuita

(51) 3245.3774 - 8484.4422
www.aguanacortina.com.br

WASH & PARKING DO BAIANO

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

Ailton Anacleto (Baiano)
51 9427.0453
Av. São Paulo, 1041 - São Geraldo - Porto Alegre/RS

JULIO CEAR PEDROSO SILVA
Assistência Técnica de Computadores
Gerenciamento Web

WEB TECHNOLOGY

(51) 3227-1501
(51) 9817-7166

<http://studiosat.com.br>
webmasters@studiosat.com.br
Av. Presidente Franklin Roosevelt 1264 Loin 17 CEP 90220-002 Porto Alegre - RS

Vovó Arteira presentes

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

(51) 3362.6038
Rua Américo Vespúcio, 151

ESTACIONAMENTO **E** LAVAGEM 
24 HORAS

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

Estacionamento

Por hora

Diária

Mensalista

Translado p/ aeroporto

DIÁRIA
C/ TRANSFER

R\$ 14,90

Aceitamos
convênios

Preços
Promocionais

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

MD AUTO CENTER
Mecânica e Pintura

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

 MDAUTOCENTER

*Orçamento
sem compromisso*

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

Moura Azevedo 491, São Geraldo - POA/RS



Telefone: 3019.2441 - Whatsapp  **151 9468.6454**

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

Aprenda Como Alugar Carros - Dicas Úteis e Importantes

Se você pretende alugar carros é muito importante tomar algumas cuidados na hora de alugar o carro para evitar dor de cabeça. Veja algumas dicas úteis e muito importantes.

Os custo da locação estão cada vez mais baixos devido à concorrência entre as locadoras de automóveis, diminuição do valor dos veículos, custo menor de seguro devido ao sistema de vigilância através de GPS, etc.

Alugar um carro pode ser mais vantajoso que viajar com seu automóvel, principalmente se você vai viajar para uma cidade muito distante. Você acaba economizando com combustível, desgaste do seu auto, etc.

Uma ótima opção é viajar de avião e alugar o auto na cidade que escolheu para passar as férias. Você reduz os riscos de acidentes nas rodovias, ganha um precioso tempo a mais e não começa as férias cansado de tanto dirigir.

Pra que tudo saia “nos conformes”, basta seguir algumas dicas simples, mas que são muito importantes.

Antes de mais nada, saiba que para alugar um carro você precisa ser maior de 21 anos e ter carteira de habilitação com mais de dois anos.

Saiba que muitas locadoras permitem que você defina o local de devolução, ou seja, você pode, por exemplo: Alugar um carro em São Paulo e devolver o carro alugado no Rio de Janeiro.

Mas, atenção: informe-se com a locadora do automóvel se não será cobrado taxa de retorno do veículo e se for cobrado pergunte de quanto é esta taxa.

Pergunte sobre quais exigências são feitas para a locação, utilização, devolução, se é possível prorrogar o uso do veículo e informe-se também sobre a rescisão do contrato.

Na hora em que for pegar o carro, verifique na presença do responsável da locadora se o carro está em perfeitas condições. Se não tem riscos ou amassados.

É de extrema importância que você avise imediatamente a locadora do automóvel caso o carro venha a ser roubado, para que eles entrem em contato com a seguradora.

Se o carro alugado estiver com algum problema mecânico peça para que seja feita a troca por um modelo que esteja em perfeitas condições.

Seguindo estas dicas você ficará protegido contra eventuais problemas e pode desfrutar de todos os prazeres da cidade que está visitando com todo o conforto e liberdade que somente o automóvel pode lhe proporcionar.

Com isso você não dependerá de ônibus ou táxi para se deslocar e ainda pode economizar, já que pagando táxi pode sair mais caro que o aluguel do carro.

Boa viagem, boas férias e divirta-se muuuito.

Novas regras para o seguro desemprego



O trabalhador que solicitar o benefício pela primeira vez, terá de ter trabalhado por 18 meses nos 24 meses anteriores.

Na segunda solicitação do benefício, ele terá de ter trabalhado por 12 meses nos 16 meses anteriores e, a partir da terceira solicitação, terá de ter trabalhado, pelo menos, por seis meses ininterruptos nos 16 meses anteriores.

De acordo com o Ministério da Fazenda, na primeira solicitação, o trabalhador poderá receber quatro parcelas se tiver trabalhado

entre 18 e 23 meses nos 36 meses anteriores. Poderá receber cinco parcelas se tiver trabalhado a partir de 24 meses nos 36 meses anteriores. Já na segunda solicitação, ele poderá receber quatro parcelas se tiver trabalhado entre 12 e 24 meses nos 36 meses anteriores.

A partir da terceira solicitação do seguro-desemprego, vale a regra anterior, que prevê o recebimento de três parcelas para quem trabalhou entre 6 e 11 meses nos 36 meses anteriores. Para receber quatro parcelas do seguro-desemprego, ele terá de ter trabalhado entre 12 e 23 meses nos 36 meses anteriores e, para receber cinco parcelas, terá de ter trabalhado por, pelo menos, 24 meses nos 36 meses anteriores.



CARICATURAS
EM FESTAS E EVENTOS
(51) 85464922

A caricature of a man's face with a large nose and a wide, toothy smile, positioned to the right of the text.



GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

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



Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 150,00

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



Folders e panfletos

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



A partir de R\$ 150,00

Sites

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



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

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451



RADICOM
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

www.radicom.com.br

- Ressonância Magnética 1,5 Tesla
- Ressonância Magnética de Extremidades
- Tomografia Computadorizada
- Densitometria Óssea
- Mamografia
- Ecografia
- Consultas médicas Neurologia e Coluna

Central de Atendimento fones 321 82 400 | 337 43 500

MATRIZ: Av. Érico Veríssimo, 624 - Menino Deus - Porto Alegre/RS
ZONA NORTE: Rua Álvares Cabral, 65 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS



GERAmigos
Comunicação

Jornais, Guias e Sites

ProcureAche

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



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

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



Em breve, estreia
nosso Portal Online!

Ligue Agora e anuncie:

- ☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986
- (51) 9814-2056 📱
- (51) 8105-4796 📠
- (51) 9100-0440 📞
- (51) 8564-6451 📞

Os Estilos de Aprendizagem



Um Estilo de Aprendizagem é um método, processo individual, que uma pessoa usa para adquirir conhecimento. Cada indivíduo tende a aprender do seu modo pessoal e único.

Um Estilo de Aprendizagem não é o que a pessoa aprende, mas antes disso, o modo como ela se comporta durante esse processo cognitivo.

Só lembrando, Estilos de Aprendizagem ajudam a explicar porque uma criança pode aprender a dizer todo alfabeto após ler um livro de alfabetização, enquanto que outras podem aprender a mesma coisa brincando com Blocos de Construção que tenham letras, e ainda outras podem aprender o mesmo cantando músicas como a Canção do ABC.

Atualmente, já identificados, existe pelo menos Sete Estilos de Aprendizagem. São eles:

- Físico (indivíduo que usa muito a expressão corporal)
- Interpessoal (indivíduo extrovertido)

- Intrapessoal (indivíduo introspectivo)
- Linguístico (aqueles que se expressam melhor com palavras, faladas ou escritas)
- Matemático (os que usam mais o pensamento/raciocínio lógico, racional)
- Musical (se interessam mais por sons, música e artes)
- Visual (exploram mais o aspecto visual, estético, das coisas)

Como são usados os estilos de aprendizagem?

Para exemplificar melhor, conhecendo o Estilo de Aprendizagem da criança você, no papel de pai ou educador, estará mais apto a criar atividades educacionais que serão mais personalizadas, mais motivantes, atraentes, significativas, adequadas, mais perfiladas com o temperamento e personalidade cognitiva do filho ou aluno. E tudo isso potencializa, maximiza, o aproveitamento do potencial aprendiz.

Não só as crianças, mas de um modo geral, todos aprendem melhor quando o assunto ou atividade em pauta lhes desperta um maior interesse ou atenção, quando há uma maior empatia entre aquele que aprende e a questão abordada. Desse modo, descobrir qual é o Estilo de Aprendizagem da criança é o mesmo que descobrir como ensinar-lhe com mais eficiência e obter resultados mais significativos.

escola da árvore

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

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

• **Berçário**
• **Maternal**
• **Jardim**

Venha fazer parte de nossa turminha!

Fone: (51) 3343.9466

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

Sobre Comportamento Social e Atividades Criativas



Você sabia?

- A criança se educa socialmente quando trabalha em grupo?
- Quando a criança divide o seu trabalho com outros ou ajuda alguém, aprende a prática de hábitos de cortesia e ordem?
- Amando a criança compreenderá melhor suas fraquezas, tornando-se mais fácil sua educação?
- A bondade, aliada à firmeza, e não a rudeza de palavras, são poderosos instrumentos para se conseguir a obediência da criança?
- Bons brinquedos e jogos inteligentemente dirigidos transformam o mundo da criança?
- Dos quatro aos seis anos, a criança deve ter à sua disposição e em grande abundância, brinquedos e jogos de todo o tipo, que estimulem o seu espírito criador?
- Os materiais que estimulam a atividade criadora são, por exemplo, papel em folhas grandes, papel de seda, lápis, crayon, tinta, giz de cera, um quadro-negro, massas, brinquedos de recortes, caixas velhas de cartolina, etc, etc.?
- Os brinquedos que precisam ser puxados ou empurrados pela criança auxiliam-na a desenvolver o equilíbrio e aprender a andar e correr?
- Brinquedos de armar estimulam a habilidade?
- Brinquedos compostos de mais de uma parte exercitam a coordenação do tato com a vista?
- Incentivá-las a dizerem o que estão sentindo, ajudam-nas a se expressarem melhor e tornam-as mais humanizadas?
- Quando são ensinadas a praticar a cortesia e a camaradagem, logo tornam-se naturalmente mais sensíveis, mais serenas, menos ansiosas, mais reflexivas?

A Criança e os sentidos

• Para desenvolver o sentido da vista é preciso acostumar a criança a observar e distinguir a variedade de cores.

• A pintura, o desenho e a construção com blocos são de grande valor educativo.

• Para desenvolver a audição é preciso ensiná-la a ouvir.

• Para aprender a ouvir é preciso distinguir e reconhecer os ruídos, os sons, as vozes, etc.

• A música ocupa papel de destaque entre as atividades aconselhadas para educação do ouvido.

• A música instrumental, especialmente aquelas do repertório clássico, educam a audição, estabilizam as emoções, provocam calma e amplitude dentro das sinapses cerebrais.

• Música frenética ou barulhenta, de ritmos apressados, com muita agitação, como o são a maioria do chamado repertório infantil, dentre outros males, causa stress, ansiedade, insegurança, irritabilidade e desequilíbrio emocional.

• Acompanhar com palmas, os diversos ritmos de uma música conhecida, desde que seja adequada aos sensíveis ouvidos infantis, é um excelente exercício.

• Para a educação do olfato é aconselhável exercitar a criança a reconhecer flores pelo seu perfume.

• Para educar o gosto é aconselhável habituar a criança a diferenciar pequenas porções tais como: Sal e açúcar - Laranja e limão - Doce, salgado e amargo.

• Ensinar-lhes a apalpar diferentes texturas desenvolve e apura seu tato.

• Incentivar que falem das suas emoções, mesmo que não saibam ainda do que se trata, favorece para que venham a aprender sobre seus sentimentos.

• Ajudá-las a compreender seus diferentes estados emocionais, capacita-as ao enfrentamento das vicissitudes e contratempos da vida moderna, que decerto encontrarão nos dias vindouros.

• Todos esses exercícios são meios práticos de educação dos sentidos. Use sua imaginação, descubra outros!



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Frutos do mar	▼	Conjunto de bens da esposa	▼	Pé de animal Andar; caminhar	▼	(?) Monte, cantora da MPB	▼	Relativo ao ensino Também não	▼	O Gato de Minas Gerais (fut.)
Transferência de data	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Espécie de salame usado em sanduíches	▶									
Gato, em inglês										▲
▶				Material de cercas Inferior a tudo	▶					Para o: em direção a
				▼	Herói de "O Guarani" (Lit.)			Telefone (abrev.)	▶	/
Consoantes de "sofão"		Dificuldade de para dormir	▶							
▼								Que têm a natureza do gás Custosa	◀	
▶					Sufixo de "burrico"	▶		▼		A camada oposta à elite
					Dupla; casal	▼	Analísada			
Máquina para fazer tecidos				Apanham peixes Fitar a vista em	▶	▼	▼			Hiato de "voo"
▶				▼						▼
Local da aula prática de Química		(?) - vindas: recepção cordial	▲		Vogal que levava o trema (Gram.)	▶		Espaço de 12 meses Deter; reter	▶	
▶								▼	"(?) é o melhor remédio" (dito)	Interjeição que indica ação rápida
Umedecida		/			Profissão de Suzana Vieira	▶		▼	▼	▼
Cura; sara	▶	/								
▶										
Estilingue (bras.)				Vasilha para flores (pl.)	▶					
Carta do baralho	▶	▲		Semáforo						

BANCO 3/cat.4/perí - tear.6/jarros.10/pedagógico.

42

CHEGOU O LIVRO
"Treine sua Memória"

144 PÁGINAS

Nas bancas e livrarias

Solução

S	O	R	E	R	J	A	S	V		
V	R	I	I	E	D	D	V	A	T	V
Z	I	R	A	T	V	V	S			
E			D	A	H	T	O	M		
O	N	V		L		G				
O	I	R	O	T	O	B	V	L		
W	V	C	P		O	T				
O	C	I		H	V	E	T			
C	R		G	A	S	O	S			
V	A	N	O	S	N	I	V			
L	E	I	G	P	I	R	E			
M	E		A	R	A	V		C	A	T
V	A		D	E	L	O	W			
O	T		A	M	E	N	V			
A		P		P			C			

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



L@n House
Cyber.net

Sua melhor opção em Internet.

51 3109.8224

Av. Saturnino de Brito, nº 1601 - Vila Jardim

MATERIAL DE INFORMÁTICA - XEROX



ALUGA-SE SALÃO PARA ANIVERSÁRIO

8440.6614 Oi
8231.8783 Tim

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



Cabelereiro

A mulher sai do cabelereiro e encontra uma amiga na rua.

- Lolita, querida!!!

Tu cortaste o cabelo?

- Oi Lúcia!!! Cortei amor! Tu não imaginas com quem... O

Edson, aquele mago da tesoura. O que tu achaste?

- Maaraaaviiilhoosoooo. Ficaste dez anos mais moça.

Essas mechas, que bárbaro! Vou mandar fazer igualzinho. Foram luzes?

- Não menina, é uma técnica nova de clareamento que ele trouxe da Itália. Imagina que.....

Meia hora depois de muita conversa...

- Então tá bom querida. Corre para casa que teu marido vai morrer de orgulho da esposa que tem.

- Ai amiga, te adoro! Beijinhos!

Elas se despedem e cada uma segue para lados opostos.

Uma pensa:

- Como esta perua ficou ridícula. Será que ela

Piadas

não se enxerga? Não sei como aquele gato do marido dela continua casado com ela. Se der mole eu agarro ele!

E a outra segue pela rua pensando:

- Esta galinha deve estar morrendo de inveja do meu visual.

Ainda quer fazer igual, vê se pode!... com aquele cabelo que parece um arame... Nem com implante!!!

Escola

Na aula a professora testa seus alunos:

- Zezinho, mostre no mapa onde fica a América.

O menino aponta um local no mapa.

- Muito bem! Agora, Joãozinho, me diga quem foi que

descobriu a América?

- Foi o Zezinho, professora!

Qual é o filme?

Um homem aceitou um desafio de beber 1.000 latinhas de Coca-Cola de uma vez, ele tomou 999 latas e não agüentava mais. Qual o nome do filme? MIL SÃO IMPOSSÍVEL

HIDROMECC
Mangueiras e conexões
hidráulicas e pneumáticas
Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade
fone/fax: (51) 3342.9177
Rua São Salvador nº 400 - Porto Alegre/RS
www.hidromec.com.br

Inteligência extra no seu escritório.

prati móveis

Cadeira
Mesa Executiva
Poltrona Presidente
Armário de Aço com estante

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

Elaboramos o seu projeto.

Telefones Úteis

SAMU - **192**
Defesa Civil - **199**
Polícia Rodoviária Federal - **191**
Polícia Militar - **190**
Polícia Federal - **194**
Polícia Civil - **197**
EPTC - **156 (opção 1)**
Corpo de Bombeiros - **193**
Disque-Previdência Social - **135**
Rodoviária - **3210 0101**
CEEE - **0800 721 2333**
DMAE - **3289 9000**
DETRAN - **0800 510 3311**
Jornal Geramigos - **3026 8445**
Lista Telefônica - **102**
PROCON - **3289 1774**

IGREJA BATISTA GAÚCHA

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

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

DESENTUPIDORA RIBAS

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

ORÇAMENTO GRATUITO

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

Qualidade com menor preço

ATENDEMOS TAMBÉM
ESTEIO, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAL

GRÁFICA UNIVERSO Digital

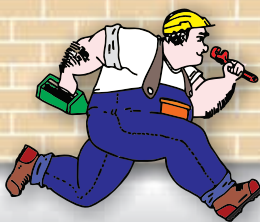
CÓPIAS E IMPRESSÕES PRETO & BRANCO E COLORIDAS

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

SERRALHERIA METSUL



Estruturas Metálicas

Grades - Portas - Janelas
Portão de Correr - Contra-peso
Cortinas - Corimão



Pagamento em até 4x

Escadas - Consertos em geral

Atendimento 24hs

Fones: 3329.1728 - 3574.1728 - 9231.2822

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

FAZ TUDO

ORÇAMENTO GRÁTIS!

ELÉTRICA - HIDRÁULICA
PINTURA - TELHADO
REFORMAS E REPAROS



FACILITAMOS PAGAMENTO
3319.4053 / 8492.6508

PIZZA DI MANTOVA



TELE ENTREGA 3779-6977

Av. Ceará, 1877

VIDRAÇARIA E ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO SATURNINO DE BRITO

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



Fone: 3334.4470

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

Cel: 8406.9879/8480.0752
vidracariabrito@hotmail.com

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

Chamou Chegou 24Horas

Desentupimento em Geral, Deletização, Desratização,
Limpeza de Caixa D'água Residências, Condomínios,
Indústrias e Comercios

DEPARTAMENTO TÉCNICO
FONE: 3407 9111
EMERGENCIAS :
5164 3376 / 8148 4406

LIMPA FOGOS
HIDROJATEAMENTO

e-mail: desentupidoratradiacao@yahoo.com.br
site: www.desentupidoratradiacaoitda.com.br

MANUTENÇÃO E ADUBAÇÃO

PODAS DE ÁRVORES

Universe Jardinagem

9840.8254
8652.9741 Fabiano

Acesse notícias diárias da sua região em www.geramigos.com.br
Siga-nos nas redes sociais: [f](#) Jornal GERAmigos [t](#) @jornalgeramigos

