

ProcureAche

ZONA NORTE

Edição
Março/2017

(51) 3026-8445 / WhatsApp (51) 996-136-986

Distribuição
Gratuita

APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços
Até 3 anos de garantia
Teste o aparelho em casa antes da compra

Agende avaliação sem compromisso.
Atendimento domiciliar



Pagamento em até 12x

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

AUDIÇÃO 15 anos
Aparelhos Auditivos

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

Fone: (51) 3224.3242

ADSUL 20 anos
ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL

MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho



FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO

www.adsulrs.com.br

(51) 3224.1270 | 3226.5160

Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR



FARMÁCIA São Matheus

Sua Saúde em 1º lugar
Atendimento Imediato

Entrega sem taxa **3340.4988**

Av. do Forte, 1807 - Vila Ipiranga



Teletelas
TELAS MOSQUITEIROS

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



Todos
Contra
DENGUE



Parcelamos em até 10x s/ juros

ORÇAMENTO GRÁTIS

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS

Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725

www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 999.862.111

ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Sepultamento e Cremação

Consulte nossos planos e o seguro funeral **CAIXA**

29 ANOS

REI DOS EXTINTORES



- (51) 3411.3379 • Recargas de Extintores
- 996.812.819 • Vendas de Extintores Novos
- 985.111.246 • Cursos de Treinamento
- 992.276.456

24 HORAS



Aceitamos



E-mail: luciano.alves@bol.com.br | www.reidosexintores.com.br

GRUPO DINÂMICA®

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br



ENTUPIU?

Chamou, chegou!

3334.9000 / 999.999.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência
HIDROJATEAMENTO- LIMPA-FOSSA

Atendemos todo o Estado do RS

ÍNDICE

- 3 | Página 3
- 4 | Religião
- 5 | Saúde e Bem Estar
- 8 | Melhor Idade
- 9 | Serviços Especializados
- 10 | Alimentação
- 14 | Pet e Agropecuária
- 15 | Tecnologia
- 16 | Profissionais ao seu alcance
- 18 | Festas e Eventos
- 19 | Cuidados Importantes
- 20 | Residencial / Comercial
- 24 | Variedades
- 25 | Assessoria Jurídica
- 30 | Horóscopo
- 31 | Palavras Cruzadas

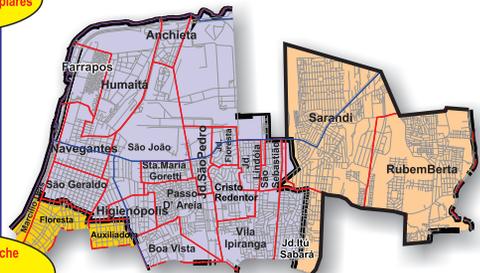
Revista ProcureAche



A revista que você tem em mãos é esta bem aqui!

Conheça também nossas outras revistas!

Esses são os bairros onde circula a Revista ProcureAche Zona Norte:



Revista ProcureAche
Tiragem: 41.000 exemplares mensais

Revista ProcureAche
Zona Sul
Tiragem: 41.000 exemplares mensais

Revista ProcureAche ZN
Tiragem: 41.000 exemplares mensais

TOTAL DE 123 MIL IMPRESSOS TODO MÊS!

Anuncie: **(51) 3026-8445 | 996-136-986** 

Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Telefones: (51)3026-8445 / (51)996-136-986 | E-mail: contato@geramigos.com.br

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

Revisora de Texto: Maria das Dores Pereira - DEMEC/SC-LC.1752/89-Letras

Diagramação e Projeto Gráfico: Daniela Lima

Tiragem: 41.000 exemplares

Autoestima

Uma árvore não é menos perfeita do que uma planta nova. Uma criança pequena não é menos perfeita do que um adulto. É a perfeição em si. Porque não pode fazer ou não conhece uma coisa, isso não a torna de algum modo menos perfeita. Uma criança comete erros. Ela fica em pé. Dá os primeiros passos. Fica em pé de novo, um pouco vacilantemente, agarra à perna da sua mãe. Isso torna a criança imperfeita? Eu lhe digo que é justamente o oposto! Essa criança é a perfeição em si, totalmente adorável. Você também é.

Se você não cuidar da forma como trata de si mesmos, como achas que as outras pessoas irão tratar de você? Cuide-se, ame-se, se apaixone por si mesmo. Você vale cada centavo existente no planeta. Você é único e perfeito por ser você. Não se importe com que "poderia ser melhor" em você. Você sempre foi, é e sempre será perfeito em sua forma de ser.

Sorvetes e crepes
Preço de fábrica

Crepe Suíço

UM UNIVERSO DE SABORES!

Av. do Forte, 1825 - Vila Ipiranga - POA
Fones: (51) 3325.0809
whats: (51) 984.722.686

O Forno
Pizzaria
Sabor e Tradição

Grande Promoção

Retirada no balcão

2 Pizzas Grande 35cm
R\$ 49,90

Sendo que cada pizza pode ter até 2 sabores: calabresa, mussarela, alho e óleo, milho, siciliana, toscana, mafiosa, jardineira, bacon, frango e catupiry, margarina, palmito, napolitana e banana.

*Consulta taxa de entrega.

PIZZA PEQUENA/ 25cm
Sem borda 2 Sabores R\$ 29,90

PIZZA GRANDE/ 35cm
Sem borda 4 Sabores R\$ 38,90

PIZZA SUPER FAMÍLIA/ 45cm
Sem borda 4 Sabores R\$ 46,90

Tele-Entrega
3386-7171
3386-9000
984-981-206
986-860-304

Av. Alberto Pasqualini, 475 - Jardim Itu-Sabará
www.ofornopizzariapoa.com.br

TREINAMENTO PARA HABILITADOS
PERCA O MEDO DE DIRIGIR

8919.6039

Instrutor **TIAGO** (credenciado ao Detran)
FONE: 51 989.196.039

Aulas de Direção

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445
996-136-986 vivo

Gerion Moinhos
Residencial da 3ª Idade
Um lugar para fazer amigos

30 anos
Histórias de vida para contar.

MÉDICO - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA - CFTV
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE

Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. EM SAÚDE

(51) 3029.1209 | 3342.1209 - www.gerionmoinhos.com.br

“A vida estava nele”

“A vida estava nele e era a luz dos homens; a luz resplandece nas trevas, e as trevas não prevaleceram contra ela.” (João 1.4-5)

João se refere a Jesus, no início de seu evangelho, como a “Palavra” (logos, em grego). Essa Palavra ou “Verbo” é a revelação de Deus aos homens. Há muitas coisas na área espiritual, que não podemos entender devido à limitação da razão humana. Por isso, Deus se revelou a nós em Jesus e nos revela os seus “mistérios” (Marcos 3.11). Tudo o que precisamos saber e o que podemos entender está revelado nas Escrituras, também chamadas de “Palavra de Deus”. Não precisamos e nem podemos tentar descobrir as verdades espirituais com a nossa inteligência. Por isso o próprio Deus vem ao nosso encontro.

A Bíblia diz que quem vive em pecado está afastado de Deus e está em trevas. Não pode ver por onde anda nem para onde vai. Mais tarde Jesus vai dizer: Eu sou a luz do mundo; quem me seguir jamais andarás em trevas, mas terá a luz da vida (João 8.12). Foi isso que João escreveu nos versículos acima.

No princípio, a vida estava em Jesus – ele disse: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida; ninguém chega ao Pai, a não ser por mim” (João 14.6). Ele também disse: “Eu vim para que tenham vida, e a tenham com plenitude” (João 10.10). A vida sem Cristo não é vida verdadeira, pois está limitada pela existência terrena. A vida que Jesus nos quer dar é a vida eterna, que ultrapassa a morte física: “Em verdade, em verdade vos digo que quem ouve a minha palavra e crê naquele que me enviou tem a vida eterna e não vai a julgamento, mas já passou da morte para a vida” (João 5.24).

João também nos diz que Jesus era a luz dos homens. A vinda de Jesus foi o cumprimento de uma antiga promessa: “O povo que andava em trevas viu uma grande luz; e resplandeceu a luz sobre os que habitavam na terra da sombra da morte” (Isaías 9.2).

Quando acendemos uma lâmpada, a escuridão desaparece. A luz prevalece, é mais forte. Assim Jesus, que é a luz do mundo, também é mais forte que as trevas do pecado. Fisicamente, as trevas não podem vencer a luz.

Com essas palavras, o apóstolo João nos apresenta Jesus, o “Verbo” de Deus, que é a luz do mundo e a vida verdadeira. Essa revelação se deve ao grande amor de Deus: “O amor de Deus para conosco manifestou-se no fato de Deus ter enviado seu Filho unigênito ao mundo para que vivamos por meio dele” (1João 4.9), “porque Deus amou tanto o mundo, que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3.16). Esse é o assunto central deste Evangelho. João o escreveu desejando que nós possamos compreender o amor de Deus na medida suficiente para que nele creiamos e tenhamos a vida eterna através de Jesus Cristo, seu Filho (João 20.31).

Pr. Bruno T. Seitz. bruno.seitz1967@gmail.com



** Venha participar de nossas reuniões, nos seguintes horários:*

Domingos **18h00-19h00** - Escola Bíblica Dominical
19h30-20h30 - Culto de adoração a Deus

* 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) 999-611-083 (pr. Bruno Seitz)

COMO EVITAR E TRATAR A CONJUNTIVITE. O calor, o suor e o tempo seco do verão criam uma condição favorável para o aparecimento e a disseminação da conjuntivite, inflamação na membrana que reveste a parte frontal dos olhos e o interior das pálpebras.

Para esclarecer o que é essa doença, quais são os sintomas e como preveni-la ou tratá-la, o Bem Estar desta sexta-feira (25) contou com a presença do oftalmologista Emerson Castro, do Hospital das Clínicas.

A conjuntivite dura, em média, até 15 dias e é caracterizada por dor, coceira, vermelhidão e secreção nos olhos. Os tipos mais comuns são o viral, o bacteriano e o alérgico. Segundo Castro, o viral é o mais agressivo e de fácil propagação.

Objetos de uso comum, como telefone, controle remoto, sabonete e toalhas aumentam as chances de avanço do vírus ou da bactéria. Para o tratamento, é recomendado um cuidado mais intenso com a higiene pessoal, com o emprego de colírios, compressas, álcool em gel, lenços de papel e toalhas e roupas de cama individuais. Lavar as mãos com frequência também ajuda. Além disso, é indicado o isolamento temporário do contato social.

O aspecto vermelho dos olhos nos três tipos de conjuntivite é mais ou menos parecido. O que ajuda a diferenciá-los são os sintomas. **No viral**, além da vermelhidão e do inchaço característicos, há a sensação de areia ou corpo estranho e um forte lacrimejamento. Leva até duas semanas para o paciente melhorar e, dependendo da gravidade, pode deixar sequelas na córnea e atrapalhar a visão. O tratamento é à base de compressas com água fria e, eventualmente, colírios lubrificantes.

No tipo bacteriano, a secreção e o inchaço são mais intensos. Também há vermelhidão, mas o lacrimejamento não é tão frequente. Dura, em geral, uma semana. O tratamento é feito com colírios e antibióticos.

Na conjuntivite alérgica, o paciente sente coceira intensa e muito inchaço. A vermelhidão e o lacrimejamento não são tão proeminentes quanto nos outros tipos. O tempo de duração é variável e, para o tratamento, é importante afastar a pessoa do agente que causa a alergia, como maquiagem, perfume, poeira e pólen, entre outros.

Há, ainda, um quarto tipo da inflamação, menos comum: o tóxico, causado por fatores externos como substâncias químicas, cloro, fumaça de cigarro ou poluição.

IRIDOLOGIA



Eliane Fogaça

Saiba o que a iridologia pode fazer pela sua saúde, como obesidade, estresse, dores, problema hormonal e sexual, entre outros problemas.

3211.2317 / 999.377.791

Rua dos Andradas, 943 - sala 2001
www.espacoalternativomc.com.br



Roseleli Sattler

AURICULOTERAPIA
REFLEXOLOGIA PODAL
COLOCAÇÃO E VENDA DE BRINCOS
EM AÇO INOX CIRÚRGICO
APLICAÇÃO INJEÇÃO
VERIFICAÇÃO PRESSÃO
CURATIVOS
DRENAGEM LINFÁTICA

Téc. Enfermagem
COREN/RS 178880

Andradas, 943/2001

Fones: **996.504.859 / 993.510.496 / 3211.2317**

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO



Fernanda Paiva
Psicoterapeuta Reencarnacionista
Regressão Terapêutica

REIKI
PSICOTERAPIA
REGRESSÃO TERAPÊUTICA
TERAPIA DE FLORES

(51) 99905-5909 (Whatsapp)
feipaiva.terapeuta@gmail.com
Rua dos Andradas, 943, Sala 1001. Centro, POA

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) **3223.7661 / 99986.2111** www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
ATENDIMENTO 24 HORAS

F Funerária Unidas - Hahn

Sepultamento e Cremação

Consulte nossos planos e o seguro funeral **CAIXA**

Através de um estilo de vida saudável, pode-se reduzir os riscos de desenvolver doenças. Procure aumentar sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Se você deseja ter um dia feliz, com uma agradável sensação de bem-estar, siga algumas orientações: Ao acordar, estique lentamente os braços e pernas, depois vire o corpo jogando as pernas para um lado e depois para o outro e finalize sentada de joelhos esticando os braços para cima. Todos esses movimentos duram cerca de 1 minuto. Se tiver mais algum tempo, realize um alongamento completo, ainda deitada, esticando principalmente a coluna, braços e pernas. Lembre-se que o alongamento é essencial para manter a região das costas ereta, pois com o passar dos anos ela tende a encolher. Espreguiçar é um movimento natural que alonga toda a musculatura corporal.

Terapia VIP

atividades físicas em domicílio



Ginástica Laboral
Alongamentos
Reforço Muscular
Prevenção DORT/LER

Seu CONDOMÍNIO - EMPRESA - ASSOCIAÇÃO

Contato tel (51) 3315.3539
cel/whats (51) 99809.2700

CLÍNICA DE Podologia

PROMOÇÃO
R\$ 50,00 em dinheiro
R\$ 55,00 nos cartões
Recorte e apresente este anúncio.



Corte correto das unhas
Unhas encravadas e inflamadas
Desbaste de calos e calosidades
Pés de diabéticos e de esportistas
Hidratação **Brinde**
Materiais 100% esterilizados em autoclave
Tratamento de fungos em parceria com Dermatologista

Consulte valores para atendimento em Geriátrias, Hospitais, Empresas e a Domicílio

Crianças, adultos, idosos e gestantes

*Esta promoção é válida de 15/02 a 15/03 somente na apresentação deste cupom de desconto

Rua 24 de Outubro, 364 loja 3 e 4
Gal. Vicenza - M. de Vento - POA

3372.2755
991.652.349

Podólogos Márcia e Alex C/ HORA MARCADA

Uma das maiores redes de farmácia do Brasil agora mais perto de você!

Confira nossas ofertas e condições especiais em medicamentos e perfumaria.



ROGABEL
drogaria e beleza

Avenida Protásio Alves, 2547
Bairro Petrópolis

3022-1676

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 vivo

Ressonância • Tomografia Mamografia • Ecografia RX • Densitometria



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

Central de Agendamento
(51) 3225.3000
www.clinicaimi.com.br

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



Alexandre Kaspary

CREFITO 119.215-F



GERIATRIA

A Fisioterapia é direcionada a manutenção da funcionalidade do corpo, ajudando a combater as inevitáveis perdas físicas que aumentam devido a idade, prevenindo problemas específicos, mantendo e melhorando o equilíbrio e proporcionando uma maior independência e qualidade de vida!



NEUROLOGIA

- Mal de Parkinson
- Mal de Alzheimer
- Esclerose Múltipla
- Esclerose Lateral Amiotrófica



ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

- Reabilitação de Fraturas
- Dores Articulares em Geral
- Entorse e Luxações
- Cervicalgia
- Dorsologia
- Lombalgia
- Hérnia de Disco
- Ciatologia (Dor ao logo do Nervo Ciático)
- RPG (Reeducação Postural Global)

Atendimento a Domicílio
(51) 99842.0198
alexandrerk@hotmail.com

CUIDADOS COM IDOSO



Ter um idoso doente em casa que acabou de sair do hospital ou que já esteja em casa há tempos é uma situação delicada e muitas vezes inesperada que requer mudanças na rotina da família.

Temos como objetivo principal orientar e esclarecer dúvidas para facilitar a vida dos cuidadores no seu dia a dia. Para o idoso com uma doença crônica, assim como para seus familiares é importante que se conheça os cuidados necessários.

E como realizá-los de forma que leve uma vida de máximo bem estar dentro de suas limitações, a participação da família no cuidado do idoso é muito importante para o sucesso do tratamento, a adoção de estilo de vida mais saudáveis e a busca de soluções para o cuidar do idoso são responsabilidade da família para uma boa assistência.

O atendimento domiciliar possibilita que o idoso permaneça em sua casa junto a sua família, porém recebendo cuidados ambulatoriais no domicílio. As pessoas que auxiliarão o idoso no seu dia a dia são chamadas de cuidadores. Por isso existe a necessidade de eleger e incentivar um ou mais cuidadores familiares ou profissionais contratados para este fim com a devida preparação e conhecimento da melhor forma de cuidar do idoso em sua casa de maneira segura e eficiente.

Residencial Bem Me Quer



Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

Direção: Indianara Franciosi

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

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

51 3365-9377 51 992-960-297
51 984-215-402

RESIDENCIAL BEM QUERER

FILIAL



Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
51 3574-2370 51 992-960-297
51 984-215-402



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 / 984.547.648 (oi) / 998.672.063 (vivo)
Responsável Mônica Romeira: 992.104.456 (claro) / 981.555.002 (tim)

AQUI TEM



FARMÁCIA
POPULAR



Disponos 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

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

Fone:

3337 0324



Proativo é aquele tipo de pessoa que se antecipa aos problemas, trabalhando em função de evitar que estes ocorram. Uma pessoa proativa tem iniciativa, assume responsabilidades e constantemente surpreende aos demais com sua capacidade de encontrar várias formas de executar uma ação, solucionar problemas e prevenir prejuízos.

Proativo é um termo muito utilizado no meio empresarial e descreve uma característica muito apreciada e procurada em colaboradores e empreendedores de uma forma geral. A qualidade de uma pessoa proativa é chamada de proatividade.

Uma pessoa proativa está sempre em busca de conhecimentos sobre sua área de atuação, observa a forma que seus colegas trabalham e procura aprender ao máximo com eles. E essa constante busca de aprendizagem é uma das grandes características que permitem ao proativo agir antecipando-se as necessidades, ou seja, o proativo além de se antecipar aos problemas se antecipa no conhecimento, se adiantando em tudo o que precisa saber.

O proativo tem uma mentalidade diferenciada, encara os problemas de uma forma que destoa dos demais, enxergando-os como desafios estimulantes que agregarão ao seu aperfeiçoamento e como oportunidades para exercer sua criatividade contribuindo tanto com o futuro da empresa como com o seu.

Esse tipo de profissional é um pragmático por excelência, uma pessoa prática que sempre que pode antecipa as tarefas menos importantes e que fazem parte da praxe do dia-a-dia, para que estas nunca sejam um empecilho na hora de resolver as questões mais importantes. Elegendo sempre com senso crítico as tarefas que tem que ser tratadas como prioridade e quais podem ser deixadas para um segundo momento, descartando o que é supérfluo.

Proativo e Reativo

Reativo está ligado a reação, é aquilo que provoca uma reação. Contudo, reativo é também muitas vezes colocado como antônimo de proativo, sobretudo no meio corporativo.

Enquanto o indivíduo proativo se antecipa aos problemas e é cheio de disposição e iniciativa para trabalhar de forma a preveni-los, uma pessoa com caráter reativo, reage a partir da constatação do problema, age depois desse aparecer, nunca antes.

Um colaborador reativo é aquele que espera que alguém lhe diga o que tem que fazer e que se contenta em cumprir com sua rotina diária, e só quando o problema aparece ou algo inesperado surge é que ele começa a pensar no que fazer a respeito.

A revista que mais cresce em Porto Alegre está chegando também em Santa Catarina!

Acompanhe o nosso trabalho e novidades da ProcureAche Santa Catarina na Internet:

www.sc.procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br

ÚLTIMAS EDIÇÕES | DICAS | INFORMAÇÕES

Faça parte da revista ProcureAche!

Anuncie conosco.

(51) 3026-8445

 **(51) 996-136-986**

ProcureAche
Santa Catarina

Distribuição gratuita | Nº 01 | Ano 1

Fones: (48) 991.353.490
999.376.604

www.sc.procureacherevista.com.br

Cultura
Entretenimento
Gastronomia
Receitas
Saúde
Serviços

Florianópolis | São José | Palhoça
Paulo Lopes | Garopaba | Imbituba



Arte do Pastel

Happy Hour ou torcer pelo seu time

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



Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo

(51) 3325.0320

f Facebook:

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



Dicas de Gastronomia

ARROZ SOLTINHO:

Para que o arroz fique soltinho, quando estiver quase seco, adicione algumas gotinhas de vinagre e quando seco pingue novamente as gotinhas de vinagre, apague o fogo, deixe descansar dez minutos e sirva.



BAR DO BETO | AV. VENÂNCIO AIRES, 876 - BOM FIM
BAR DO BETO | RUA SARMENTO LEITE, 811 - CIDADE BAIXA

FONTANA | AV. VENÂNCIO AIRES, 1085 - BOM FIM



PORTO ALEGRE RECOMENDA
BAR DO BETO E FONTANA

51 3221.9390 | 3332.0063 | BARDOBETO.COM.BR
51 3335.1309 | RISTORANTEFONTANA.COM.BR

Maçã

A maçã tem poucas calorias e muitas fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol.

* A pectina (fibra solúvel), presente na maçã, atua na absorção de toxinas.

* A casca da fruta contém ainda uma pequena quantidade de betacaroteno, e o miolo, potássio e ferro.

* Esta fruta ajuda a reduzir os níveis de colesterol no sangue, e por absorver grandes quantidades de água do trato intestinal, também ajuda a prevenir a prisão de ventre.



* A maçã pode ser ingerida a qualquer momento do dia, porém deve ser evitada na colação como único alimento, pois aumenta a secreção do suco gástrico, aumentando assim a fome. Ingerir uma ou duas maçãs diariamente com a casca pode evitar inúmeras doenças.

Comercial 
KNETIG
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

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.

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

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

Buffet Livre



Quartas e Sábados Dia de Feira

 **mercado PIMENTA**

Frutas e verduras



Av. Ary Tarrago, 2060 - Porto Alegre - Fone: (51) 3026-2060
De Segunda a Sábado das 7h às 21h30 Domingos e Feriados: 8h às 20h

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

 **51 3026-8445**

 **996-136-986** vivo





viamonte
estância gourmet

- A CASA RESTAURANTE EM MEIO À NATUREZA - CHEF UM GORDO NA COZINHA PREPARA A GASTRONOMIA CAMPEIRA C/ CARNES ASSADAS
- ATENDIMENTO FAMILIAR - MESAS NO BOSQUE - PISCINA - TRILHAS - PASSEIO A CAVALO - AÇUDE - KIT PESCA - CAAQUE - LOUNGES
- REDES DE DESCANSO - PIC NIC COM FRUTAS (À PARTE) - HAPPY C/ MÚSICA AO VIVO - ESTACIONAMENTO E MUITO MAIS

CUSTO DO ALMOÇO C/ DEMAIS ATIVIDADES:

R\$ 49,90 ADULTO R\$ 25,00 INFANTIL (6 A 10 ANOS) E R\$ 10,00 CRIANÇAS (2 A 5 ANOS)



DIVERSÃO PARA TODA SUA FAMÍLIA!



ANFITRIÕES:



COMO CHEGAR:

Vindo por Viamão: Passe a Rótula da RS 040 c/ RS 118 sentido pedágio e entre a 1ª à direita no bairro Fiúsa (placas indicativas Viamonte - apenas 12km)

Pela Zona Sul de POA: Vem pela av. Edgar Pires de Castro, passe a rótula da Restinga e na rótula de entrada p/ a praia do Lami, entre à esquerda bem no Posto do Lúcio (placas indicativas Viamonte - apenas 6km)

Horário: Aberta as porteiras a partir das 10h
Serviço de almoço em torno das 11h30 até as 15h
Happy Hour a partir das 14h
Fechamento das porteiras as 18h

CONTATO DIRETO PELO WHATS 51 9.8021.2021  RECEPÇÃO 3108.7034  estanciagourmetviamonte

Prefira as carnes magras.

Estamos sempre dizendo que uma alimentação adequada e saudável deve ser nutricionalmente balanceada, variada, caloricamente moderada e, em relação à ingestão de carne vermelha, estes conceitos permanecem. Por isso também, com o intuito de promover a saúde da população no Brasil, alguns criadores estão adicionando na ração dos animais ingredientes com baixo teor de gordura saturada e colesterol - o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Assim, eles conseguem produzir uma carne mais magra e saudável, porém sem prejuízo no sabor.

Quanto comer?

O segredo é moderar o consumo das carnes, não ultrapassando a quantidade de 170 gramas/dia, dando preferência à carne magra. Na hora da compra você também deve pedir para que se retire a gordura aparente da peça e optar pelas preparações assadas, grelhadas ou refogadas para não aumentar o teor de gordura e o valor calórico da receita.

É importante também dizer que os indivíduos que possuem alguma doença no fígado, renal ou já possuem níveis sanguíneos de colesterol elevados devem consumir carnes com orientação médica ou de um nutricionista.

Valor calórico.

Está diretamente ligado ao tipo de corte que é consumido. Se você optar por um churrasco de filé mignon de 100 g que possui cerca de 285 calorias estará ingerindo um número maior de calorias do que se consumisse um bife de patinho, alcatra ou lagarto que possuem menos calorias. No caso do frango este número pode ser maior se for escolhido uma sobrecoxa que contém 130 calorias. Informação Nutricional de alguns cortes bovinos.

Bolo Simples

1 Bata 3 claras em neve e reserve

2 Bata bastante as gemas, açúcar e a margarina...

3 Acrescente o leite e depois o trigo (aos poucos)

4 Incorpore as claras na massa (sem bater)...

5 Coloque em uma forma untada e enfarinhada e asse por 40 min.

180°C

leite 1 e 1/2 + Trigo 3 xícaras

3x 2x

@rabiscoscozinha | rabiscosnacozinha@gmail.com

6 benefícios da castração



Reduz a marcação de território



Reduz as fugas



Reduz a agressividade



Reduz risco de câncer



Reduz a superpopulação



Aumenta a longevidade

Tele-entrega de Rações



Primocão Ori. 20 kg
R\$ 99,90



Golden Special 20kg
R\$ 129,90



Naturalis Fgo e Peru
15kg **R\$ 99,90**



Royal Canin Fit 32
7,5kg **R\$ 149,90**



Golden Gatos Ad. 10kg
R\$ 99,90

(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 99912-5696



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

Truques e dicas básicas de informática para iniciantes

Saiba mais sobre conceitos básicos da informática e combinações de teclas que são atalhos práticos para o Windows. Quando se trata de informática, não há quem conheça todos os conceitos profundamente. Os profissionais desta área geralmente se especializam em certos softwares ou funções e linguagens.

Portanto, mesmo quem não trabalha diretamente na área da tecnologia da informação precisa conhecer conceitos básicos, saber lidar com programas de edição de textos, saber navegar na internet, fazer edições simples em imagens e até conhecer atalhos práticos.

Então quero deixar algumas dicas simples referentes a estes conceitos básicos de informática para usuários de Windows (o sistema operacional mais usado no mundo).

O que é sistema operacional?

Um sistema operacional é um programa ou um conjunto de programas cuja função é gerenciar os recursos do sistema (definir qual programa recebe atenção do processador, gerenciar memória, criar um sistema de arquivos, etc.), fornecendo uma interface entre o computador e o usuário. O Windows é um sistema operacional com interface gráfica, ou seja, os ícones são atalhos para comandos (ao invés de você ter que digitar “desligar” para que o computador desligue você só precisa clicar no botão desligar na barra iniciar).

Alguns atalhos práticos:

- ALT+F4 – Finaliza a aplicação aberta. Se digitado na tela principal do Windows (desktop) da a opção de desligar o computador.
- ALT+TAB – Alterna entre janelas abertas.
- CTRL+F – É o atalho para buscar palavras dentro daquela janela.
- CTRL+P – Imprimir.
- CTRL+A – Seleciona todos os arquivos dentro de uma pasta.
- CTRL+C – Copia texto ou imagem.
- CTRL+V – Cola o que foi copiado ou recortado.
- CTRL+X – Recorta.
- WIN(botão Windows)+TAB – Visão 3D de janelas abertas.
- WIN+E – Atalho que abre a pasta “meu computador”.
- WIN+D – Minimiza todas as janelas.

O que fazer quando o computador travar?

Aperte CTRL+ALT+DEL e selecione o gerenciador de tarefas, nele você pode fechar imediatamente o processo do programa que está travando o computador. Essas são as dicas básicas para quem usa computador, se você procura algo mais específico, na internet há milhares de tutoriais e artigos que explicam passo a passo configurações e utilizações de programas, basta procurar no Google. Para ficar atualizado você pode consultar sites como Tecmundo que sempre tem matérias interessantes sobre computadores.



DE INFORMÁTICA

Informática para Melhor Idade

CUPOM DE DESCONTO
APRESENTE ESTE CUPOM E GANHE 1 MENSALIDADE GRÁTIS



Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Não é necessário aguardar formação de turmas.

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

Aulas para tablet, computador e celular

 Facebook  E-mail  Whatsapp

51 3224.0335
51 3224.0527

Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro
www.onbyte-rs.com.br

ON+BYTE
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Profissionais ao seu alcance!

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT



LG Consul SAMSUNG Springer Electrolux E DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

f CLIMATIZAÇÃO BECKER

Orçamento Gratuito

(51) 993.786.020 996.750.401 985.798.469

VISA MasterCard até 12X

FUNILARIA SCHMIDT

CALHAS CHAMINÉS COIFAS TELHADOS



(51) 3342.3449
Oi 984.246.025
Claro 993.365.516
Claro 992.646.712

www.funilariaschmidt.com

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



Todos Contra DENGUE



ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água faz a diferença!

991.475.637
984.947.242
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

CORTINA Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

992.515.881 984.754.657

cortina.sobmedida@outlook.com Cortina Sob Medida

Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre

SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



Aceitamos cartões de crédito em 3x

VISA Mastercard

Ligue e peça orçamento gratuito
51 984.111.151 984.137.291 www.gruporodriguesrs.com.br

3246.3902

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445
996-136-986 vivo

CIA DAS LUVAS

A especialista em luvas



Helpfer
DISTRIBUIDORA
Tudo em descartáveis, produtos para higiene, limpeza e EPIS.

Em tempos de retomar a economia, compre produtos de qualidade com preço justo!

Acidentes de trabalho. **Prevína-se** antes que seja tarde.

Confira a grande quantidade de produtos nacionais e importados que a Cia das Luvas & Helpfer Distribuidora tem disponível para você e sua empresa!

Tele-entrega 51 3024.8811

PROMOÇÕES

LUVA DE PROCEDIMENTO R\$ 19,90
LUVA DE PROCEDIMENTO INDUSTRIAL R\$ 16,90
FRALDAS ADULTO PREMIUM R\$ 12,90
ÁGUA SANITÁRIA 5L R\$ 7,90
DESINFETANTE 5L R\$ 9,90
PAPEL HIGIÊNICO FARDO 8 UNID 300M..... R\$ 39,90
SACO DE LIXO FARDO 100 UNID..... R\$ 29,90 (NORMAL)
OBS.: Consulte as marcas em promoção

51 3024-8811 / 984049611
Rua Souza Lobo, 440 - POA/RS
www.ciadaslucas.com.br

CNPJ: 18.178.321/0001-07

PR Reformas

Reformas e Pinturas em prédios e fachadas

Serviços: Hidráulico, Elétrico e
Consertos em Geral
Texturas e Grafiatos



Tratar c/
Paulo

(51) 992-056-498

(51) 985-422-964

E-mail: berchon10@gmail.com



REI DOS EXTINTORES



- (51) 3411.3379
 - 996.812.819
 - 985.111.246
 - 992.276.456
- Recargas de Extintores
 - Vendas de Extintores Novos
 - Cursos de Treinamento
 - Placas de Sinalização

24
HORAS



Aceitamos



E-mail: luciano.f.alves@bol.com.br | www.reidosextingtores.com.br

SCHARFEN

FACAS PROFissionais
Para chefs
Linha completa para
açoques e restaurantes

PRONTA ENTREGA
PREÇOS IMPERDÍVEIS



MUNDIAL

51 998.056.323

contato@scharfen.com.br | www.scharfen.com.br

Eletricista Ronaldo

Elétrica Predial - Elétrica Comercial
Elétrica em Geral
Instalação de Sensor de Presença
Fotocélula, etc...
Marido de Aluguel



ORÇAMENTO
GRATUITO

51 985-912-447 / 985-463-075

SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contra Peso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 | 984.895.925 | 992.312.220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

JLA Instalações



BRASTEAP
Electrolux
CONSUL

Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado
Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial
Entrada de Luz Padrão: RGE AES Sul
Conserto de ar-condicionado e refrigeradores
E-mail: jla.eletrica@hotmail.com

Fones: 51 3344.0700 - 992.473.186

Av. 21 de Abril, 1092 - Sarandi - Porto Alegre - RS



CONTROLE DE PRAGAS

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voedores

O verão vem aí e eles também!



Faça seu orçamento grátis!

comercial@mrprotect.com.br

(51) 3377-3060

Construção e Reforma

Desde 1992

Mão de Obra Especializada

Faça já seu ORÇAMENTO!

51 3336.8587

51 995.987.893 / 996.632.170

- Alvenaria e Carpintaria
 - Elétrica Predial e Residencial
 - Hidráulica Predial e Residencial
 - Consertos Imediatos
 - Pinturas, Texturas, Grafiato e Massa Corrida
 - Reparos em Azulejos, Forro de Gesso
 - Tubulação de Gás
 - Tubulação de Incêndio
 - Instalação de Motores de Recalque de Água, Pressurizador e Junquer
- E-mail: jsconstrucaoereforma1992@gmail.com
Rua Euclides Moura, 189 - Partenon - POA

Arte Piso e Instalações

Laminado / Pvc / Paviflex / Vinílicos em Geral
Carpete e Overloque
Preparo para Incitação de Pisos

Com Jorge: 989.404.824

BR MÁQUINAS ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Lava-Roupas

CONSUL
Electrolux
Continental enXuta
BRASTEAP

Responsável técnico: Bruno

99280.4555 / 98687.1792





DICAS PARA RECEBER EM CASA

Dica 1: Pense no perfil dos seus convidados. O primeiro passo é conhecer quem você vai receber. A maioria é homem? Mulher? Casais com filhos pequenos? Gente que bebe bastante? Que fica até tarde ou que prefere ir embora cedo? O pessoal curte música alta ou prefere um som ambiente para que possam conversar com tranquilidade? A partir do perfil dos convidados, você conseguirá planejar uma recepção que tem grandes chances de ser um sucesso!

Dica 2: Proporciono conforto e faça com que as pessoas se sintam à vontade. Conforto não é sinônimo de um sofá aconchegante e almofadas fofinhas. Claro que isso ajuda, mas proporcionar conforto aos seus convidados vai muito além disso. Para que eles se sintam à vontade, é bacana que você apresente as pessoas que não se conhecem, disponha de lugares para que todos possam sentar, indique onde é o lavabo e ainda, caso esteja muito frio ou muito calor, tenha um aquecedor, ventilador ou ar-condicionado ligado.

Dica 3: Decore o ambiente. Decorar a casa para receber pessoas não é um bicho de sete cabeças. Flores e velas por exemplo são fáceis de comprar e alegam qualquer festa. Eu prefiro as velas sem cheiro para que elas não interfiram no aroma das comidas. As velas criam uma sensação de conforto e bem-estar. As flores trazem vida e alegria para o ambiente. Além delas, algo que se remeta ao evento pode contribuir para criar um clima de descontração. Vale bandeirinha de festa junina, pimentas, fotografias, fitas, balões, garrafas...

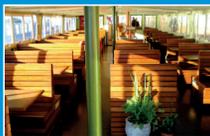
* Festas em geral
* 15 anos
* Casamentos

Dj Lucas Oliveira
Fones:
991.149.531 / 994.049.594
E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

CISNE BRANCO



PASSEIO TURÍSTICO | DIARIAMENTE ÀS 15H
1H DE NAVEGAÇÃO | 3 ANDARES DE EMBARCAÇÃO
SERVIÇO DE BAR A BORDO COM PESTISCOS E BEBIDAS



Reservas: (51) 3224.5222 | Av. Mauá, 1050 - Armazém B3

www.barcocisnebranco.com.br | cisnebranco@barcocisnebranco.com.br | Barco Cisne Branco

O que é Globalização - Conceito

Podemos dizer que é um processo econômico e social que estabelece uma integração entre os países e as pessoas do mundo todo. Através deste processo, as pessoas, os governos e as empresas trocam ideias, realizam transações financeiras e comerciais e espalham aspectos culturais pelos quatro cantos do planeta.

O conceito de Aldeia Global se encaixa neste contexto, pois está relacionado com a criação de uma rede de conexões, que deixam as distâncias cada vez mais curtas, facilitando as relações culturais e econômicas de forma rápida e eficiente.

Origens da Globalização e suas Características: Muitos historiadores afirmam que este processo teve início nos séculos XV e XVI com as Grandes Navegações e Descobertas Marítimas. Neste contexto histórico, o homem europeu entrou em contato com povos de outros continentes, estabelecendo relações comerciais e culturais. Porém, a globalização efetivou-se no final do século XX, logo após a queda do socialismo no leste europeu e na União Soviética. O neoliberalismo, que ganhou força na década de 1970, impulsionou o processo de globalização econômica.

Com os mercados internos saturados, muitas empresas multinacionais buscaram conquistar novos mercados consumidores, principalmente dos países recém-saídos do socialismo. A concorrência fez com que as empresas utilizassem cada vez mais recursos tecnológicos para baratear os preços e também para estabelecerem contatos comerciais e financeiros de forma rápida e eficiente. Neste contexto, entra a utilização da Internet, das redes de computadores, dos meios de comunicação via satélite etc.

Outra característica importante da globalização é a busca pelo barateamento do processo produtivo pelas indústrias. Muitas delas produzem suas mercadorias em vários países com o objetivo de reduzir os custos. Optam por países onde a mão-de-obra, a matéria-prima e a energia são mais baratas. Um tênis, por exemplo, pode ser projetado nos Estados Unidos, produzido na China, com matéria-prima do Brasil, e comercializado em diversos países do mundo.



Verifique sempre o estado das borrachas de vedação da geladeira para evitar o desperdício de energia.



A TV consome energia mesmo quando está desligada. Se não estiver utilizando recursos de programação, desligue da tomada.



Mantenha o chuveiro na indicação “verão”, pois em “inverno” o consumo é 30% maior.



Mantenha os filtros do ar-condicionado sempre limpos.



10 DICAS SIMPLES PARA LIMPAR A CASA

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!

ESTOFARIA VENTURINI
Desde 1989

Compra e Venda
Orçamentos
Pictorial e Interior

ANTIQUÁRIO E MARCENARIA
REFORME SEU ESTOFADO
SOFÁS CAPITONE COM COURO OU VELUDO
Especializado em Antiquidades e Sofás sob medida
FAZEMOS RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS

ORÇAMENTO GRÁTIS
51 3062.0048 / 3226.3609
991.534.156 / **994.080.634**

venturini.estofaria@hotmail.com

Matriz - 51 3062.0048 Filial - 51 3226.3609
Rua Miguel Tostes, 421 Rua José do Patrocínio, 285
Bairro Rio Branco Bairro Cidade Balça

www.estofariaventurini.com.br

ESTOFARIA VIEIRA
Reformas em Geral - Consertos
Customização - Variedades de Tecidos

Orçamento Grátis:
Márcio

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

996.385.999 - **3235.1546**
Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS

Faxina
Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina

(51) 999.464.639 | **(51) 993.509.329**

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre
Sua casa mais limpa e perfumada

Dez dicas para você melhorar o planeta

- 1**  **Economize água**
 Conserte vazamentos com rapidez. A torneira pingando uma gota por segundo pode desperdiçar, em um dia, 46 litros de água.
- 2**  **Compre produtos biodegradáveis**
 Produtos de limpeza e higiene contém substâncias que são químicas e tóxicas. Prefira os que são feitos de à base de vinagre e bicarbonato de sódio em vez de cloro.
- 3**  **Cultive áreas verdes**
 Rio Preto tem apenas metade das árvores que necessita. O déficit de verde é um dos responsáveis pelo calor excessivo e ar extremamente seco.
- 4**  **Diminua o uso de embalagens**
 Se existir opção na hora da compra, Escolha a embalagem mais fácil de reciclar. Em ordem de preferência: papel e papelão, vidro, lata e, por último, plástico.
- 5**  **Use lâmpadas fluorescente**
 Além de consumir 75% menos energia, duram de seis a dez vezes mais que as incandescentes.
- 6**  **Compre eletrodomésticos de baixo consumo**
 Na hora de trocar fogão ou geladeira, procure os produtos que tem selo do Programa de Combate ao Desperdício de Energia Elétrica (Procel). O selo representa que são mais econômicos.
- 7**  **Prefira CDs regraváveis**
 São mais eficientes e baratos que os convencionais. Um CD leva 450 anos para se recompor.
- 8**  **Quando puder, caminhe ou ande de bicicleta**
 Os veículos são importantes fontes de poluição.
- 9**  **Valorize os produtos de sua região**
 A atitude gera economia de combustível e colabora para o desenvolvimento local.
- 10**  **Cuide do seu ar-condicionado**
 Um aparelho sujo representa 158 quilos de gás carbônico a mais na atmosfera.

25

Anos perto de você

Estofaria
Barbosa



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!

R. Comendador Duval, 30 - Jardim Floresta | POA / RS

(51) 3374-0104 | 981-380-134

estofariabarbosa@hotmail.com

ELETRICISTA
Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone e WhatsApp: (51) 98469.6349



ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 vivo



CUIDADOS NA HORA DE COMPRAR UM IMÓVEL

Para milhares de pessoas a compra de um imóvel é simplesmente a aquisição mais importante de suas vidas. No Brasil não é diferente, notadamente pelo elevado número de famílias que não possuem imóvel próprio e desejam adquiri-lo.

Não raras vezes, inúmeras pessoas compram imóvel (seja o primeiro ou não) baseadas no sentimento e não pela razão, o que é perigoso para o comprador do ponto de vista fático-jurídico, podendo vir a perder o bem e o dinheiro investido.

É preciso ter cautela na aquisição de um imóvel novo ou usado, pois vários são os casos que podem levar à anulação do negócio, como, por exemplo, documentos falsos, simulação, defeito do negócio jurídico, etc.

Quem pretende adquirir um imóvel necessita do amparo de um bom corretor e do auxílio de um advogado, uma vez que o Contrato a ser assinado não é simples como a maioria das pessoas podem pensar, embora em nosso país seja uma “regra” a quase inexistência de participação de advogado na celebração de negócio imobiliário consistente na compra e venda de imóvel, o que merece melhor atenção das partes envolvidas.

Antes de assinar um contrato de compra (ou promessa) de venda e compra de imóvel, o comprador precisa estar atento em uma série de providências para não transformar seu sonho em verdadeiro pesadelo, desde a análise dos documentos do imóvel e do vendedor até minuciosa vistoria no imóvel, preferencialmente acompanhado por um engenheiro civil.

Por mais forçoso que seja a conclusão de que qualquer aquisição imobiliária sempre envolva riscos que podem levar ao insucesso da compra, há fatores importantes a serem observados com o intuito de minimizá-los drasticamente. Por exemplo: localização e arredores, orçamento, documentação do imóvel, documentos do vendedor e vistoria no imóvel. Evite transtornos e contrate um profissional especializado para ajudá-lo!



IMÓVEIS NA ROCHA

Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

Corretora especialista em investimentos imobiliários

 Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

(51) 994-080-380  imoveis.claudia@terra.com.br

Segurança ao chegar em casa

1 – Verifique se não há pessoas suspeitas

Quem está fora de casa precisa tomar muito cuidado no momento da chegada. Antes de colocar o carro na entrada da garagem, dê uma volta pelo quarteirão e verifique se não há pessoas suspeitas. Se você achar que está sendo seguido ou que algo não está normal perto da sua casa, siga até uma delegacia de polícia ou ligue 190.

2 – Seja ágil na hora de entrar em casa

Caso seja necessário descer do veículo para abrir o portão, tranque o automóvel completamente. Mas, se tiver alguém em casa, por que não pedir para a pessoa fazer isso para você? Lembrando que agilidade e rapidez contam muitos pontos nos dois casos, dificultando a ação dos bandidos.

3 – Aposte em um portão automático

Uma boa dica é investir em um portão automático. Os modelos antigos costumam ser lentos, mas hoje em dia já existem alguns com motores mais rápidos e eficazes. Eles podem não ser tão baratos, mas a sua segurança e a proteção da sua família não tem preço — nunca espere entrar completamente na garagem para apertar o botão de fechamento.

Segurança ao sair de casa

Também é preciso estar atento ao sair de casa. A maioria dos bandidos estuda os hábitos dos moradores antes de tentar um assalto.

4 – Instale câmeras em sua residência

Já pensou em instalar câmeras escondidas no lado externo da sua residência com monitores estrategicamente posicionados em algum cômodo seguro? Assim, é mais fácil verificar o movimento da rua antes de sair.

5 – Deixe alguém avisado se sua residência for ficar sozinha por muito tempo

Caso você esteja saindo, seja sozinho ou com a família, para viajar, por exemplo, e a casa ficar fechada, entre em contato com algum vizinho de confiança e comunique o fato. Mas atenção: só faça isso com pessoas que você confie, cuja amizade seja bem próxima. Essa é uma das vantagens de ter um bom relacionamento com a vizinhança.

6 – Use o seu smartphone como aliado

A verdade é que existem diversos aparatos que ajudam demais na segurança e cada dia mais aparecem outros modelos que nos surpreendem. Portanto, não é de se espantar que os smartphones já são grandes aliados na segurança patrimonial. E essa proteção é tão grande que já conquista uma quantidade imensa de adeptos pelo mundo inteiro.

Você conta com aplicativos que, sincronizados com aparelhos instalados do lado interno e externo da sua residência, permitem monitorar o que está acontecendo em todos os lugares. Use a tecnologia a favor da sua proteção e impeça que coisas ruins aconteça a você, seus familiares e a todas as pessoas que você gosta.

Não é neurose, nem tampouco cuidado em excesso. Coisas ruins acontecem todos os dias e é nosso dever tentar evitá-las. Conhecendo um pouco mais sobre segurança ao sair de casa e segurança ao chegar em casa, temos certeza de que você fará a sua parte.

ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso
Bancos de Moto e Carro



(51) 3023.3965 (51) 9191.5404
Rua Marcílio Dias, 1312





Vest Lav

Lavanderia

Lavagem a seco e úmido, por peça e por quilo.
Cobertores, edredons, cortinas, tapetes, tênis, travesseiros, etc.
Roupas finas e vestuário em geral

Fone: (51) 3095-3244
Seg. a Sex.: 9h - 19hs | Sáb.: 9h - 12hs
Avenida Cristóvão Colombo, 967 | Floresta

É importante estudar, para adquirir sempre mais conhecimento, e não ser ignorante. A cultura, o modo de pensar, de agir e até mesmo de trabalhar é engrandecido através dos estudos. Muitos alunos da rede pública acabam apenas fazendo o básico para passar de ano, e se esquecem de que, além disso, é preciso realmente aprender. Claro, isso se deseja ser alguém na vida, com um bom emprego e um bom salário é muito importante se preparar para trabalhar em uma área que você goste e que trará prazer em realizar e muito sucesso.

Alguns jovens simplesmente abandonam o esforço para estudar porque poucos ou quase nenhum de seus colegas são reprovados, faltam às aulas e não procuram se dedicar para melhorar suas notas, buscando o caminho errado para tentar ter o sucesso. Porém, é impossível crescer profissionalmente sem estar bem preparado para o mercado de trabalho.

Pensar em crescer de maneira fácil é inútil, pois somente é possível realizar sonhos e objetivos com esforço e dedicação. Se você quer ganhar dinheiro e ter uma vida estável, procure se dedicar ao máximo aos estudos.

Quando os jovens chegam ao ensino médio, ou também conhecido como o colegial, às dúvidas sobre o que você irá estudar começam a surgir com força total. Decidir qual carreira seguir é uma decisão que deve ser tomada com cuidado, pois você deverá se dedicar ao máximo para conseguir o seu tão esperado diploma.

O primeiro passo é ter sua mente formada, e não ir pela onda dos seus colegas. Muitos não querem estudar, mas lembre-se sempre, de que se você quer ser alguém e conquistar o sucesso em sua vida profissional, é preciso adquirir o conhecimento!

CONSULTA ESPIRITUAL

BRUXO LUIS CARLOS

ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL
COM HORA MARCADA

ORÁCULOS:

TAROT CIGANO - R\$ 47,00

BÚZIOS CIGANOS - R\$ 77,00

RITUAIS E TRATAMENTOS

PARA TODAS AS FINALIDADES

COM A BRUXARIA BRANCA



ACEITO CARTÕES: VISA, MASTER, BANRI,
VERDECARD E VR BENEFÍCIOS

FONE: (51) 99469-2570

DESVENDE OS MISTÉRIOS DO SEU FUTURO
LIGUE E AGENDE JÁ!

Por que é importante comer frutas?

As frutas fornecem benefícios para saúde, pessoas que comem mais frutas e legumes como parte de uma dieta saudável em geral, tendem a ter um risco menor de contrair algumas doenças crônicas. A maioria das frutas são naturalmente pobres em gordura, sódio e calorias. Não tem colesterol. As frutas são fontes de muitos nutrientes essenciais que são pouco consumidos, incluindo potássio, fibras dietéticas, vitamina C, e folato – ácido fólico. Dietas ricas em potássio podem ajudar a manter a pressão arterial saudável. Fontes frutíferas de potássio incluem bananas, ameixas, pêssegos, damascos secos, melão e suco de laranja.



REINO DE IANSÃ E OGUM

CASA DE MATRIZ AFRICANA

ESPECIALISTA EM CASOS AMOROSOS

REALIZAMOS E DESMANÇAMOS

TRABALHOS ESPIRITUAIS

Você está com queda de lucro

em seus negócios?

Amores e união de casais.

Venha ao lugar certo!

Joga-se
Búzios e Cartas

992.922.138

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

INDENIZAÇÃO - NÃO RECOLHIMENTO DAS CONTRIBUIÇÕES PREVIDENCIÁRIAS - INSS

Infelizmente algumas empresas ou mesmo empregadoras domésticas, enganando os seus empregados, deixam de recolher ao INSS as devidas contribuições previdenciárias, muito embora as descontem dos trabalhadores, e além de incorrerem em ilícito penal e/ou civil da apropriação indébita, prejudicaram gravemente os trabalhadores quando estes forem se aposentar, ou quando acometido por doença ou acidente, estes postulem o correspondente benefício previdenciário, especialmente o auxílio-doença!

Portanto, ficam os trabalhadores totalmente desamparados junto com seus familiares, e sem poderem trabalhar, incapacitados, não recebem salários, muitas vezes dependendo de terceiros; e sem os recolhimentos previdenciários. – ficam sem receber o benefício previdenciário junto ao INSS, em decorrência da sua falta de condição de segurado.

Diante de tal prejuízo material, e mesmo moral - eis que indiscutível a humilhação e o desrespeito, o trabalhador pode ingressar com uma ação judicial buscando tanto o reconhecimento do tempo trabalhado, como o ressarcimento de tais prejuízos – quando negado o auxílio-doença, quer dos meses que ficou sem o benefício previdenciário, quer da indenização pelos incontestáveis danos morais.

Para saber se as contribuições estão sendo pagas em dia, o trabalhador poderá comparecer à agência do INSS e solicitar o seu CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais), o qual é um documento que contém as informações dos cadastros dos trabalhadores empregados e contribuintes facultativos, individuais, empregadores, vínculos empregatícios e remunerações.

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

Avenida Borges de Medeiros, 453, Conjunto 104, Porto Alegre - RS

3026-0303 / 3013-1928 / whatsapp 9875-0370 / almirsarmento@hotmail.com

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) 997.823.859

E-mail: eldi@cpovo.net

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

DIREITO DO TRABALHO

INSS

DIREITO DE FAMÍLIA

DANO MORAL

CONSULTA

GRATUÍTA

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS

(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 998-750-370

almirsarmento@hotmail.com

OAB/RS 4.346

NUSKE ADVOGADOS ASSOCIADOS

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

ADICIONAL DE 25% EM SEU BENEFÍCIO

Aposentado e necessitando de auxílio de outra pessoa? Você pode ter direito a um adicional de 25% em seu benefício.

Recentemente foi decidido pelos Tribunais que os aposentados que vierem a necessitar de auxílio de outra pessoa para suas atividades, poderão ter direito a um acréscimo de 25% em seu benefício.

Esta necessidade de auxílio é decorrente de uma incapacidade física ou mental que venha a surgir após a aposentadoria, muito comum em aposentados de idade mais avançada.

Assim, se você ou algum familiar é aposentado e veio a apresentar incapacidade que exija um auxílio de outra pessoa, poderá aumentar o valor de seu benefício.

Restando alguma dúvida, não hesite em procurar por nossos profissionais.

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

Fone: (51) 3085.6060 - 996.516.996 advogados@nuske.com.br www.nuske.com.br

UM NOVO JEITO DE VIVER E DE SE RELACIONAR

Há dois sentimentos fortes que fazem a diferença na nossa vida e mesmo nos rumos da humanidade: a vingança e o amor. A vingança produz muitos males. O amor gera muita coisa boa. É mais comum as pessoas se vingarem do que reagirem com amor. A vingança é até exaltada e vista como força, e o amor, como fraqueza. Jesus combateu a vingança e elevou o amor. “Não se vinguem! Amem!” (Mateus 5.38-48). E assim introduziu um novo modo de viver e de se relacionar: sem ressentimento, sem vingança. O normal na época era, e ainda é, responder a qualquer ofensa, qualquer mal, na mesma “moeda” ou com mais intensidade. Mas Ele fala em “oferecer a outra face”. Quer dizer: oferecer uma outra forma de viver. É um conselho para que façamos o que é melhor para nós e para os outros, sem nos preocuparmos com vingança e com fazer justiça pelas próprias mãos.

No curso da vida, recebemos muitos “tapas na cara”. De estranhos e até de gente próxima. “Não deixem que o mal vença vocês, mas vençam o mal com o bem” (carta apostólica de Paulo – 1Coríntios 12.21). “Não paguem o mal com o mal, nem ofensa com ofensa. Pelo contrário, paguem a ofensa com uma bênção...” (carta apostólica de 1Pedro 3.9). Esse modo de viver não quer dizer se submeter passivamente às pessoas más. Se a gente não consegue resolver amistosamente o mal sofrido, podemos, sim, resolver as diferenças através da justiça comum. Mas espera-se que vivamos sem agir com retaliação e vingança.

A grande dica de Jesus é: AMEM! O amor do qual Jesus fala é um amor maior do que aquele entre pais e filhos, entre casais, entre amigos. É um amor que não depende do merecimento da outra pessoa!

É um amor que, muitas vezes, até abre mão de seus direitos, faz mais do que lhe pedem e do que é necessário, faz sem esperar retorno.

Em resumo, é boa vontade para todos! Até com os inimigos. Assim como é a boa vontade de Deus, que faz vir sol e chuva sobre todos. É como a boa vontade de Cristo, que entregou sua vida por todas as pessoas. Jesus espera de nós a não vingança e o amor, porque nos quer ver fazendo aquilo para o que fomos criados. Não fomos criados para destruir, ofender, maltratar e matar. Fomos criados para ser como Deus, isto é, cheios de amor, que derrama suas bênçãos sobre todos. Podemos praticar esse amor na medida em que conhecemos o amor de Cristo. Seu amor nos coloca em condições de experimentar benevolência para com todos.

A força está no amor! Sem reação vingativa e com amor ativo, vamos fazendo a diferença para melhor nos relacionamentos em nossa família e na comunidade. Grandes líderes mundiais e também pessoas comuns nortearam sua vida pela não violência e fizeram grandes conquistas. Num mundo conturbado pelo ódio, vingança, falta de paz e amor, não se vingue, AME! Assim, muito sofrimento será evitado!

*Pr. Eliseu Teichmann
eliseu@comcristo.org.br*



COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA CRISTO

PORTO ALEGRE - RS

www.comcristo.org.br

Cultos: Domingos às 10h e Segundas-feiras às 20h

Av. Presidente Roosevelt, 730 - B.: São Geraldo

51 3342-1408

A IMPORTÂNCIA DE TER UM SITE

O mundo está mudando e você precisa se atualizar com ele. Antes, apenas ter um cartão de visita bastava. Hoje, empresa que só tem cartão de visita como forma de propaganda está ultrapassada e não alcança nem 10% do público que poderia alcançar se estivesse online. Afinal, não possuir endereço na web é como não existir para muitos clientes.

Tanto que o valor gasto com internet e criação de sites, hoje, não é mais considerado um custo no orçamento das empresas, mas um investimento. A internet possibilita que sua empresa seja vista no mundo inteiro – e permite que você faça negócios com pessoas que moram muito distantes da sua sede.

O site se tornou o cartão de visitas moderno. Por isso, mais importante ainda é que ele seja bonito e funcional, ou seja, fácil de mexer e útil para quem acessar; Também é interessante que seu site contenha formulário de contato, telefones visíveis, lista de seus produtos detalhada, fotos bonitas e que utilize recursos modernos para chamar a atenção de seu cliente e causar uma boa primeira impressão.



Faster Aero Parking
ESTACIONAMENTO E LAVAGEM

51 3573 3050 e 994 032 987

DIÁRIA R\$12,90 24H

5 MIN. DO AEROPORTO

www.fasteraeroparking.com.br

Gráfica Porto Alegre
Dia & Noite

Atendimento e Produção: 10h às 22h

Calendários
Folders * imas
Faixas * Banners
Blocos * Comandas
Adesivos * Etiquetas
Troca de Lonas Fachadas

www.portoalegregrafica.loja2.com.br

Peça seu orçamento por
WhatsApp ou **E-mail**
graficaassisbrasil@gmail.com

(51) 3084.4930
9943.0147 *vivo*

Aceitamos Cheque Pré
Escritório para atendimento
Av. Assis Brasil, 461 - 2º Andar
(Ligue c/ meia hora antecedência)
Agende uma Visita
vamos até você!

TERÇAS E QUINTAS
MANHÃ E TARDE
13 ANOS
FORMANDO ATLETAS
E CIDADÃOS



ESCOLA DE FUTEBOL
AMVEP
Escolinha de Futebol
Masculino e Feminino
de 05 a 15 anos
Iniciação - Recreação - Competição

COM TRANSPORTE

Auto-Estima * Sociabilidade * Psicomotricidade * Educação
Campeonato Interno * Técnica e Tática
Jogos * Torneios * Viagens * E muito mais...

CENTRAL DE INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Av. 21 de Abril, 792
Bairro Sarandi - POA/RS
Fone: 3365.2888

996.811.026

araujoamvep@yahoo.com.br

ARAÚJO
TURISMO-VANS

Viagens
Turismo
Passeios

Contato: Araújo

(51) 996.812.026

E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

criação e impressos ⁱⁿ9[®]



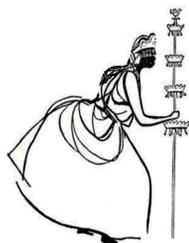
Desenvolvimento de Marcas e Artes em Geral



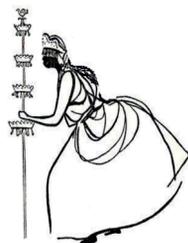
Folders, Cartões de Visita, Adesivos, Banners

Informe-se também sobre confecção de sites, contratação de hospedagens e disponibilidades de domínio

(51) 9850.6109 | contatoin9cm@gmail.com | www.i9cm.com.br



Casa De Oxalá



LEITURA DO FUTURO ATRAVÉS DOS IFÁS (Leitura de Búzios Africanos)

Trabalhos para todos os fins: Negócios, Amor, Saúde, Família e Inimigos.

SEGUNDAS E QUARTAS 20% DE DESCONTO



Yalarixá Mãe Moça de Oxalá

A missão de nossa casa é ajudar de forma séria, discreta, sigilosa e, acima de tudo, com ética e respeito.

Excelente localização. Ambiente climatizado.
Fácil acesso com lotação e ônibus na esquina. Estacionamento em rua calma.

Rua Chico Pedro, 214 - Bairro Camaquã - Porto Alegre

(51) **3392.4693 / 985.458.825 / 995.565.758** 

ATENDEMOS
VIA FONE
e SKYPE 

www.axeemdebate.blogspot.com

Trabalhamos com as bandeiras:



IRPF: NÃO DEIXE PARA ÚLTIMA HORA, O PRAZO FINAL É 28/04/2017

Qual é mais vantajosa: declaração simplificada ou completa?

O contribuinte pode optar entre dois tipos de declaração, escolhendo a que for mais vantajosa – o próprio programa mostra, à medida em que os campos são preenchidos, qual opção é a melhor. No caso da declaração completa, todos os gastos com saúde e educação pessoais de dependentes devem ser discriminados de acordo com as notas fiscais.

As deduções de despesas com instrução têm limite de R\$ 3.561,50, enquanto a com dependentes pode chegar a R\$ 2.275,08. Para os que são empregadores domésticos, o limite de dedução da contribuição patronal paga em 2016 é de R\$ 1.024,43.

Despesas médicas ou de hospitalização não têm limite para desconto. Entram nessa categoria pagamentos efetuados, com nota fiscal, a médicos de qualquer especialidade, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, hospitais e as despesas provenientes de exames laboratoriais, serviços radiológicos, aparelhos ortopédicos e próteses ortopédicas e dentárias.

A opção pelo desconto simplificado irá substituir todas as deduções admitidas e é correspondente à dedução de 20% do valor dos rendimentos tributáveis na declaração, limitado a R\$ 16.754,34.

Faça seu IRPF na Adsul, traga um amigo e ganhe desconto nos honorários do seu IRPF.



Qual a função do contador? Contador é o profissional encarregado de trabalhar com a área financeira, econômica e patrimonial de uma ou várias pessoas jurídicas (empresas). Faz parte das tarefas deste profissional estar totalmente adequado às leis que dizem respeito ao patrimônio das pessoas jurídicas, datas e prazos dos impostos que a empresa deve pagar e interpretar, de forma correta, as informações coletadas para, desta forma, saber que atitudes devem ser tomadas para o crescimento das empresas onde exerce suas funções.

CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

☎ 51 992.515.881 ☎ 51 984.754.657

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

📘 Cortina Sob Medida



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

ADSUL 
ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL

MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho



FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO

www.adsulrs.com.br

(51) **3224.1270 | 3226.5160**

Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA



Aries (21 de março - 20 de abril)

Configurações favoráveis podem dar aquele empurrãozinho necessário para a maior concentração naquilo que é importante e definitivo. Uma boa hora para avançar em busca da estabilidade em todas as áreas da vida, seja profissional, pessoal ou afetiva. Observe onde falta a sua atenção e encaminhe-se para lá.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

O ingresso de Marte estimula a ação, especialmente nos processos que estão empenhados ou sem energia. Por outro lado, faz-se também necessário dar uma atenção especial nas áreas afetivas, seja conjugal, pessoal ou familiar. Sempre será tempo para corrigir alguma falha ou compensar alguma carência.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Talvez demore um pouquinho para "pegar", mas este mês será mesmo muito intenso e produtivo. Confie nas forças que o guiam e deixe que a vida flua com naturalidade. Nada poderá atrapalhar o sucesso das suas empreitadas, que não você mesmo e suas dúvidas e pensamentos negativos. Fique de boa.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Bom período para experimentar novidades e tomar atitudes determinadas onde estiver precisando. Com a chegada do Sol a seu signo um novo ciclo começa, tanto no aspecto pessoal, como no social e comunitário. Procure a alegria nos seus atos e verá como sempre é possível fluir bem nas emoções de cada dia.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Concluindo e recomeçando, concluindo e recomeçando, a vida é sempre isso. Mas será o seu espírito alegre e festivo que dará mais cor à sua vida. Controle o seu entusiasmo para não desperdiçar energia, mas atue sempre inspirado pelos propósitos mais elevados. Entre Céu e Terra se encontra o seu coração.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

Deixe-se inspirar pelos próprios sonhos na primeira quinzena, programe-se e atue com firmeza na segunda quinzena. Abra assim os caminhos necessários para encaminhar os seus propósitos mais elevados. Mas não espere pouco da vida. Libere a melhor energia para conquistar acima de tudo a paz e a alegria.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Com o ingresso do novo ano astrológico um grande ciclo se inicia. Não se preocupe se recuar um pouco agora, para retomar depois com maior firmeza e determinação. O que não serve é se precipitar para depois se arrepender ou desiludir. Calma e tranquilidade são as ordens do senhor, como diz a canção...



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

É difícil dizer se são as circunstâncias que pressionam ou se é você mesmo quem pressiona as circunstâncias. Fica bom observar esses aspectos, para

equilibrar melhor a sua relação com a vida. Sempre no passo a passo, sempre na determinação e na confiança, em seu destino reside o segredo do sucesso.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

A retrogradação de Júpiter e presença de Saturno em seu signo tornam esses tempos muito especiais em sua vida. Não há pressa, nem é questão de meses ou dias, mas sim de uma virada profunda em sua visão do mundo e dos seus anseios pessoais. Seja sincero e verdadeiro consigo mesmo antes de tudo.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

Regido por Saturno, que agora também se encarrega de comandar uma grande fase zodiacal, esta é uma grande oportunidade para acertar de vez o seu rumo e as metas mais profundas que deseja alcançar. Existem objetivos que dão prazer, mas é preciso investir no que seja absolutamente definitivo.



Aquário (21 de janeiro - 19 de fevereiro)

É tempo de ir devagar e sempre. Evite colocar metas muito distantes e tentar alcançá-las em pouco tempo. Em geral este procedimento leva a desilusões profundas. Melhor concentrar-se no passo a passo com objetivos simples, mas que representam degraus importantes para a sua grande escalada. Confiança.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

O Sol conclui a passagem anual por seu signo e assim mais uma vez se inicia o seu ciclo pessoal. Procure concluir com grandeza tudo que está pendente. Esforce-se para não deixar marcas atrás de si, nem levar adiante as marcas do passado. É uma grande limpeza que se efetua para o novo alvorecer na vida.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA
TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA
CLÍNICA GERAL

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS
R.T. Dra. Daniela De Chico Bugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483 / 3276.8481

(51) 982.946.374 ^{wh} ^{tim} (51) 992.091.881 ^{wh}

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

Eletricista Ronaldo

Elétrica Predial - Elétrica Comercial
Elétrica em Geral
Instalação de Sensor de Presença
Fotocélula, etc...
Marido de Aluguel

51 985-912-447 / 985-463-075



JLA Instalações



Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado
Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial
Entrada de Luz Padrão: RGE AES Sul
Conserto de ar-condicionado e refrigeradores
E-mail: jla.eletrica@hotmail.com

Fones: 51 3344.0700 - 992.473.186
Av. 21 de Abril, 1092 - Sarandi - Porto Alegre - RS

• SCHARFEN •

FACAS PROFissionais

Para chefs
Linha completa para
açoúgues e restaurantes

PRONTA ENTREGA
PREÇOS IMPERDÍVEIS



MUNDIAL

51 998.056.323

contato@scharfen.com.br • www.scharfen.com.br

SERRALHERIA KISSER



| Grades | Portões de Contra Peso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 | 984.895.925 | 992.312.220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre



ROTEIRO FINAL DE SEMANA 2017 - Março a Dezembro



ROTEIRO INCLUI: Transporte + 01 noite de Hospedagem em
Bal. Camboriú com 02 cafés da manhã e 01 jantar +
ingresso de 01 dia no Beto Carrero World + 01 almoço no
retorno da viagem + serviço de bordo e guia!

POR APENAS: R\$498,00 a vista por pessoas ou R\$570,00
a prazo em 01+05x de R\$95,00 nos cartões!

FJ TUR
Agência de Viagens e Turismo

INFORMAÇÕES: (51)3347-0345 WHATSAPP: (51) 99272-9798
ATENDIMENTO 24HS



Faxina

Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina

(51) 999.464.639 | (51) 993.509.329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre
Sua casa mais limpa e perfumada

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!
991.475.637
984.947.242
3423.2521

jose-luislula@hotmail.com

SERRALHERIA METSUL

Estruturas Metálicas

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

Fones: 3329.1728 - 3574.1728 - 992.312.822

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



Pagamento
em até 4x



Atendimento
24hs

No site da ProcureAche você tem acesso às edições anteriores da revista
www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores