

ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

Facebook /RevistaProcureAche

Zona Norte

Edição Novembro Azul

Anuncie:

(51) 3026-8445

(51) 996-136-986

Distribuição Gratuita



MARIDA DE ALUGUEL

Karla

Elétrica | Hidráulica
Porta sanfonada
Instalação de chuveiros
Acessórios de banheiro
Torneiras | Luminárias
Colocação de suportes de TV
Acessórios domésticos em geral

Facebook maridadealuguel | Email maridadealuguel@gmail.com

Fones: (51) 984-111-411 | 982-373-437
999-706-913 | 991-144-198

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.



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

Fone: (51) 3224.3242



TELAS MOSQUITEIROS:

Retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes...

Proteção e conforto para sua casa



Parcelamos em até 40x sem 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



Escadas Pereira

Soluções em Madeira

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



Rua Marcelino Ramos, 222

Fone: 3447-0829 / 992-441-184 / 984-450-090

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

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 • Placas de Sinalização

24 HORAS

Aceitamos: Visa, Mastercard



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

UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 999.862.111

ATENDEMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas - Hahn

Serviços Funerários a partir de R\$ 925,00
Cremação e Funeral a partir de R\$ 4.000,00

Marido de Aluguel

VALDECIR



ORÇAMENTO GRATUITO

• Elétrica • Hidráulica
• Pintura • Solda
• Desentupimentos de pias e ralos
• Instalação de alarme

Atendemos domingos e feriados.

(51) 981.856.689 / 996.816.894

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



Nos acompanhe nas redes sociais:

f /RevistaProcureAche

f /JornalGerAmigos

www.procureacherevista.com.br

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

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 41.000 exemplares

Distribuição/Relações Institucionais:

Batista da Silva Guedes de Azevedo

Índice

Página 3	3
Religião	4
Agilidade e Praticidade	5
Melhor Idade	6
Saúde e Bem Estar	7
Gastronomia	9
Festas e Eventos	12
Moda e Beleza	13
Tecnologia	14
Educação	15
Guia Profissionais	16
Serviços Especializados	18
Construção e Reforma	19
Pet e Agropecuária	20
Telefones úteis	20
Residencial / Comercial	22
Serviços Jurídicos	25
Serviços Especializados	26
Horóscopo	28
Serviços Especializados	29
Curiosidades	30
Palavras cruzadas	31

Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em nosso site: www.procureacherevista.com.br

Revista ProcureAche Zona Norte

Preparamos um presente especial para vocês, prezados leitores e anunciantes. Dobramos a tiragem das nossas revistas Zona Norte e Zona Sul e agora contamos com a maior tiragem de todas as publicações de distribuição gratuita!

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

Boas Festas!

TIRAGEM 143 mil IMPRESSOS TODO MÊS

ProcureAche Central Tiragem: 41.000 exemplares

Jornal Geramigos ZN Tiragem: 10.000 exemplares

Jornal Geramigos ZS Tiragem: 10.000 exemplares

ProcureAche ZN Tiragem: 41.000 exemplares

ProcureAche ZS Tiragem: 41.000 exemplares

[51] 3026-8445 | 996-136-986

E-mail: comercial@geramigos.com.br



ASSOALHOS E CONSTRUÇÕES

**PARQUET E ASSOALHO SEM PÓ
PRODUTOS SEM CHEIRO
SECAGEM EM 4 HORAS**

- *Lixação de Parquet
- *Aplicação de Sinteko
- *PU (Poliuretano) *Laka
- *Resina a Base D'água
- *Assoalhos em Geral
- *Construções e Reformas em geral

**Fones: 51 3072.7599 / 998.135.887
984.577.771**

Rua Espírito Santo, 108 - Centro - POA/RS
crsdeantoni@hotmail.com

Como Tirar o bafo de alho e cebola



Confira algumas dicas simples e rápidas de como tirar o bafo de alho e cebola.

Mastigar salsa ou manjericao - deve ser a primeira tentativa de mandar embora o mau hálito.

A salsa e o manjericao agem como um refrescante bucal.

Chá verde - as partículas do chá verde diminuem as bactérias que causam o forte odor do alho e da cebola. Além disso, a catequina, uma das substâncias presentes no chá, previne a proliferação destas mesmas bactérias. Hortelã e erva doce também podem ajudar.

Maçã - essa é uma surpresa! Os polifenóis (compostos que agem como antioxidantes) presentes nas maçãs, quebram os compostos de enxofre que dão o mau cheiro do alho.

Leite - o leite também é um alimento eficaz no combate ao bafo, especialmente se você beber antes ou durante uma refeição que contenha alho ou cebola.

Alguns outros alimentos também podem lhe ajudar nesta tarefa, como por exemplo, o tomate, limão e grãos de café.



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

Eliete Dani

Pinturas especiais e laca em móveis e ferro
Móveis projetados
Decoração
Estofados
Jato de areia e pátinas
Orçamento Gratuito
Fone: (51) 999-421-495 / 985-109-563
E-mail: eliete.dani@yahoo.com.br

TREINAMENTO PARA HABILITADOS PERCA O MEDO DE DIRIGIR

INSTRUTOR TIAGO FREDEZIENCO CO. (A) (B) (C) (D) (E) (F) (G) (H) (I) (J) (K) (L) (M) (N) (O) (P) (Q) (R) (S) (T) (U) (V) (W) (X) (Y) (Z)

ACEITAMOS CARTÕES: 

FONE: 51 989.196.039
Aulas de Direção



ARAUPACK
EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral, descartáveis, higiene e proteção



www.araupackembalagens.com.br

Televendas 51 3348.5624 | vendas@araupackembalagens.com.br
Av. Manoel Elias, 936 - Jardim Ingá - Porto Alegre/RS

Sede agradecidos



Na quarta quinta-feira deste mês, dia 24 de novembro, vamos celebrar mais uma vez o “Dia Nacional de Ação de Graças”, instituído no Brasil em 1949.

Na sua origem, era um dia de gratidão pela colheita, sempre considerada uma dádiva de Deus: um planta, outro rega, mas é Deus quem dá o crescimento (1Coríntios 3.6). Paulo se referia ao crescimento da Igreja, mas a lei da plantação é a mesma. Tudo o que o semeador pode fazer é preparar a terra, lançar a semente, adubar, capinar e, por fim, colher, mas não pode fazer a semente brotar, crescer e dar fruto – isso é obra exclusiva de Deus. Por isso, a gratidão dos colonos da Nova Inglaterra no início do século XVII. Deus lhes havia dado uma abundante safra – e isso se tornou um saudável hábito.

É certo que não devemos agradecer as bênçãos de Deus apenas uma vez por ano; isso deve ser atitude diária e contínua. No dia de Ação de Graças, no entanto, nos reunimos para compartilhar as grandes bênçãos nacionais e particulares, em culto solene de gratidão a Deus por todas as suas dádivas materiais e espirituais. Venha agradecer a Deus conosco!

“A paz de Cristo, para a qual também fostes chamados em um só corpo, domine em vossos corações, e sede agradecidos” (Apóstolo Paulo, Colossenses 3.15).

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

Crítica destrutiva aos outros? o que fazer?



Dê uma olhada para você. O que mais você cobra dos outros, é o que menos faz consigo mesmo. As pessoas são o nosso espelho. Elas refletem os defeitos – que a gente não quer perceber – que existem em nós. Você cobra, por exemplo, que o seu marido não lhe dá carinho, atenção. Vai aqui uma pergunta: Será que você está se dando carinho? Você se dá colo? Ou você é seca, muito dura consigo mesma? Se você for realmente honesta com você, vai refletir a esse respeito.

Faça um exame do que você é, de como vem se tratando. Reflita sobre como você se relaciona com os outros. Se você é daquelas pessoas que querem controlar os outros, a vida (porque é insegura), acaba ficando rígida, se desvitalizando e, conseqüentemente, perde o ânimo pela vida. Vida é movimento, dinamismo, mudanças.

Como toda pessoa insegura, você odeia surpresa e os imprevistos. E, com isso, passa a não viver a vida. Acaba se tornando uma pessoa formal, não se descontraí, não deixa que a vida a leve. Você quer levar a vida, controlá-la, quer que as coisas aconteçam do seu jeito. Enfim, quer “domá-la”. Lembre-se: a vida não se curva, não se submete a ninguém. Talvez você não tenha percebido que é você quem tem que se curvar a ela e reverenciá-la.

Mas para isso, você precisa exercitar a humildade.



Domingos

18h00-19h00 - Escola Bíblica Dominical

19h00-19h30 - Intervalo (confraternização)

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)

FACAS PROFISSIONAIS
Para chefs
Linha completa para
açougues e restaurantes

SCHARFEN

**PRONTA ENTREGA
PREÇOS IMPERDÍVEIS**

MUNDIAL

51 998.056.323

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

Souza Investigações Confidenciais

Detetive Souza

Investigação Conjugal
Investigação Particular/ Empresarial
Localização de Pessoas
Investigação de Bens
Provas Concretas para a Justiça
Pensão Alimentícia

(51) 998.416.472
(51) 981.000.185

Atendimento em todo o Estado do Rio Grande do Sul

coyotedetetives@gmail.com

Aceitamos cartões:
VISA, MasterCard, American Express, Elo

MUDANÇAS | FRETES | VIAGENS

Cláudio Márcio Litoral | Capital | Interior | SC | PR

Realizamos seu serviço com embalagens específicas para acomodar cada item da sua mudança com segurança, cuidado e agilidade.

Faça seu orçamento

Aceitamos
VISA, MasterCard

Fones: (51) 996.055.865 | (51) 992.094.633

Novembro Azul e o câncer de próstata

Depois do Outubro Rosa, período dedicado à conscientização da mulher no combate e prevenção ao câncer de mama, inicia-se a campanha “Novembro Azul”, desta vez, visando promover o combate do câncer de próstata, incentivando os homens à realização do exame.

O câncer de próstata é uma doença que atinge os homens em maior escala quando comparado ao índice em que o câncer de mama atinge as mulheres. Um dos principais fatores, além da falta de informação propriamente dita, ainda é o preconceito com o exame de toque retal, assunto que muitas vezes vira motivo de piadas entre alguns homens.

Com as diversas campanhas educativas realizadas pelos movimentos durante o Novembro Azul e também o esforço da mídia no combate ao câncer de próstata, felizmente estes números estão mudando, e o homem está cada vez mais buscando orientação.

Mesmo assim, ainda estima-se que 1 a cada 6 homens ainda terão câncer de próstata durante sua vida, e 1 a cada 34 ainda morrerá da doença.

Apesar das estatísticas ainda não muito animadoras, sabe-se que 9 a cada 10 casos tem chances de cura, desde que diagnosticada precocemente, o que reforça ainda mais a busca e o incentivo das campanhas em apoio ao combate e prevenção precoce desta doença, assim como é com o câncer de mama para as mulheres.

Como cuidar e guardar as suas facas ?



- Usar sempre a faca adequada a cada operação.
- Manter sempre o gume afiado para não ter de usar mais pressão e, conseqüentemente, ter menos controle o que pode

provocar acidentes.

- Nunca expor a lâmina ao calor ou à chama. Temperaturas elevadas podem destruir a têmpera do aço.
- Deve lavar a faca imediatamente após ter cortado citrinos, tomates ou alimentos salgados para evitar manchas de ferrugem na lâmina.
- Aconselha-se a sua secagem logo após a lavagem.
- Nunca colocar as facas com cabo de madeira na máquina de lavar.
- Cortar sempre sobre uma tábua de madeira ou plástico para manter o gume afiado por mais tempo.
- Nunca colocar facas soltas numa gaveta. Para além de perderem o poder de corte ao baterem uma na outras, existe sempre o perigo de um acidente ao procurar uma faca.
- As facas devem ser colocadas num bloco, penduradas num íman ou numa bolsa de vinil.

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
BRASIL
ING

Bradesco Saúde

Centro Clínico Gaúcho
Planos de Saúde Empresariais

PONTO NEGRO CLÍNICAS

Amil

Unimed

DOCTOR CLIN

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

(51) 3221.6844 3221.5995 3084-4720
992.554.716- WhatsApp 992.554.720

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

Osteoartrose

Caracterizada por dor, incapacidade funcional e deformidades caracterizam esta patologia. É a mais freqüente das doenças osteoarticulares em idosos. Também conhecida como artrose, decorre de uma lenta e progressiva degradação da cartilagem articular, um tecido elástico que recobre as extremidades ósseas e amortecem os impactos. Esse processo degenerativo pode acometer tanto grandes como pequenas articulações.

O organismo passa por um processo natural de deterioração das células dos tecidos. Quando esse ritmo é perdido e há pouca ou nenhuma reposição celular, surgem fissuras na cartilagem, podendo atingir os ossos.

A osteoartrose atinge principalmente a população acima dos 60 anos, sendo que nas mulheres isto ocorre mais precocemente, devido as alterações hormonais. O excesso de peso, lesões e deformidades adquiridas, ocupação laboral e esportes também podem ser fatores de risco.

É possível restabelecer a função, mesmo com alguma parte lesada. Não é um problema que não tem tratamento, é possível amortizar e estacionar o curso da artrose. Tratamento correto da doença degenerativa da articulação pode reduzir ou eliminar a dor e garantir boa qualidade de vida.

O tratamento é feito através de fisioterapia, anti-inflamatórios e analgésicos. Algumas medicações ajudam a controlar o processo de degeneração das articulações.

O diagnóstico precoce pode ajudar a preservar as articulações. Quando o músculo é fortalecido, contém melhor a articulação. Depois dos 40 anos de idade, o músculo começa a ficar mais fraco. Sendo indicada, a mudança de estilo de vida (dieta, exercícios e perda de peso são fundamentais), fisioterapia e medicamentos.

Rafaela Curra, fisioterapeuta, (51) 984-646-565

5 benefícios da convivência com animais para a melhor idade



1. Estimula a interação social: os animais precisam de passeios diariamente. Sendo assim, nessas caminhadas em parques ou pela vizinhança é possível interagir com

outras pessoas, conhecer novos lugares e estimular a comunicação;

2. Aumenta a disposição: normalmente, o ideal é caminhar ao menos uma hora com o seu pet. Essa atividade promove sensação de bem estar e contribui para a saúde mental, já que os estímulos recebidos ao caminhar aumentam a coordenação motora e fazem com que o cérebro responda a estímulos visuais, sonoros, táteis e olfativos;

3. Melhora o humor: ao brincar com o cachorro ou gato, as taxas de serotonina – neurotransmissor que atua regulando o bom humor, sono, apetite e alivia a dor – são elevadas.

4. Previne doenças: estudos realizados em vários países apontam que os tutores de cães e gatos, nessa etapa da vida, sofrem menos de depressão, problemas relacionados à pressão sanguínea, frequência cardíaca e capacidade motora, por causa da prática de exercícios em companhia do animal;

5. Aumento da expectativa de vida: a ciência já comprovou que quem convive com eles são mais felizes, saudáveis e vivem mais.

Fisioterapia Domiciliar
Dra. Rafaela Curra
 Cel. (51) 984-646-565 @ CREFITO: 195.820F
 Avaliação Gratuita * Ampla Aparelhagem
 Ênfase em Geriatria * Pilates

RESIDENCIAL SOLARIS
 São Jorge

Cuidando de quem cuidou de você!
MÉDICO - ENFERMAGEM
NUTRICIONISTA - CUIDADOS EM GERAL
 ÓTIMA LOCALIZAÇÃO
 Novo Endereço: Rua Professor Leopoldo Tietbohl, nº 60
 Jardim Planalto - Porto Alegre/RS
 (51) 3085.6765 / 984.547.648 (di) / 998.672.063 (vivo)
 Responsável Mônica Romeira: 992.104.456 (claro) / 981.555.002 (tim)

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 ☎

A falta de clareza nas decisões requer um passeio pelo seu mundo interno.



Autoconhecimento fortalece, cede às pessoas a capacidade para enfrentar situações difíceis, nos leva à consciência dos pontos fortes, das nossas limitações e deficiências. Conhecendo as habilidades que temos, podemos avaliar o que podemos dar conta ou não, estabelecer metas mais realistas, tornando possível obter sucesso nos projetos que escolhemos desenvolver.

Em momentos que não conseguimos os resultados desejados aprendemos reavaliar, repensar, corrigir as falhas, recomeçar, porque confiamos em nossas capacidades e nos tornamos mais persistentes.

Tomamos consciência daquilo que posso e do que não estou apto. Até onde posso arriscar? Passamos a aprender com as falhas, crescer com cada experiência seja ela positiva ou não. Entender que dificuldades podem ser superadas se houver determinação e vontade. Recomeçar nos abre a novas conquistas. A estagnação é dolorosamente incapacitante e leva ao adoecimento.

Eleger formas positivas de enfrentar o dia a dia, ter confiança nas suas potencialidades, perceber que pode realizar. O autoconhecimento é uma habilidade que pode ser desenvolvida com a ajuda de um psicoterapeuta. Descobrir caminhos ocultos em nosso mundo interno e aprender novas formas de sentir a vida.

A coragem de pensar a nossa vida de outra forma, ver por outros ângulos, pode nos dar um leque enorme de possibilidades e novas oportunidades.

Florinda Luz da Silva
Psicóloga, CRP 07/25412
Tel.: (51)998-054-293



Florinda Luz Silva

Psicóloga
CRP 07/25412

(51) 998 054 293
ls.florinda@gmail.com

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

Kali
Farmácias

Dispono 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!

Acupuntura a Domicílio

*Dores na coluna - Tendinites - Artrites
Enxaquecas - Insônia - Stress - Ansiedade*

Edgar Reis
Associação Brasileira de Acupuntura
Cel. 992-283-534

Moxabustão - Ventosa - Auriculoterapia

Não escreva seu número de 9 dígitos da maneira errada!

Exemplo da maneira correta:
912-345-678: Certo Ao separar os números em grupos com três dígitos, facilita-se a leitura e memorização do conteúdo. Esteticamente o número fica disposto de forma mais agradável e harmoniosa e o seu telefone com certeza será lembrado com mais facilidade. Tudo isso graças à maneira que entendemos, separamos e agrupamos algarismos.

Leia a explicação completa em:
goo.gl/6gXJFb

Ressonância • Tomografia Mamografia • Ecografia RX • Densitometria

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

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

Central de Agendamento
(51) 3225-3000
www.clinicaimi.com.br

A importância da organização para ter uma alimentação saudável



Com a correria do dia a dia, organização é a palavra chave para obter sucesso na dieta. Com 30 minutinhos diários, podemos planejar, executar e armazenar as refeições para o dia seguinte. Caso contrário, somos obrigados a comer na rua, correndo risco de cair nas tentações de buffets com frituras e sobremesas, sem saber o quanto de gordura ou sal vai nas preparações. Quando chegamos em casa, muitas vezes estamos cansados e famintos, a solução para esse problema é abrir um pacote de bolacha e mandar pra dentro, não é mesmo? Errado! A solução para esse problema é ter armadilhas prontas na geladeira, como salada higienizada, porções de legumes prontos e carnes limpas e cortadas.

Ao sair de casa com suas marmitas, que estarão disponíveis ao seu lado, você evita gastos exagerados com comida de rua e tem a certeza que as suas refeições serão nutritivas e ideais para atingir seus objetivos.

Se você não gosta de cozinhar ou não tem tempo para preparar suas refeições, existem opções de empresas que cozinham para você.

Oh! Bendita Marmita

Fones: (51)991-193-225 / 984-391-609

Café é a melhor indicação contra o mau humor



Você é daqueles que acha que café resolve tudo até mau humor? Então saiba que você não está totalmente errado. Cientistas ainda não

conseguiram comprovar que café resolve tudo, mas que melhora o humor sim. Isso mesmo, cientistas suecos descobriram que a cafeína age diretamente em células ligadas ao estado de ânimo das pessoas.

Basicamente, aquela sensação de que o mundo acordou de cabeça pra baixo acontece quando determinadas substâncias neurotransmissoras se encaixam nos receptores das células do humor. Com este encaixe, estas células ficam bloqueadas, ou seja, impedidas de agir. E aí o que acontece? O sorriso murcha e o stress aumenta.

Quando você toma café, a molécula de cafeína, que possui a mesma forma das moléculas desses neurotransmissores, se encaixa nas células cerebrais, mas sem impedir que funcionem, ou seja, deixando a pessoa com bem-humorada novamente.

É pessoal, mais uma vez os cientistas comprovaram aquilo que a gente já sabia, né?

Agora vai lá e bebe um cafezinho pra melhorar esse sorriso aí!

Marmitas congeladas práticas e saudáveis

Fabricadas com produtos frescos, sem frituras ou adição de temperos industrializados

Oh!
Bendita
Marmita



Pacotes
Promocionais

- * 100% sem lactose
- * Porções individuais (só aquecer)
- * Executamos dietas prescritas por nutricionistas
- * Sucos naturais

Consulte:

Cardápio vegetariano | Cardápio baixo carboidrato
Lanches saudáveis | Cardápio Turbo 500gr

Agende sua entrega:

991.193.225

984.391.609

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

• RECEITAS •

Sobremesa cremosa de morango e chocolate**Ingredientes****Para o creme bran-**

co:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 latas de leite (use a lata de leite condensado como medida)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de creme branco de avelãs industrializado (se não encontrar use a mesma medida de chocolate branco picado)
- 1 caixinha de creme de leite
- 20 unidades de morangos inteiros lavados e secos

Para a ganache:

- 400g de chocolate ao leite picado
- 1 lata de creme de leite
- 12 unidades de morango para enfeitar

Modo de Preparo

1. Comece pelo creme branco.
2. Misture todos os ingredientes numa panela,
3. Menos os morangos inteiros e o creme de



leite que entra no final – e leve ao fogo até levantar fervura.

4. Quando levantar fervura abaixe o fogo e continue mexendo até engrossar (ponto de mingau).

5. Acrescente o creme de leite e mexa.

6. Distribua o creme branco em taças indivi-

duais ou em uma única travessa e deixe esfriar.

7. Cubra o creme branco com os morangos inteiros lavados e enxutos.

8. Derreta o chocolate ao leite no microondas de 20 em 20 segundos, retirando nos intervalos para mexer, ou então derreta em banho maria.

9. Quando o chocolate estiver derretido junte o creme de leite e misture bem para formar a ganache.

10. Cubra o creme branco e os morangos com a ganache e enfeite com os morangos restantes (que podem ser inteiros ou cortados ao meio, como você preferir).

11. Leve para a geladeira até o momento de servir.

Quartas e Sábados Dia de Feira

mercado PIMENTA

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

Restaurante TIA MARIA

O sabor da comida da mamãe.

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

Buffet Livre

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

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

Confeitaria Dedos de Mel

CONFEITARIA

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

www.confeitariadedosdemel.com.br

* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

51 3383.1639

Caldo Verde com Linguiça Defumada



Ingredientes

- 1kg de batatas
- 1 dente de alho amassado
- 1 maço de couve picado fino
- 500gr de linguiça defumada cortadas em rode-

las

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Numa panela com água suficiente, adicionar o sal e as batatas descascadas.
2. Assim que as batatas estiverem cozidas, leve para o liquidificador para obter um creme bem liso. Reserve.
3. Em outra panela com azeite, refogue o alho e frite levemente a linguiça.
4. Coloque o creme de batata neste refogado.
5. Corrigir o sal, pimenta e a couve.
6. Misturar bem e deixar cozinhar até a couve murchar.

Sardinha na Panela de Pressão

Ingredientes

- água
- 1 copo de óleo
- 1 copo de vinagre
- sal a gosto
- 3 kg de sardinha fresca



Modo de Preparo

1. Limpe as sardinhas e retire a espinhas.
2. Deixe somente os filés, sem separar.
3. Coloque as sardinhas fechadas e bem arrumadas na panela de pressão.
4. Coloque o vinagre com o sal já misturado na panela.
5. Junte o óleo.
6. Complete com água até ficar no mesmo nível das sardinhas.
7. Tampe a panela e ligue em fogo alto até pegar pressão.
8. Depois abaixe o fogo e deixe cozinhar por 40 minutos (Varia, quanto mais tempo mais ela fica sequinha e as espinhas somem completamente)
9. Desligue o fogo, tire a pressão da panela e pode abrir
10. Coloque em uma vasilha e leve à geladeira.
11. Se preferir pode colocar 1/2 copo de óleo e 1/2 copo de azeite de oliva.



Arte do Pastel

Happy Hour ou torcer pelo seu time

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



Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo

f Facebook:

(51) 3325.0320

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



Restaurante e Hotel Fazenda



Gastronomia ítalo-campeira | Lounge | Música ao vivo | Passeio a cavalo | Playground



Chef José Luiz, apresentador
do Programa

"UM **GORDO** na Cozinha"

convida todos a saborearem
sua gastronomia
típica regional.

Sábados, domingos e feriados

Costelão 12h e Menarosto com:

Carnes de javali, costelinha de porco, frango,
coração e linguças artesanais.

Acompanhamento ítalo campeiro com:

- Carreteiro de costela - feijão tropeiro - quibebe
- Couve refogada com bacon - moranga caramelada
- Gonocci - lasanha - rigattoni com molho rosé
- Tortei de frango - raviolli - polenta mole - saladas.

Buffet de sobremesa incluso

Terça a sexta

Adulto
R\$ 44,90

Infantil
R\$ 25,90
6 a 11 anos

Criança
R\$ 10,00
2 a 5 anos

Buffet caseiro tipo da nonna
com sobremesa inclusa

R\$ 19,90

Localização e informações



Alemão Lisandro Larréa:
(51) 980.212.021
Recepção: 3108.7034
lisandrolarrea@gmail.com

www.lacapela.com.br

8 dicas para você organizar a festa de fim de ano ideal para sua empresa



1. Número de participantes e inscrições - o passo inicial é estimar o tamanho de sua festa. Será um evento para 100, 400 ou 4.000 pessoas? O

número de participantes irá impactar diretamente no orçamento do seu evento, influenciando na escolha do espaço, na contratação do buffet, bebidas etc. O ideal aqui é, além de estimar, gerenciar com exatidão o número de presentes.

2. Espaço - o lugar é um ponto-chave dentro da experiência que os participantes terão durante seu evento. Entre as alternativas para a realização de sua festa estão salões, bares, centro de eventos, restaurantes, baladas, pubs, espaço de convenções de hotéis, chácaras, espaços abertos etc.

A dica é inovar. Um lugar diferente irá despertar a curiosidade de seus participantes e os estimulará ainda mais a comparecer ao seu evento.

3. Bebida - de forma geral, é difícil realizar uma festa legal sem oferecer bebidas alcoólicas, esse combustível da resaca moral, do arrependimento e da vergonha no dia seguinte.

Entretanto, é possível adotar estratégias para evitar exageros. Por exemplo, você pode liberar a bebida em volume maior apenas após o jantar ou após o discurso do diretor. Outra estratégia é encerrar a oferta após certa hora. Desta forma, você consegue manter o controle sobre seus funcionários, além de aumentar as chances de enviá-los para casa em segurança e livres de confusões.

4. Comida - ao lado do aluguel do espaço e das bebidas, a alimentação é outro ponto que costuma pesar no orçamento de uma festa de fim de ano empresarial.

Basicamente, é possível optar por uma refeição completa (almoço ou jantar) ou por um serviço de buffet reduzido, com canapés, mesa de frios, snacks, sanduíches etc.

5. Familiares - convidar ou não familiares depende de fatores como o orçamento e a cultura de sua empresa. De forma geral, a festa de fim de ano é um evento para funcionários. Entretanto, em algumas empresas, o convite é estendido para seus familiares.

6. Atrações - as atrações são outro diferencial dentro de sua festa de fim de ano. São elas que definirão o espírito de seu evento. Você pode partir escolhendo entre uma banda ou DJ, ampliando

para mágicos, bartenders, grafiteiros, serviços de maquiagem, fantasia etc.

7. Estimule e engaje - não adianta apenas anunciar a festa e esperar que os convidados compareçam animados. É preciso trabalhar a expectativa do time antes do evento. Para isso, utilize a comunicação interna de sua empresa, compartilhe as novidades nas redes sociais, promova concursos e sorteios. Desta forma, você desperta o interesse dos participantes ao mesmo tempo que amplia o buzz sobre o evento.

8. Atividades para integração - não há nada mais chato em uma festa de fim de ano do que panelinhas que não se misturam. Por isso, é importante gerar atividades de integração entre os times. Promova dinâmicas que façam a integração entre os times. Ao mesmo tempo, diretores e gerentes precisam se aproximar de seus subordinados.

Area baby
Brinquedão
Cama elástica
Xbox
Air Game
Tombo legal
Piscina de bolinhas
Fla-flu
Camarim

Fones:
51 991.063.993 / 51 3279.6145
Rua Veríssimo Rosa, 96 - Bairro Partenon

Local aconchegante!!!

START
som e luz

- * Festas em geral
- * 15 anos
- * Casamentos

Dj Lucas Oliveira

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

ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR

UV LINE
LOW PROTECTION

FAIXA ANTI-RONCO

Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104760003

Regata Modeladora

DEFINE A CINTURA
COMPRIME O ABDOMEN
BIOCERÂMICA INCORPORADA NO TECIDO

Presenteie quem você ama!

Natal 2016

Vivendo Melhor
A loja da qualidade de vida

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

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564

TEMOS TELEENTREGA

Presentes Inteligentes



Baseado na Vivendo Melhor: presentes que variam de 6,30 em diante.

Roupas, chapéus, bonés, sombrinha, guarda sol... com Proteção Solar.

Roupas e acessórios que emitem Infravermelho Longo que proporcionam alívio de dor, bem-estar: Bermuda anticelulite, camiseta e luva que aliviam a dor: chinelos, sandálias e palmilhas que aliviam o peso, cansaço das pernas e pés;

Toalha gelada, refresca, dá bem-estar no dia a dia, na academia, no esporte,.. Roupas e acessórios térmicos; Almofadas Térmicas de Ervas e Cereais, é Muito bem-estar; Pulseira repelente Mosquito; Escova massagedora para cabelos, brilho, maciez, diminui eletricidade estática, ajuda a modelar; Pulseira de Silicone para evitar tendinite e proporcionar bem-estar. Ampla linha de massagedores para pés, mãos costas, cervical, corpo;

Muitos tipos de almofadas para oferecer conforto; Travesseiro do Silêncio; Magnético que melhora a qualidade do sono; Jarras purificadoras de água. Linha Fitness; Aromatizantes, Faixa anti ronco...

É presentear saúde e bem-estar todos os dias.

Dica: Vivendo Melhor
Fone: (51)3026-5225

ESTÉTICA

Fashion Hair

by Marly Cappellari

Corte feminino e masculino - Progressiva
Colometria em geral - Reconstrução
Hidratação - Design de Sobrancelha - Depilação
Pé e mão - Podologia
Peeling Diamantado - Limpeza de pele
Mecchas

LIGUE E AGENDE: 51 3737.5688 / 981.893.960
Rua Morretes, 295 - Bairro Sta. Maria Goretti - POA/RS

ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

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

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

Boutique de Casa com Moda Feminina

Kits com Pronta Entrega

Presenteie quem você ama!

Liana

51 985-369-173

lianamariafalho@hotmail.com

Direto de Goiânia para você.

Como escolher o carregador portátil ideal para seu smartphone?

Apesar de ter um visual sem muitas diferenças, o carregador portátil conta com especificações importantes que devem ser levadas em conta pelo usuário. O primeiro item a ser avaliado é a origem da bateria. Antes de comprar o acessório, verifique se a embalagem possui o selo de homologação da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel). O certificado garante ao usuário que o produto segue os padrões de segurança, como resistência à temperatura e proteção contra sobrecarga e curto-circuito.

Em seguida, verifique a capacidade de carga, medida em miliampère-hora (mAh). Esta informação dirá o quanto da bateria do celular poderá ser carregada com o acessório. O ideal é comprar um carregador com, no mínimo, a mesma capacidade do celular. Assim, o celular consegue voltar aos 100% mesmo se consumir uma carga completa.

Se o carregador oferecer uma carga muito menor em relação à bateria do celular, não terá tanta funcionalidade. Por outro lado, uma capacidade alta significa mais recargas para o smartphone. Por exemplo, um carregador portátil para um celular de 2.500 mAh precisa ter, ao menos, 2.500 mAh para recarregar o aparelho por completo. Se o acessório tiver 5.000 mAh, conseguirá complementar duas recargas.



Assim como a capacidade, a potência da bateria é outro item importante. O celular só é carregado caso a corrente elétrica que sai da bateria seja igual ou superior à potência do smartphone. O valor é indicado em Watts (W) e pode ser calculado por meio da multiplicação dos valores em Volts (V) e ampères (A), que representam a potência de saída e entrada de energia, respectivamente. As informações costumam estar indicadas na bateria, no carregador ou no manual do celular. Quanto maior a potência de carga, mais rápida é a recarga do aparelho.

Cada recarga, as baterias sofrem um desgaste dos elementos químicos em seu interior. Assim, os carregadores tem uma quantidade limitada até que a bateria se esgote por completo. A medida utilizada para determinar a vida útil de uma bateria é o número de recargas, também chamadas de ciclos.

Para evitar que o carregador portátil tenha uma redução muito grande do potencial da bateria, o ideal é recarregá-lo somente quando sua energia estiver totalmente esgotada. Desta forma, o acessório não gasta ciclos sem necessidade. Não há uma forma simples de verificar a quantidade de energia que uma bateria ainda possui. Neste caso, o mais recomendado é adquirir um carregador com um visor que informa a carga restante.

Micro Service

Assistência Técnica em Informática

@ Conserto Micros @ Monitores
@ Impressoras @ Rede - Wireless

Notebook - Baterias - Telas - Backup Dados - Cabeamento.
Orçamento, Busca e Entrega Gratuita

3328.2400 / 998.842.400

sac@microservice-rs.com.br
Av. Carlos Gomes, 126/304 - Auxiliadora - POA

A 15 anos
prestando
bom serviço.

Atendimento a domicílio

LINKWARE
INFORMÁTICA

EMPRESA COM
10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CREA-RS: 138641 Rua Adão Baimo, 146 / 516 - Cristo Redentor

Fone: 51 3062.1555
984.111.555

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:
www.linkwareinformatica.com

Atendimento a domicílio ou empresarial
www.facebook.com/linkwareinformat

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

Não escreva seu número de 9 dígitos da maneira errada!

Exemplo da maneira correta:
912-345-678: Certo Ao separar os números em grupos com três dígitos, facilita-se a leitura e memorização do conteúdo. Esteticamente o número fica disposto de forma mais agradável e harmoniosa e o seu telefone com certeza será lembrado com mais facilidade. Tudo isso graças à maneira que entendemos, separamos e agrupamos algarismos.

Leia a explicação completa em:
goo.gl/6gXJfB

multimarcas

CELULARES

Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:
iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666

Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco

Erros mais comuns em redações de vestibulares e Enem

Vírgula separando o sujeito do verbo

Esse é o erro que mais incomoda os professores e também o mais recorrente entre os alunos. Se você, às vezes, comete essa gafe, cole esta frase num lugar em que você passe os olhos todos os dias: “sujeito e verbo não podem ser separados por vírgula”. O motivo é bastante simples: eles são partes fundamentais de uma oração.

Veja o seguinte exemplo:

Produtores de tomates do Rio Grande do Sul e arredores, decidem plantar mais esse ano.

Depois de analisar a frase acima, você acha que a vírgula está correta?

Se você respondeu “não”, acertou. Na oração, as palavras produtores (sujeito) e decidem (verbo) estão separadas.

Mas por que, afinal, esse erro é tão comum? Os alunos têm dificuldade em identificar o sujeito de frases cuja ordem não é direta. Se esse



for o seu caso, nossa sugestão é que você revise o conteúdo referente à concordância verbal.

Uso da crase

Usar o sinal gráfico da crase de forma incorreta (ou não usá-la quando é obrigatório) é outro equívoco bastante comum entre os alunos. O uso da crase é aplicado quando a preposição “a” se junta ao artigo “a”. Portanto, a crase apenas pode preceder substantivos femininos: “o presidente falou à nação”. Outra dica importante é nunca utilize crase antes de verbos.

Informática para Melhor Idade

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Sem aguardar formação de turmas. Didática própria para MELHOR IDADE.

ATENÇÃO APOSENTADOS: QUER VOLTAR AO MERCADO DE TRABALHO? TEMOS PARCERIAS COM EMPRESAS PARA FACILITAR SUA RECOLOCAÇÃO

Aulas para tablet, computador e celular

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

51 3224.0335
51 3224.0527

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

Aulas Particulares de Português

- ✓ Preparação para Concursos
- ✓ Enem
- ✓ Reforço e Redação
- ✓ Preparação para Colégio Militar

Contato: **51 996-654-567**

Menas ou menos?

A forma correta de escrita da palavra é menos. A palavra menas está errada, não existe. Sempre que quisermos referir alguém ou alguma coisa em menor número, em menor quantidade, numa posição inferior, devemos utilizar a palavra menos. É uma palavra uniforme e invariável, ou seja, não há flexão da mesma em gênero (masculino e feminino) e em número (singular e plural). É correto dizer: menos pão, menos livros, menos água, menos cadeiras, o menos, a menos.

EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Dificuldades nos estudos?
Nós podemos ajudar!

Professores qualificados em todas as áreas.
Atendemos educação infantil, fundamental, médio, graduação, TCC e educação especial.
Atendemos a domicílio.
Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 982-479-657
51 3793-7070 / 991-216-114

www.tutores.com.br Tutores Porto Alegre
E-mail: portoalegre-moinhos1@tutores.com.br

ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso



(51) 3023.3965 | 991.915.404 | 980.494.179 | 984.096.438 | 982.225.045

Rua Marcílio Dias, 1312

DESENTUPIDORA

S.O.S. Cometa Desentupidora

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

Desentupimentos em geral
Hidrojateamento, Sucção de Fossa, Dedetização,
Desratização e Limpeza de Caixas d'água
Pagamento facilitado Atendemos todo o RS

(51) 2112 8332

Global Service

Prestadora de Serviços Ltda

- Limpeza e Conservação Residencial, Comercial e Industrial.
- Diaristas de Limpeza • Faxinas Domésticas • Portaria • Reformas em Geral

Fones: (51) 3398-4649 / 993-180-245 / 992-477-808
E-mail: prestadora.global@gmail.com
Avenida Bento Gonçalves - 5844 / Sala 202
Bairro Partenon / Porto Alegre-RS

SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO EM 3x

VISA Hipercard

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

3246.3902

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

VIDRAÇARIA, SERRALHERIA FLORESTA



- * Esquadrias de Alumínio
- * Porta de Segurança
- * Portões de contra-peso
- * Janeças e Box de Alumínio

Fones: Oi-984.092.530
Tim-982.611.897 jorge.kessler@hotmail.com
Vivo-997.040.464
Claro-993.546.874

Rua Santos Dumont, nº 498
Porto Alegre-RS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA COSMOGÁS

AQUECEDORES À GÁS

SACURA, RINNAI, KOMEKO
GERALTERM, BOSCH e outros

FOGÕES

domésticos e industriais

Orçamento grátis
Serviço com garantia

25 ANOS
de experiência



3341.0667 996.842.072

João - O Quebra Galho

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



ORÇAMENTO GRÁTIS
JOÃO FRITZEN
Fone: 992-055-485

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



Paisagismo | Manutenção de Jardins
51 3015.0708 - 999.116.166
Rua Humberto de Campos, 1247 - Partenon

RESOLVE
Refrigeração

Ar Condicionado - Refrigerador - Lava Roupas - Micro Ondas

Conserto, Instalação, Desinstalação, Higienização
Cláudio Garbin - cj.resolvemarcenaria@gmail.com
F: 982-443-893 whatsapp (Tim) - 998-437-562 (Claro)
F: 3392 3631 (Net) - À tarde e noite
Rua Alvarez Cabral, 169 - C - 1103 Cristo Redentor.

Não cobramos Orçamento

JLA
Instalações

BRASTEAP
Electrolux
CONSUL

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

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

DR. CUPIM
DEDETIZAÇÃO - DESRATIZAÇÃO
LIMPEZA CX D'AGUA
DESCUPIZADAÇÃO

GARANTIA
Até 10 anos nos produtos

ORÇAMENTO E VISITA TÉCNICA GRATUITA

3519.9738 / 981.797.816

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

Construções e Reformas
Pequenos Reparos

TELHADOS, PINTURAS, PISOS, CERÂMICAS
HIDRÁULICA E IMPERMEABILIZAÇÃO

Julio Rocha

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 3574-5874 / 984-791-274

Desentupidora
GRUPOLAR

* Pias * Vasos Sanitários * Ralos * Fossas Sépticas
* Hidrojateamento * Caixas de Gordura * Tanques Colunas
* Esgotos em Geral * Detetização

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840 / 985.046.396

PORTO
Refrigeração

Instalação | Manutenção
Higienização | Venda
Manutenção de Microondas

992.746.392
995.890.662
984.561.855
983.207.737

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

Marcenaria
Carvalho

Móveis planejados
Móveis sob medida

Waldir
Trabalhamos com móveis rústicos
Atendimento 24 Horas

VISA
PLUS
UP

Aulas Particulares
de Português

- ✓ Preparação para Concursos
- ✓ Enem
- ✓ Reforço e Redação
- ✓ Preparação para Colégio Militar

Contato: **51 996-654-567**

Fone/Fax:
51 3247.1264
Cel.: **994.127.920** / **985.495.426**
997.829.495

waldirmarceneiro@hotmail.com
R. Professor Joaquim Felizardo, 30 lj 2 - Espírito Santo



Piadas

Super Heróis

Por que a mulher do Hulk largou ele ? Porque ela queria um homem mais maduro...

Carreira

Uma família com uma vida condigna, o Marido, a Mulher e o Filho trabalham e em casa tem uma empregada. E o marido pagava mensalmente altos valores do telefone fixo. Num jantar com todos presentes o Marido pergunta para o filho e a mulher: quem usa o telefone? O filho : eu não Pai, eu uso do serviço. A mulher: eu não eu uso do serviço. O marido: mais eu também uso do serviço pah! O marido vira-se e olha para a empregada e pergunta: és tu? A empregada como acompanhou toda conversa respondeu com firmeza: eu também uso do serviço...

Em Guerra

- Comandante Joaquim! Estou a avistar uma tropa que se encaminha para o forte!
- Ora, pois! São amigos ou inimigos, sentinela

Manuel?

- Olha, eu acho que são amigos, porque vem todos juntos!

Retiro dos piadistas

Todos vocês estão convidados para um retiro que eu estou organizando... É baratinho, só custa R\$ 50,00 por pessoa... É simples... vocês depositam o dinheiro na minha conta aí eu vou lá e "RETIRO".

Mensagem do além

Um homem chega de viagem e fica em uma pousada, ao entrar no quarto pega seu celular e resolve mandar uma mensagem para sua esposa. Ao mandar ele troca um número e a mensagem vai para uma viúva que tinha acabado de sair do velório de seu marido. Ao ler a mensagem a viúva desmaiou. A mensagem dizia: Amor, cheguei em paz! Você vem na semana que vem. Já reservei seu lugar. To morrendo de saudades. Traz pouca roupa que aqui está um calor infernal!



Vira Lua

Essência dos brinquedos



Visite a loja online!

www.viralua.com.br

Acompanhe a ViraLua nas redes sociais!



Conheça nossa loja em Porto Alegre!

Um espaço lúdico, colorido e acolhedor, recheado de brinquedos educativos para quem acredita em uma infância mais livre. Nossa loja abriga ainda um cantinho da leitura e uma brinquedoteca, para proporcionar aos pequenos momentos de diversão bem à vontade. Venha se encantar!

GALERIA CENTRAL PARK

Rua Mostardeiro 333, sala 119

SEG a SEX- 10h às 18h
SÁB - 10h às 13h

51 3279 5927 51 993 522 061

- Brinquedos para todas as idades
- Cantinho da leitura e livros infantis
- Brinquedoteca

Rejunte. Qual escolher?

3 principais tipos de massa de rejunte

Rejunte Cimentício: Sua composição é cimento + agregados minerais (nome bonito para areia fina) + pigmentos (para atingir a tonalidade do

seu piso) + aditivos e polímeros (que variam conforme o tipo de exposição que o revestimento terá).

Rejunte Acrílico: Composto por uma resina acrílica (de onde vem o nome), cimento (sim, ele também tem cimento!), agregados minerais (olha a areia de novo), pigmentos (você já sabe porquê), aditivos e polímeros.

Rejunte Epóxi: É um produto bicomponente de resina epóxi (em várias cores), e catalisador (que provoca o endurecimento da massa).

Vamos ao primeiro critério: Cor. Como escolher a cor do rejunte? A maioria das pessoas escolhe um tom próximo das placas cerâmicas para provocar uma sensação de continuidade. Mas isso não é uma regra, muita gente relaxada prefere rejuntas em tons escuros porque "esconde" a sujeira. Também há quem prefira cores em contraste das placas para formar a arquitetura do espaço. Logo, não há regras para esse critério.

Segundo critério: local de aplicação. Todos possuem praticamente os mesmos usos: interior e exterior para pisos e paredes em condições normais de uso, tais como banheiros, cozinhas, lavanderias... Assim, sua escolha é quase exclusivamente de acordo com os últimos critérios.

Tamanho da junta: esse é um critério relevante para a escolha! Os rejuntas cimentícios são indicados para juntas maiores, trabalhe com o intervalo entre 3 e 10mm para facilitar sua aplicação. Para juntas menores, recomenda-se usar rejunte acrílico ou epóxi.

Há diferença de acabamento então? É claro que há. O rejunte cimentício é o mais barato e o que dá menor acabamento, isto é, ele é mais rugoso e áspero. Já o acrílico, um pouco mais caro, é mais liso.



CONSTRUTEC

CONSTRUÇÃO	ELÉTRICA
REFORMA	PORCELANATO
PINTURA	PISCINAS
LIMPEZA CAIXAS D'ÁGUA	TELHADOS

51 984-800-916 | 993-754-725

construtec.poa@hotmail.com

Marmoraria

Reves't

Soluções em Pedras

Peitoris • Tampos • Churrasqueiras • Lareiras
Golas de Elevador • Escadarias • Fachadas
Porcelanatos • Pastilhas • Passa Prato
Basaltos • Miracema • Caxambú

(51) 3300.5653 | Reves't Soluções em Pedras
(51) 993.214.798 // (51) 989.189.650

Felipe E-MAIL: Daniel
REVEST649@GMAIL.COM



Box de vidro incolor de 8mm

Até 1,00m **R\$ 330,00** à vista
Até 1,20m **R\$ 355,00** à vista
Até 1,40m **R\$ 385,00** à vista

Box de canto 90x90cm
R\$ 550,00 à vista

/euroboxvidro
Aceitamos: VISA

(51) 3191-1673 / (51) 999-802-724



Site: www.i9energia.com.br **E-mail:** atendimento@i9energia.com.br

Fone/Whats: (51) 992-778-444

- PPCI -Elétrica para PPCI
- Projetos Elétricos
- Instalações Elétricas
- Alarmes de Incêndio

Check-up em animais de estimação

Você faz check-up anual? Vai ao médico, faz exames e cuida da sua saúde? E da saúde do seu pet, você cuida corretamente? Qual foi o último check-up dele? Poucos donos de pet têm o costume de levar o seu animal de estimação para realizar um check-up, mas isso



é muito importante. Quando o bichinho é levado para ser examinado e realizar exames laboratoriais de rotina, doenças ou anormalidades que possam existir e ainda não estejam apresentando sintomas podem ser descobertos. Qual a vantagem disso? Um diagnóstico precoce, tratamento inicial e maior chance de cura.

É uma maneira de você garantir a saúde animal e evitar que seu pet tenha doenças mais graves.

Quando o check-up deve ser feito?

Por toda a vida do bichinho é importante que ele seja examinado e que a sua saúde seja monitorada. Enquanto filhote as visitas ao médico veterinário são mais frequentes para garantir que as vacinas sejam dadas em dia. Depois disso, é indicado pelo menos um check-up anual, até que ele chegue à fase de velhice.

Quando o bichinho já tiver mais de 7 aos de idade, essa consulta deve ser semestral. Claro que caso o animal tenha um problema de saúde mais sério ou um histórico de alguma doença genética nos seus ancestrais, esse check-up poderá ser feito mais rotineiramente. Quem vai orientar quanto a isso é o veterinário do seu bichinho.

Como será feito o check-up?

O bichinho será completamente examinado, desde a sua pele e ouvido para ver se há pulga ou otiite, até o coração e órgãos internos. Em locais nos quais há mais recurso, hemograma, eletrocardiograma entre outros exames podem ser solicitados e realizados, principalmente nos animais mais jovens.

Caso alguma anormalidade seja verificada, novos exames podem ser solicitados e o tratamento indicado será orientado. Além disso, nesses exames periódicos, o peso, o crescimento entre outros são acompanhados. Por exemplo, se o animal estiver com sobrepeso, uma ração mais adequada e uma nova dieta poderá ser prescrita.

A vacinação também será colocada em dia e o dono do cão será orientado sobre a vermifugação do bichinho. Lembre-se que para o pet estar seguro, não adianta apenas vaciná-lo nas campanhas. Há diversos outros tipos e vacinas como a da parvovirose e cinomose que precisam ser adminis-

tradas. Nessas consultas anuais o médico veterinário verificará se estão em dia ou se há alguma outra que precise ser administrada para que o pet fique bem e permaneça saudável.

Já o vermifugo é de extrema importância para evitar um quadro grave de verminose que pode deixar o pet fraco, triste, com diarreia, vômito, entre outros problemas de saúde.

Lembre-se de que há diversas doenças que são silenciosas e podem progredir sem que nenhum sinal clínico seja notado. Por isso, um exame mais detalhado e periódico é muito importante para poder garantir que caso haja alguma doença no início, ela seja tratada o quanto antes.

Trate seu bichinho com amor e carinho e não se esqueça de marcar o check-up dele. Garanta a saúde de quem tanto te ama!

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

Como dar remédios para cachorros e gatos



Medicar um animal nem sempre é uma tarefa fácil. Para não traumatizar os bichos (nem você mesmo), siga essas dicas sobre como dar remédios para cachorros e gatos:

Importante: É muito importante entender que comprimidos podem ser repartidos, mas as drágeas e as cápsulas podem perder seu efeito terapêutico ao parti-las ao meio. Por isso, sempre pergunte ao veterinário se é possível partir ou triturar o medicamento para administrar ao animal.

Táticas para comprimidos

Misturar aos alimentos: A melhor maneira é colocar o medicamento inteiro ou em partes em um pedaço de carne ou salsicha. O primeiro pedaço sempre dê sem o remédio, isso estimula o interesse do animal pelo segundo petisco. No caso dos cachorros, provavelmente ele irá engolir sem ao menos mastigar. Mas para os gatos, que costumam lambe, investigar e cheirar antes de, de fato, ingerir qualquer alimento, essa técnica pode ser frustrada. Caso ele aceite o medicamento, não se esqueça de dar um terceiro pedacinho como recompensa. Mas atenção com essa técnica, pois além do disfarce não

ser sempre eficiente, se o animal perceber que está sendo “enganado” e não ingerir todo o alimento, ele receberá uma subdosagem do medicamento.

Diretamente na boca: esse é, sem dúvida, o melhor método, pois você terá a certeza de que ele ingeriu a dose certa. Para imobilizá-lo, coloque seu cão ou gato de costas para você e entre suas pernas. Eleve o focinho, abra bem a boca e coloque o comprimido bem no fundo da boca, para evitar que ele cuspa depois. Feche a boca do animal e massageie levemente a região do pescoço (garganta). Esse movimento estimula o ato de engolir. Quando solta-lo, deixe-o por perto e fique atento se ele não cuspiu o medicamento. Sugerimos também que estimule-o a comer alguma coisa (de preferência um petisco que ele goste) ou até mesmo água, isso ajuda o comprimido a “descer”.

Atenção: No caso de gatos, corte antes as unhas do bichano e, para maior segurança, enrol-o em uma toalha.

Dica1: após medicar seu animal, dê uma recompensa ou algo que ele goste muito para que ele associe o remédio com um momento de prazer.

Dica2: uma boa técnica é passar um pouquinho de margarina no comprimido antes de administrá-lo. Isso facilita a passagem pela garganta.

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Naturalis Ad. - 15 Kg
R\$ 99,90



Dog Chow Ad. - 15 Kg
R\$ 95,00



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



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

Anti Pulgas



Fiprexel - Apartir de
R\$ 49,90



(51) 3084-0023

(51) 3029-9309

(51) 999-125-696



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

Como poupar dinheiro em 7 passos

1. Decida-se, de verdade, a planejar sua vida financeira

Para tornar essa empreitada mais saborosa, defina objetivos para esse esforço: aposentadoria, educação dos filhos, uma viagem espetacular, a compra da casa própria ou de um carro. Estabeleça as prioridades e prazos realistas para alcançar cada meta.

2. Conheça as despesas e receitas de sua família

Durante um mês anote rigorosamente todos os gastos e compare com os ganhos. Você vai se surpreender ao perceber quanto dinheiro está sendo desperdiçado. Lembre-se que, a partir de agora, cada centavo poupado vai deixá-lo mais próximo de alcançar seu objetivo. Por isso, não hesite em cortar pequenas despesas, como o aluguel de DVDs que ninguém assiste ou – coragem! – a cervejinha do fim de tarde.

3. Faça (e agarre-se a ele) a um orçamento familiar

Chame sua família a participar. Peça que façam sugestões de corte de gastos. Explique a necessidade de diminuir as despesas para que vocês construam uma poupança. Seduza-os contando o objetivo da tal poupança. Depois disso vai ficar muito mais fácil convencê-los a pensar duas, três,



mil vezes, antes de adquirir um bem de consumo. Afinal, será que vocês realmente vão precisar dele?

4. Livre-se das dívidas

Os juros que você paga no cheque especial ou no crédito direto ao consumidor podem virar receita se, em vez de consumir, você aplicar o dinheiro para comprar à vista mais adiante.

5. Todo mês reserve parte de sua renda para investimento

Antes de fazer qualquer despesa, aplique o dinheiro. Guarde parte do 13º salário, para iniciar ou reforçar a poupança.

6. Não seja ávido demais

Não tente compensar de um dia para o outro anos e anos de ganância. Use a cabeça. Nem sempre a aplicação que oferece maior rendimento é a melhor para você. Lembre-se que quanto maior a chance de lucro, maiores também são os riscos. Portanto, seja sensato e avalie, cuidadosamente, a liquidez, rentabilidade e segurança da aplicação.

7. Procure instituições financeiras de comprovada idoneidade

Fuja daquelas que prometem lucros extraordinários em curto espaço de tempo. Milagres financeiros simplesmente não existem.

Vida - Empresarial
Residencial - Auto



**COTAÇÃO DE SEGUROS ?
TEMOS A SOLUÇÃO !**

(51) 3228.7880

(51) 3322.0084

Rua Antonio Ribeiro, 23 - Sala: 209 - Porto Alegre - RS
e-mail: fanganitoseguros@gmail.com

ESTOFARIA CONFORTO



**Fone: (51) 3337.6613
997.091.236**

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

Olha que boa ideia!

Cansado das suas fotos digitais sempre fora de ordem e espalhadas em vários dispositivos? Pois deixa que a gente organiza para você!

Toda vez que tirar uma foto,

é só enviar para o Heloisa Organiza por WhatsApp.

No fim do ano você recebe um DVD com todas as suas fotos catalogadas e organizadas!

Dica: Heloisa Organiza - Fone: (51)999.115.014

Heloisa Organiza



Heloisa Bertoli

Personal Organizer

Fone **51 999.115.014**

heloisabertoli@yahoo.com.br

facebook.com/Heloisa.Organiza



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



Bella Casa Comércio
Móveis e Decoração

- * Móveis Residenciais
- * Linha Escritório
- * Dormitórios e Salas
- * Cozinhas Moduladas
- * Colchões



(51) 3343-1012

(51) 3023-7990

E-mail: bellacasa476@gmail.com

Av. Pres. Franklin Roosevelt, 476
Navegantes - Porto Alegre/RS

Comercial 
KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

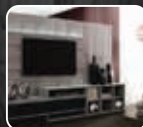
e-mail: comercial@knetig.com.br

SANTOS
MÓVEIS
Sob Medida

f santos sobmedida

E-mail: moveis.santos@hotmail.com

Cozinhas - Dormitórios - Salas
Banheiros - Home - Móveis Rústicos



998.026.329

989.151.027 **981.348.495**



Soluções em Madeira

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



Rua Marcelino Ramos, 222

Fone: 3447-0829 / 992-441-184 /
984-450-090

facebook.com/escadaspereira

e-mail: escadaspereira@gmail.com

Passei no vestibular, uhuuu! Onde vou morar?



Exceção àquelas que moram em cidades universitárias, uma parcela importante das famílias gaúchas tem emoções divididas quando algum de seus membros passa no vestibular: a alegria da conquista x o projeto de moradia para o período que se aproxima. Em relação à moradia futura, existem alguns desafios a serem vencidos.

Comprar ou alugar? Compra = investimento. Aluguel = despesa.

Tamanho do imóvel? Imóveis maiores (2 dormitórios ou mais) podem acomodar a família nos finais de semana e permitir o compartilhamento com amigos ou parentes, diminuindo os custos.

Área de lazer? Ao passar menos tempo dentro de casa, um imóvel pequeno - que tem menor custo de aquisição e manutenção, pode ser compensado por uma área de lazer generosa no próprio condomínio, diminuindo a necessidade de sair de casa para fazer academia, jogar futebol, reunir os amigos no churrasco, passear com o pet, ir na

lavanderia, ...

Em qual bairro? Preferencialmente próximo à futura universidade, com acesso às linhas de ônibus / metrô que levam ao seu campus, perto de praças, restaurantes, mercados, farmácias, bancos, ... Em função do índice de criminalidade registrado em Porto Alegre, recomendo a procura por condomínio com garagem interna e serviço de "portaria 24 horas".

Independentemente das escolhas relacionadas aos itens citados anteriormente, a ajuda de um profissional da área com acesso direto às construtoras e experiência na intermediação imobiliária faz toda a diferença. A moradia "temporária" do período universitário pode ter um viés de investimento a médio prazo ou tornar-se uma moradia permanente no longo prazo.

Cláudia Paese

Corretora Especializada em Imóveis para Famílias e Estudantes - CRECI-RS 53.248

51 994 080 380

imoveis.claudia@terra.com.br



IMÓVEIS NA ROCHA

Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

Consultoria para investimentos imobiliários
Venda - Compra - Troca - Locação

Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

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



Está precisando de reparos?

- Manutenção de Condomínios e Residências
- Reformas • Telhados • Pinturas • Texturas • Impermeabilização
- Hidráulica e Elétrica e outros serviços...

FINANCIAMENTO EM ATÉ 12X SOLICITE SEU ORÇAMENTO GRATUITO.

51 998.145.347 claudiopolitecni@ibest.com.br

CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 992.515.881 **51 999.579.195**

cortina.sobmedida@outlook.com Cortina Sob Medida



Estofaria
Barbosa



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e coríons.



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

O 13º Salário

Conhecida como décimo terceiro salário, a gratificação de Natal foi instituída no Brasil pela Lei 4.090, de 13/07/1962, e garante que o trabalhador receba o correspondente a 1/12 (um doze avos) da remuneração por mês trabalhado. Ou seja, consiste no pagamento de um salário extra ao trabalhador no final de cada ano.

Tem direito à gratificação todo trabalhador com carteira assinada, sejam trabalhadores domésticos, rurais, urbanos ou avulsos. A partir de quinze dias de serviço, o trabalhador já passa ter direito a receber o décimo terceiro salário. Também recebem a gratificação os aposentados e pensionistas do INSS.

O cálculo do décimo terceiro salário é feito da seguinte forma: divide-se o salário integral do trabalhador por doze e multiplica-se o resultado pelo número de meses trabalhados. As horas extras, adicionais noturno e de insalubridade e comissões adicionais também entram no cálculo da gratificação. Se o trabalhador tiver mais de quinze faltas não justificadas em um mês de trabalho ele deixa de ter direito ao 1/12 avos relativos àquele mês.

A gratificação de Natal deve ser paga pelo empregador em duas parcelas. A Lei 4.749, de 12/08/1965, determina que a primeira seja paga entre o dia 1º de fevereiro até o dia 30 de novembro. Já a segunda parcela deve ser paga até o dia 20 de dezembro, tendo como base de cálculo o salário de dezembro menos o valor adiantado na primeira parcela.

CB
Cassandra Baldessar
Advogada

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

Rua Adelino Machado de Souza, 476, Farrapos
(51) 3325 - 9234 / Oi: 985-011-933 /
Vivo: 984-042-878 / Claro: 991-499-119

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@cprovo.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.

VOCÊ SABE COMO SE APOSENTAR? FUJA DA REFORMA LEGISLATIVA

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

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

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

FAZEMOS O PLANEJAMENTO DE SUA APOSENTADORIA

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

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

Xô mosquitos!

Elimine água parada: A maneira mais eficiente de reduzir a quantidade de mosquitos. Inspeccione seu jardim, quintal, vaso de plantas e limpe calhas com obstruções. Outro detalhe importante: troque com frequência a água de seus animais de estimação.

Corte o mato alto: Mosquitos adoram excesso de vegetação. Aproveite o fim de semana para deixar seu quintal ou jardim mais bonito e seguro.

Nascer e pôr do sol: O ápice da atividade desses pequenos voadores acontece no começo e no final de cada dia. Redobre sua atenção. Verifique se as telas nas janelas e os mosquiteiros estão em bom estado. Caso não os utilize, calça e camiseta de manga comprida podem ajudar.

Lixo no lixo (fechado): Matéria orgânica é uma das grandes paixões dos mosquitos: restos de comida, frutas (sobretudo bem maduras) e lixo. Em casa ou no ambiente de trabalho, mantenha o lixo com tampa, e, sempre que possível, fora de casa/prédio.

Decore Vidros

PARCELAMOS EM ATÉ **3X**
no cheque ou nos cartões:


Solução em Vidros



Iremos fechar dezembro, janeiro e fevereiro no intuito de ajustarmos os serviços prestados a fim de que possamos fornecer aos nossos clientes o melhor atendimento. Retornamos nossas atividades no mês de março.

F. (51) 3237-5707 / 986-224-382 | decorvidros2011@hotmail.com
 Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

ANTINSETUS

Controle de Pragas Urbanas

DESINSETIZAÇÃO



Destatização
Descupinização
Morcegos e Pombos
Limpezas de Caixas D'Água



LIMPEZA E CONSERVAÇÃO

- Empresa no combate a dengue
- Após trabalho emitimos laudo e certificado técnico e garantia.

ORÇAMENTO GRATUITO

Fone: 3451.2002

996.957.318 991.874.979
 986.281.435 981.323.708

Estrada dos Tavares, 2759 | Bairro Costa do Ipiranga - Sapucaia do Sul
 Atendimento: Metropolitano | Interior do Estado | Litoral

Teletelas

TELAS MOSQUITEIRAS

TELAS MOSQUITEIRAS:
 Retrátéis, 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

AMÉRICA SERVICE

PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS DE MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA DE AUXILIAR DE LIMPEZA PARA CONDOMÍNIOS E EMPRESAS.

Rua Duque de Caxias, 153/06 - Centro Histórico
 Fones: (51) 3084-8171 e 3224-8070
 america_prestadora@hotmail.com ou diretoria@americaprestadora.com.br
www.americaprestadora.com.br
 Atuamos no mercado de mão de obra terceirizada desde 2004.

Hotel Porto Alegre

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



Informações e reservas:
(51) 3337-8448
www.hotelportoalegre.com.br
 Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS



Aperto no peito está relacionado à tristeza? Entenda como seu corpo reage aos sentimentos

Em períodos de transição, associados à perda de entes queridos ou fases complicadas da vida, a tristeza está sempre em evidência. Assim como qualquer outro estado emocional, o corpo reage e em alguns casos, as pessoas até costumam



relatar dores ou apertos no peito. Na maioria das vezes, essa reação é provocada pela liberação de um hormônio chamado adrenalina.

Este hormônio neurotransmissor produzido pelo sistema endócrino, mais precisamente pela glândula suprarrenal, é liberado a partir de uma mensagem enviada do cérebro para o corpo. Isso ocorre quando passamos por situações de estresse, que incluem tristeza e ansiedade.

Logo, nosso corpo entra em um estado de alerta, desencadeando estímulos naturais de defesa, conhecidos como de "luta ou fuga": uma série de reações não controláveis provocadas pelo sistema nervoso autônomo para responder uma situação de perigo. Logo, teremos a opção de evitá-la (medo), ou confrontá-la (raiva), para garantir a sobrevivência.

Nosso corpo inicia esse protocolo para se prevenir. A liberação da adrenalina provoca algumas reações comuns, como a contração dos músculos, aceleração dos batimentos cardíacos e dilatação das pupilas, por exemplo.

A contração muscular, principalmente do tórax, aumenta a quantidade de oxigênio no sangue, a fim de fornecer mais energia caso seja necessário, o que também permite ao corpo agir com maior rapidez.

No entanto, às vezes essa tensão é tão grande que causa dores na região do tórax, e algumas técnicas de respiração podem ser úteis.

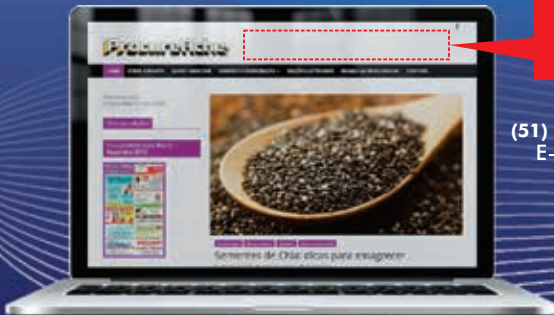
Porém, é importante ressaltar que existe uma diferença entre a tristeza e problemas mais graves de saúde como depressão e doenças cardíacas. Se você notar que ela persiste por algum tempo e que está sempre acompanhada de outros sintomas, é essencial que procure ajuda médica. Quando se trata de depressão, sinais de apatia, indiferença, falta de esperança, de perspectivas ou prazer de vida são comuns. Assim como qualquer outra doença, ela deve ser tratada.

Para os casos de problemas cardíacos, emoções muito fortes, como brigas e tristezas profundas por exemplo, podem, com o tempo, causar tais condições.

Conforme lembrado pelo biólogo, a tristeza pode até fazer bem para os seres humanos, sendo considerada normal e necessária. No entanto, quando sai de nosso controle pode provocar danos à saúde e por isso, é essencial procurar ajuda médica para diagnósticos e melhores tratamentos.

Novo site da ProcureAche

A sua revista também online!



www.procureacherevista.com.br

+ Dicas de:

- ▶ Saúde e bem estar
- ▶ Moda e beleza
- ▶ Receitas e muito mais!

**Tenha o banner do seu
negócio aqui!**

Ligue e saiba como!

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

E-mail: comercial@geramigos.com.br



Acesse agora do seu celular!
Use o aplicativo de qr code do
seu celular e aponte para cá!



Áries (21 de março - 20 de abril) Este é um momento do ano para controle das finanças e cautela com assuntos materiais. Período mais indicado a pesquisas e revisões antes de iniciar projetos diante de objetivos profissionais e financeiros. Também é um momento especial para exercitar a espiritualidade, crenças e se dedicar a interesses que façam bem as emoções. Novembro – a partir do dia 9 – teremos seu regente Marte em Aquário, o que fará valorizar mais o espírito de grupo e buscar inovações no que faz. Confidências e descobertas tendem a marcar suas relações de maior vínculo afetivo.



Touro (21 de abril - 20 de maio) Período importante para definir o rumo de parcerias e sociedades, tanto em negócios como no trabalho. Revisões e ajustes serão essenciais antes de alguma nova decisão. Especialmente em novembro há tendências de lidar com novos desafios profissionais, o que recomendará cuidado para não querer resolver tudo de forma individualista. Estará propenso(a) a expor seus sentimentos com mais intensidade diante das relações, mas deve agir de forma cuidadosa com a maneira de expor palavras para não criar mal-entendidos.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho) Mudanças importantes serão mais frequentes na rotina e no trabalho, especialmente em função de novas convivências e alguns esforços diferentes para determinadas metas. A necessidade de ajustes e revisões será vital em assuntos essenciais. O envolvimento com estudos e atividades culturais estará favorecido(a). Propensões a resolver burocracias materiais. Nos relacionamentos, o momento é favorável a retomada de conversas, mas de cuidado para não criar mal-entendidos por pequenas discórdias.



Câncer (21 de junho - 22 de julho) O momento do ano favorece convivências sociais, eventos, lazer e algumas situações prazerosas que deixou de aproveitar, mas que servirão para amenizar desgastes recentes. Tendências a expor pensamentos e emoções de maneira mais espontânea em suas relações. Temas de filhos e de quem tem grande vínculo afetivo tomarão atenção especial. Algumas responsabilidades, decisões importantes e esclarecimentos marcarão os momentos na vida amorosa. Oportunidade para superar ressentimentos e receios em função de antigas situações.



Leão (22 de julho - 22 de agosto) Neste período mensal, temas familiares e domésticos terão oportunidades para solução de antigos problemas. É um momento de esclarecer equívocos em relacionamentos que tem convivência mais intensa, seja no trabalho ou com amigos. Momento em que será essencial paciência e compreensão sobre pontos de vista diferentes do seu, inclusive profissionalmente. Evite que antigos assuntos e lembranças tragam desgaste ou façam perder oportunidades para desfrutar bons momentos na vida amorosa.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro) Período especial para atividades que proporcionem novos conhecimentos. O trabalho será favorecido por contatos que auxiliarão com informações importantes. Alguns esforços a mais na resolução de assuntos serão mais frequentes no período mensal. Momento especial para retomar convivências e mudar a maneira de se expressar com certas pessoas, especialmente parentes. Procure expor opiniões com ponderação e não deixar que a falta de diálogo provoque mal-entendidos na vida amorosa.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro) Os temas materiais tendem a ser tratados com mais dedicação, principalmente para definir pendências e prioridades. É um bom propício a revisões despesas antes de decidir sobre novos interesses. Em relacionamentos, o momento favorece uma análise sobre afinidades, especialmente sobre valores e estilos com as pessoas de sua convivência. Iniciativas serão fundamentais de sua parte para esclarecer assuntos e expor sentimentos com quem tem vínculo afetivo. Atente-se com ciúmes e posturas peijosas. Tendências a repensar projetos com o par.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro) Com o ingresso do Sol em seu signo neste período mensal, há mais chances de novos rumos em projetos e para o desenrolar de situações que estavam confusas. Revelações e descobertas marcarão a área profissional. Temas familiares são propensos a decisões e esclarecimentos significativos, especialmente a partir da segunda semana de novembro. Estará mais

direto no trato de suas relações, algo que recomenda atenção para não se portar de maneira individualista. Aproveite mais as diversões e os momentos sociais. A exposição dos sentimentos será mais intensa na vida afetiva.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro) Durante este período será importante uma reflexão sobre o quanto está dedicado(a) a esforços que pouco acrescentarão a sua vida. Momento para ponderar e mesmo mudar algumas prioridades, sejam elas nos temas materiais, profissionais e mesmo junto a familiares. Temas que envolvam crenças, espiritualidade, terapia ou atividades que recomponham suas energias serão mais frequentes e bem-vindos. Em relações de maior vínculo afetivo, cuide para não ultrapassar o limite do quanto pode se dedicar a quem gosta.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro) Situações relacionadas a projetos tomarão dedicação neste período mensal. O momento do ano é especial para retomar vínculos com grupos, vivenciar suas amizades ou mesmo fazer outras diante de diversões e bons momentos sociais. Novas prioridades materiais e mesmo definições em temas que envolvam finanças são mais propensas a marcar o período. Atente-se para não ser tomado(a) por impulsos consumistas. Na vida afetiva, mais momentos culturais devem ser aproveitados com seu par e paqueras estão favorecidas se estiver só.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro) Temas ligados a trabalho serão vivenciados de maneira diferente. Momento para rever e até mudar sua postura diante das suas relações em função de novas responsabilidades, revisões e contatos que retomará. Com o ingresso de Marte em seu signo em novembro – dia 9 – despertará uma disposição diferente para projetos. Atente-se com a pressa no trato dos mais diversos assuntos. Nas relações, cuide para não se portar de maneira radical. Evite que obrigações do cotidiano atrapalhem horas de diversão e da vida amorosa.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março) Está propenso(a) a lidar com novos conhecimentos que favoreçam o seu trabalho, apesar da possibilidade de desgastes em função de burocracias e revisões nesta área. Nos relacionamentos, contatos à distância serão mais frequentes, assim como novas amizades, vivências culturais e estudos que tende a vivenciar. Período especial para mais envolvimento com suas ideologias, com sua fé e hobbies culturais. Momento para retomar interesses em comum na vida afetiva junto ao par. Se estiver em paquera ou nova situação, tire proveito das afinidades culturais.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

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

(51) 3276.8483

(51) 982.946.374 ^{WIM} (51) 992.091.881 ^{whatsapp}

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

O autoconhecimento através de seu signo



Os nascidos de 22/10 a 22/11 pertencem ao signo de Escorpião, que tem por planeta regente Plutão, que significa transformação. Características positivas: emprensador, determinado, intuitivo, investigativo, discreto,

profundo. Características negativas: Vingativo, teimoso, voluntarioso, sarcástico, desconfiado, ciumento e intolerante.

Além dessas características ocorre a influência da regência dos decanatos. O 1º Decanato, é regido por Plutão fazendo com que você seja um autêntico(a) escorpiano(a). O 2º Decanato é regido por Netuno, que faz com que você seja um ser mais investigativo, magnético, emocional, misterioso e intenso. O 3º Decanato, é regido pela Lua lhe tornando um ser mais intenso, emocional, possessivo, melindrado, ciumento, rancoroso e vingativo.

A casa em que está o seu signo, o seu ascendente, a sua lua, a sua vênus e os demais planetas e os aspectos que estão fazendo com ele e entre si acrescentam qualidades a sua personalidade, como é o seu pensamento, como lida com dinheiro, trabalho, finanças e amor. Essas informações são obtidas através do Mapa Natal, que também mostra os talentos, forças e desafios. Esses dados auxiliam adultos em busca de sucesso e os pais de nossas crianças na sua formação pessoal.

Ainda a Revolução Solar vai mostrar qual é o signo que regerá seu mapa natal e quais as influências para você em seu ano astrológico, que inicia no dia de seu aniversário.

O autoconhecimento através do signo e como ele está no Mapa natal e na Revolução Solar ajuda nas escolhas rumo ao sucesso de adultos e crianças.

Verônica Pinheiro – Astróloga
fone/Whats: (51) 991-845-549 / 995-330-551

Verônica Pinheiro
Astróloga

(51) 991-845-549
995-330-551



Anabeth

UM UNIVERSO HOLÍSTICO

(51) 3311 8424

Rua Henrique Dias, 16A - Bom Fim - POA/RS

Atendimentos:

- Reiki
- Apometria
- Jogo de cartas
- Jogo de búzios
- Mapa astral e outros.

- Pedras
- Semijoias
- Incensos
- Presentes e mais

horário: 13 às 19h30

✉ anabeth.umuniversoholistico@gmail.com



REINO DE IANSÃ E OGUM

CASA DE MATRIZ AFRICANA

ESPECIALISTA EM CASOS AMOROSOS

REALIZAMOS E DESMANCHAMOS

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

Ilê Ogum Àdiolá

A busca do equilíbrio, pessoal e familiar, com harmonia, crescimento e prosperidade!
Orientação através dos Jogos de Búzios e Cartas!
Questões amorosas, profissionais, familiares e de autoconhecimento.

Limpeza de Final de Ano!!!

Prepare-se para 2017!
Entre com o pé direito: vista-se de branco, pule as 7 ondas do mar e faça sua limpeza.
Comece o ano fortalecido e protegido!

Ligue e Agende!!!
(51) 3384-4999
(51) 984-194-999

Aceitamos VISA, Mastercard, American Express, Débito

Av. Volado, 433, Partenon - POA/RS
www.facebook.com/ogumadiola

9 FIQUE ATENTO!

A partir de 6 de novembro, os celulares terão mais um dígito no Rio Grande do Sul. Junto a Santa Catarina e Paraná, o Estado é o último a acrescentar o 9 à frente dos números atuais.

*As ligações com oito dígitos ainda serão completadas por um tempo determinado após 6 de novembro, como forma de adaptação. Gradualmente, os usuários devem receber mensagens com orientação sobre a nova forma de discagem e interações passam a ocorrer nessas regiões.

O que faz um analista de sistemas?



O analista de sistemas é um profissional da área de tecnologia da informação (TI) especializado em desenvolver sistemas informatizados capazes de atender às necessi-

dades e objetivos da organização que o contrata. O mercado de trabalho para este profissional é bastante amplo, pois empresas de qualquer tipo ou tamanho necessitam de programas para controlar suas atividades, despesas e vendas, entre outros.

Conheça um pouco mais sobre como é o trabalho de um analista de sistemas e descubra em quais áreas este profissional pode atuar!

O que faz um analista de sistemas?

O analista de sistemas é o profissional que oferece a solução para um problema através do uso de sistemas de informação. Para isso, precisa entender as necessidades do cliente (conhecer bem seu tipo de negócio) e planejar, desenvolver ou até mesmo customizar sistemas computacionais capazes de executar as tarefas adequadamente.

As quatro principais áreas em que este profissional pode atuar: Desenvolvimento de Software; Administração de Banco de Dados; Administração de Redes; Suporte.

Dicas de livros

CIDADE DOS OSSOS

Cidade dos Ossos é o primeiro livro da série Os Instrumentos Mortais, uma série para jovens e adultos de fantasia urbana que se passa Nova Iorque, escrito por Cassandra Clare, e que também virou filme. Foi originalmente publicado nos Estados Unidos em capa dura em 27 de março de 2007, alcançando a oitava posição na lista de Best Sellers do New York Times. Mais uma ótima obra para se aventurar!



Sinopse: Clary Fray presenciou um misterioso assassinato, mas ela não sabe o que fazer porque o corpo da vítima sumiu e parece que ninguém viu os envolvidos no crime. Para piorar a situação, sua mãe desapareceu sem deixar vestígios e agora ela precisa sair em busca dela em uma Nova Iorque diferente, repleta de demônios, magos, fadas, lobisomens, entre outros grupos igualmente fantásticos. Para ajudá-la, Fray conta com os amigos Simon e o caçador de demônios Jace Wayland, mas acaba se envolvendo também em uma complicada paixão.

LAVAGEM e Estacionamento
DIÁRIA **R\$ 14,90**
 LEVA - TRÁZ **AEROPORTO**
24HS
AV. CEARÁ, 128

☎ 3325.3050
 📞 989.387.110

LUzeVIDA
 Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.
 www.luzevida.com.br
 Grande variedade em cartões, CDs, DVDs e artigos para presentes

PORTO ALEGRE: Rua Gal. Vitorino, 58 Fone/Fax: (51) 3224 0664 - 3286 5404 lojapoa@luzevida.com.br
 CANOAS: Av. Guilherme Shell, 6750 Fone: (51) 3059 0602 lojacanoas@luzevida.com.br

QUER CAUSAR BOA IMPRESSÃO?
 Lembre-se: Impressos bem feitos causam melhor impressão.
 Deixe isso por nossa conta

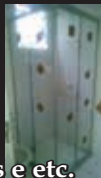
- Folders
- Malas Diretas
- Folhetos
- Cartazes
- Pedidos
- Orçamentos
- Panfletos
- Pastas
- Notas Fiscais
- Envelopes
- Memorandos
- Timbrados

PRINT+GRAF
 EDITORA GRÁFICA LTDA
 📞 999.169.369
 E-mail: printgrafeditora@gmail.com
 Fones: (51) 3019.4513 / 3019.4519

VIDRAÇARIA DE CANTO

E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.



Promoção de box de vidro temperado incolor 8mm até 120m com alumínio fosco R\$ 350,00 *já instalado

Fones: (51) 3387.7108 / WhatsApp 984.152.066 / 984.097.003

ORÇAMENTO GRÁTIS

Aceitamos



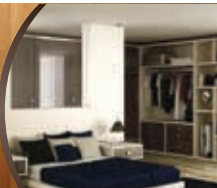
Rua Tenente Ary Tarragó, 641 - Bairro Protásio Alves - POA/RS

SANTOS MÓVEIS

Sob Medida

santos.sobmedida

E-mail: moveis.santos@hotmail.com



Cozinhas - Dormitórios - Salas - Banheiros - Home Móveis Rústicos

998.026.329 989.151.027 981.348.495

GENIAL ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA LAVA-LOUÇAS • SECADORES



BOSCH Electrolux Continental

989-346-274 / 997-330-813 vivo
984-036-477 / 982-218-645 TIM

ORÇAMENTO GRÁTIS

MARIDO DE ALUGUEL

Consertos e instalações em geral Hidráulica e Elétrica

100% Confiança & Qualidade

Instalação de varal, prateleiras, chuveiros, filtros, lavatórios, suporte de micro-ondas e TV, tomadas, luminárias, troca de torneiras, etc. Pequenas pinturas, Inst. Ar Condicionado.

SERVIÇO COM GARANTIA



985.071.549 vivo 995.729.293 982.066.781

993.123.620 3276.7170 Marcelo

maridodealuguelpoars.blogspot.com.br

FUNILARIA SCHMIDT

"Tudo para o seu telhado"



Fone: 3342.3449

Av. Benjamin Constant, 998 - São João - POA/RS
www.funilariaschmidt.com

Eletricista Ronaldo

51 985.912.447 / 985.463.075

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



ORÇAMENTO GRATUITO

multimarcas

CELULARES



Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:
iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666
Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco

CONSTRULEAL

MAT. DE CONSTRUÇÃO, MANUTENÇÃO E REFORMA

3061.4717
984.007.985

atendimento@construleal.com.br

Horário de atendimento
Segunda a Sexta 8:00 às 12:00 e 13:00 às 18:00
Sábados 8:00 às 12:00 e 13:30 às 16:00

Av. A.J Renner 1240, Humaitá - Porto Alegre/RS

Acesse o site da ProcureAche e tenha acesso às edições anteriores:
www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores

