

ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

RevistaProcureAche

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

Zona Norte
Distribuição Gratuita

Edição Outubro Rosa

GERAmigos
Comunicação

14 Anos

Disponíveis de profissionais habilitados para
te atender em diversos serviços:

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

TELE-ENTREGA
Av. Assis Brasil, 626

ali
Farmácias

Fone:
3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!



**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

maridadealuguel maridadealuguel@gmail.com

Fones: (51) 8411.1411 | 8237.3437
9970.6913 | 9114.4198

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
Aparelhos Auditivos

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

Fone: (51) 3224.3242

Residencial Bem Me Quer

Aqui você encontra uma nova
residência para quem você ama!
Direção: Indianara Franciosi

- Acomodações semi-privativas
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Médico Geriátrico
- Nutricionista
- Enfermagem 24hs
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

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

51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402



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



Rua Marcelino Ramos, 222

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

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

REI DOS EXTINTORES



(51)3411.3379
9681.2819
8511.1246
9227.6456

- Recargas de Extintores
- Vendas de Extintores Novos
- Cursos de Treinamento
- Placas de Sinalização

24
HORAS



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

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN
— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

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

RESIDENCIAL BEM QUERER

AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA
RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.



- Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
- Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
- CFTV - Quartos climatizados
- Responsável Indianara Franciosi

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

**GRUPO
DINÂMICA®**

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

3334.9000 / 9999.9000

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

Atendemos todo o Estado do RS

Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

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

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição:

GerAmigos Empresa Jornalística Ltda.

Índice

Página 3	3
Religião	4
Agilidade e Praticidade.....	5
Melhor Idade	6
Saúde e Bem Estar	7
Festas e Eventos.....	8
Gastronomia	9
Moda e Beleza	13
Tecnologia	14
Telefones úteis	14
Educação	15
Guia Profissionais	16
Serviços Especializados	18
Construção e Reforma	19
Pet e Agropecuária	20
Religião	22
Residencial / Comercial.....	23
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



Quer ver sua marca, serviço ou negócio aparecer? Seja como um dos mais de 300 colaboradores, anuncie nas revistas ProcureAche ou nos jornais GerAmigos e faça parte de um dos veículos de comunicação que há 14 anos mais cresce em Porto Alegre!

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



Um guia de serviços rápidos você sempre encontra nas páginas centrais das revistas!

ProcureAche Tiragem: 41.000 exemplares

TIRAGEM 101 mil IMPRESSOS TODO MÊS

Jornal GerAmigos Zona Norte Tiragem: 10.000 exemplares

Jornal GerAmigos ZS Tiragem: 10.000 exemplares

ProcureAche ZN Tiragem: 20.000 exemplares

ProcureAche ZS Tiragem: 20.000 exemplares

14 Anos

[51] 3026-8445 | 9613-6986

E-mail: comercial@geramigos.com.br



Sorvetes e Crepes
Preço de fábrica

Crepe Suiço

UM UNIVERSO DE SABORES!

Av. do Forte, 1825 - Vila Ipiranga - POA
Fones: (51) 3325.0809
whats: (51) 8472.2686

Já fez o seu seguro?!










PÉGASUS Corretora de Seguros

51 3023-7377

www.pegasussegueros.com.br

RSS SERVIÇOS ELÉTRICOS

EMPRESA ESPECIALIZADA EM INSTALAÇÕES, REFORMAS E MANUTENÇÕES ELÉTRICAS

ELEOTRÔNICO
CREDENCIADO
CREA - RS 171182

51 9978.5548
raupesseim@gmail.com

TRABALHAMOS COM OS CARTÕES

facebook.com/rssservicos






LARINDA'S CUPCAKES



M&Ms
Oreo
Ovomaltine
Stikadinho
Chocolate
Buttercream
Nutella e
muitas
delícias mais.

9523 0263

Estamos nas redes sociais.
Faça a sua encomenda!

Larinda's Cupcakes

@larindascupcakes

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

Fones: (51) 9605.5865 | (51) 9209.4633

TREINAMENTO PARA HABILITADOS
PERCA O MEDO DE DIRIGIR






8919.6039

Instrutor TIAGO (credenciado ao)

FONE: 51 8919.6039

www.drivertiago.com.br



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

Instrui a criança



Neste mês celebramos o “dia da criança”. Por isso, somos “intimados” a lhes dar muitos presentes e aconselhados a lhes dar atenção especial. Certamente, presentes podemos dar também em outras ocasiões, mas atenção deve ser dada sempre.

O rei Salomão, que prezava a família e valorizou muito os filhos, disse: “Os filhos são um presente do Senhor; eles são uma verdadeira bênção” (Salmo 127.3). Ele sabia a importância das crianças para o tempo futuro, a geração seguinte, e a responsabilidade dos pais em seu preparo para esse tempo. Salomão sabia que “a tolice está ligada ao coração da criança, mas a vara da correção a livrará dela” (Provérbios 22.15). Por isso, aconselhou aos pais: “Não retires a disciplina da criança, pois, se a castigares com a vara, ela não morrerá” (Pv 23.13), pois “a vara e a repreensão dão sabedoria, mas a criança entregue a si mesma envergonha sua mãe” (Pv 29.15).

O melhor presente que se pode dar às crianças, não só no dia delas, mas no ano todo, é uma boa e sábia instrução. Salomão orientou os pais: “Instrui a criança no caminho em que deve andar, e mesmo quando envelhecer não se desviará dele” (Provérbios 22.6). A sábia instrução à criança de hoje é o alicerce do bom adulto e cidadão de amanhã.

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

Mais ou menos



“Abandonemos o hábito de dizer que tudo vai mais ou menos.

Curioso verificar em nossos dias, como é freqüente falar da

alegria como algo ausente ou até mesmo raro.

Comprovamos isso quando temos a oportunidade de conversar com as pessoas; grande maioria delas nos dá a impressão de estarem afogadas nos problemas, dificuldades ou seria simplesmente o hábito de dizer que as coisas estão indo no mais ou menos?

Isso parece com que a alegria fosse impossível ou irreal; considerando que é muito agradável estar próximos daqueles que espelham a alegria e que ninguém em sã consciência gosta da solidão, esforçamo-nos então a lutarmos ferozmente em não permitir os maus momentos e as tristezas, - que todos nós estamos sujeitos, roubem o brilho de nossa alegria.

Não entregues tua alma à tristeza, não atormentes a ti mesmo em teus pensamentos. A alegria do coração é a vida do homem e um tesouro inesgotável de santidade. A alegria do homem torna mais longa a sua vida”.

Como eu posso ser mais grato na minha vida?



É possível exercer o sentimento de gratidão através da prática de exercícios diários. Já que, cada dia mais, as pessoas enfatizam a força dessa palavra. Porém, muitas vezes, ela não é sentida em sua essência.

Comece fazendo notas de pequenos gestos que lhe fazem se sentir grato. Por exemplo, “me sinto grato por ter chegado bem em casa”, “me sinto grato por estar lendo esse artigo”, “me sinto grato por ter saúde, ouvir e enxergar bem”.

No início, essa atitude será mecânica. Não se preocupe, no decorrer do tempo você passará a acreditar na grandeza desse sentimento. Esta vibração passará a fazer parte da sua vida, tornando-se real e mudando completamente a régua da sua mente.



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) 9961-1083 (pr. Bruno Seitz)

5 dicas para cuidar da saúde dos seus pés



1 – Hidrate-os

As células da superfície da pele absorvem o hidratante e ficam mais saudáveis. Quando você deixa o pé seco, ele se machuca

e abre pequenas rachaduras, que servem de porta de entrada para bactérias. O creme evita essas fissuras. Há duas coisas importantes para observar na hora de comprar um hidratante para os pés. Eles devem ter, preferencialmente, lanolina e vaselina. Também é bom evitar passar muita lixa, porque isso aumenta a calosidade e engrossa a sola.

2 – Observe-os ao final do dia

Ficar atento a calos, bolhas e manchas avermelhadas pode ajudar a entender se você está usando um sapato adequado ou não. Se você observa seu pé e percebe que o sapato está deixando-o marcado, pode ser um sinal de que precisa mudar de calçado. Às vezes, aumentar ou melhorar a amarração já pode ser suficiente.

3 – Opte pelo sapato mais flexível

Na hora de comprar um calçado, uma boa dica é sempre optar pelo mais flexível. Borracha dura e solados muito rígidos são problemas que prejudicam a todos, mas ainda mais quem anda muito. O movimento anatômico do sapato na hora de mover o pé é imprescindível.

4 – Para caminhadas, use amortecedor

Na hora de escolher um sapato para caminhar ou correr, é fundamental perceber se ele tem amortecedor. Quando você caminha, seu corpo recebe impacto. No dia a dia, amortecer essa pressão é importante, ainda mais para quem corre ou caminha por muito tempo ou quem está começando.

5 – Ande mais descalço

Andar descalço é bom porque preserva a saúde dos pés e mantém os músculos vivos, ativos, as articulações móveis e as juntas saudáveis. O pé é tão vivo quanto suas coxas, pernas e braços. Pé dentro de calçado é pé “enjaulado”, com pouca possibilidade de se mexer. Pode andar descalço com meia, para quem não gosta de andar com os pés diretamente no chão. Só é preciso cuidar com os idosos, que tendem a escorregar mais. Por isso, eles precisam de sapatos antiderrapantes.

Clínica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

- * Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- * Tratamentos em pés diabéticos
 - * Calos e Calosidades
- * Correção de unhas (ORTESES)

- * Laserterapia na Podologia (Onicomicose - fungo nas unhas)
- * Reflexologia Podal (Massagem em pontos específicos nos pés)

Aceitamos: VISA SEBRAE

Fone: 3061.5005

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

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica **Bradesco Saúde** **Centro Clínico Gaúcho** Planos de Saúde Empresariais

PORTO ALEGRE CLÍNICAS **Amil** **Unimed**

DOCTOR CLIN

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

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

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

Souza Investigações Confidenciais

Detetive Souza

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

Aceitamos cartões:

(51) 9841.6472
(51) 8100.0185

Atendimento Porto Alegre e Grande Porto Alegre

coyotedetetives@gmail.com

O equilíbrio no idoso

O controle postural exige a percepção (integração das informações sensoriais) e a ação (capacidade de produzir forças para controlar os sistemas de posicionamento do corpo). Para manter a estabilidade e a orientação, o controle postural exige interação complexa entre os sistemas musculoesquelético e neural.

Um dos principais fatores que limitam hoje a vida do idoso é o desequilíbrio. Em 80% dos casos não pode ser atribuído a uma causa específica, mas sim a um comprometimento do sistema de equilíbrio como um todo. Em mais da metade dos casos o desequilíbrio tem origem entre os 65 e os 75 anos.

As quedas são as conseqüências mais perigosas do desequilíbrio e da dificuldade de locomoção, sendo doídas por fraturas, deixando os idosos acamados por dias ou meses e sendo responsáveis por 70% das mortes acidentais em pessoas com mais de 75 anos. As manifestações dos distúrbios do equilíbrio corporal têm grande impacto para os idosos, podendo levá-los à redução de sua autonomia social, uma vez que acabam reduzindo suas atividades de vida diária, pela predisposição a quedas e fraturas, trazendo sofrimento, imobilidade corporal, medo de cair novamente e altos custos com o tratamento de saúde.

As doenças oftalmológicas (a catarata, o glaucoma e a degeneração macular), comum em idosos, podem interferir no equilíbrio. O sistema somatosensorial ao envelhecer, apresenta perda de fibras sensoriais e de receptores proprioceptivos. Essas alterações trazem prejuízos funcionais, como a propriocepção. A perda da massa muscular associada à idade também é um dos marcadores de fragilidade.

A fisioterapia visa a diminuição dos sintomas, a melhora da mobilidade, melhora postural, marcha mais segura, retorno as atividades diárias do idoso e melhora nos efeitos indiretos da inatividade que acompanham estes problemas.

Rafaela Curra, fisioterapeuta, (51) 8464-6565



Cuidando de quem cuidou de você!

**MÉDICO - ENFERMAGEM
NUTRICIONISTA - CUIDADOS EM GERAL**

ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

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

Residência Bem Me Quer

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

Direção: Indianara Franciosi

- Acomodações semi-privativas
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Médico Geriátrico
- Nutricionista
- Enfermagem 24hs
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

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

51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402



Armações

a partir de **R\$ 19,90**

Solares

a partir de **R\$ 79,90**

Temos o melhor atendimento para que você saia satisfeito!

Fone: **(51) 3084.0550**

Rua Riachuelo, 1328 - Centro Histórico - POA/RS

Fisioterapia Domiciliar
Dra. Rafaela Curra
CRF (51) 9494-6565 • CREFITO: 195.8291
Avaliação Gratuita * Ampla Aparentagem
Ênfase em Geriatria * Pilates

FISIOTERAPIA E PILATES EM DOMICÍLIO
Daiane N. Ulinowski.
CREFITO 164.733F

Atuação: • Traumatológica
• Neurológica • Reumatológica
• Ortopédica • Geriátrica

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

HOSPEDAGEM
Técnica de Enfermagem com longa experiência na área de Saúde

- Disponibilizo quarto mobiliado com banheiro
- próximo ao Hospital Cristo Redentor
- Ambiente familiar

contato com Ligia: **(51) 9353-5325**

RESIDENCIAL BEM QUERER
Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama.

* Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
* Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
* CFTV - Quartos climatizados
* Responsável Indianara Franciosi

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

Por que você nunca deve beber a água amanhecida no copo que você deixou ao lado da cama?

De acordo com Susan Richardson, química da Universidade da Carolina do Sul, nos EUA, mesmo sem um estudo realizado para focar justamente neste caso, deixar a água parada durante a noite pode desencadear problemas já conhecidos por conta de efeitos químicos de sua composição em contato com o ambiente.

Primeiramente, é preciso levar em conta a temperatura. A água de filtros e torneiras, antes de ir parar no copo, estava armazenada em tubulações subterrâneas, geralmente em temperaturas mais frias. No ambiente, a temperatura da água aumenta, alterando o aroma e o gosto. Além disso, o cloro adicionado pelas estações de tratamento, por ser volátil, acaba se dissipando no ar. O gás dissolvido libera dióxido de carbono na água, formando ácido carbônico, diminuindo o pH do líquido. Isso, de acordo com Susan, dificulta que a amostra de água continue pura.

A conclusão da especialista é que, em apenas 30 minutos de exposição, uma água purificada torna-se impura. Quando a água é resfriada, ainda acumula os gases dissolvidos, liberando mais oxigênio. Porém, quando a exposição prolonga-se por dias, as bactérias da espécie *Streptomyces coelicolor* produzem as substâncias geosmina e 2-metilisoborneol que entram em ação e alteram o sabor da água.

Com isso, pode-se pensar que deixar a água em uma garrafinha, ao lado da cama, pode ser a solução. Porém, pode ser ainda pior, por conta do Bisfenol A (BPA), presente em plásticos, como o PET. Em uma noite muito quente, o BPA pode ser liberado na água, causando desequilíbrio hormonal, podendo levar a câncer e infertilidade masculina. Um exame de urina pode detectar um aumento de até 69% de BPA, caso o uso de PET seja frequente, de acordo com uma pesquisa da Universidade de Harvard.

Protegendo a saúde emocional

Este ano, a Organização Mundial da Saúde divulgou estudos relacionados à crescente incidência de transtornos de saúde mental que afetam a população mundial. A ansiedade e a depressão lideram esses índices, estes dados são preocupantes, pois as dificuldades emocionais quando não tratadas, podem resultar em prejuízos ao indivíduo como a perda da autonomia, dificuldades nos relacionamentos social e familiar, afetando o desempenho profissional e provocando o desenvolvimento de outras síndromes. Cuidar da saúde emocional é investir em qualidade de vida, no melhor desempenho profissional e social, obtendo resultados satisfatórios, uma vida mais harmoniosa e feliz.

Florinda Luz Silva / Psicóloga CRP 07/25412 / Tel.: (51) 98054293



Florinda Luz Silva

Psicóloga
CRP 07/25412

(51) 9805 4293

ls.florinda@gmail.com

AQUI TEM



FARMÁCIA
POPULAR



**Dispomos de profissionais habilitados
para lhe atender em diversos serviços:**

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

TELE-ENTREGA

Av. Assis Brasil, 626

Fone:

3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

**Ressonância • Tomografia
Mamografia • Ecografia
RX • Densitometria**

imi
Zona Norte
Instituto Médico da Imagem

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

Central de Agendamento

(51) 3225-3000

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

www.clinicaimi.com.br

Dicas para uma festa infantil simples e barata: decoração

Decoração

Para fazer uma festa infantil simples e barata, um trufo é ter criatividade. Criança gosta de cor, certo? Bandeirinhas penduradas na parede e no teto ficarão lindas, e seu filho vai adorar.

Também pode decorar com cartolina ou outro material resistente a parede com personagens que o seu filho gosta. Na internet, há, inclusive moldes, que podem ser impressos para recortar os painéis.

Se quiser, ao invés disso, uma cortina com fitas coloridas penduradas também fica muito interessante se mesclar as cores, deixando todo o cenário do fundo da mesa principal bem mais divertido.

Balões ou bexigas são presença necessária em festa infantil, não é? E você pode inventar o que quiser.

Se não tiver a bombinha de encher para fazer cachorrinhos, girafas, espadas e tudo mais (que nem todo mundo domina a "técnica ninja"), não se preocupe.

Com as bexigas tradicionais, nascem flores, que pode fazer com cada bexiga sendo uma pétala rosa e a do meio, amarela; corações, que já são vendidos no próprio formato, sem dar trabalho nenhum, além de outras ideias. Pode até recortar do papel olhos, boca e tudo que dê aos balões a carinha do personagem que será o tema da festa infantil.

Mesa

O feltro é um material barato que pode ser usado em muitos itens da festa infantil, desde a decoração da parede, mesa, até as lembrancinhas de aniversário.

O papel crepom, a cartolina e o EVA também podem te ajudar a fazer uma festa bem decorada e bonita. Capriche na saia da mesa do bolo e as dos convidados.

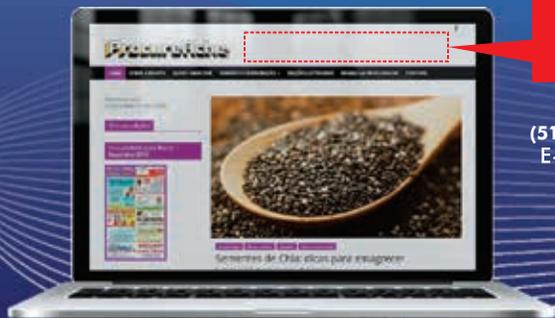


*** Festas em geral**
*** 15 anos**
*** Casamentos**

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

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 / 9613-6986
E-mail: comercial@geramigos.com.br



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

RECEITAS

Como fazer crepes em casa?



A receita é super simples e rende cerca de 5 crepes pequenos. Depende muito da quantidade de massa que você colocar. Se você gostar de crepe bem fininho, pode render 6 crepes, se gostar de crepes mais grossos, pode render 4 crepes.

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 250ml de leite
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

Recheios

Você pode escolher o recheio que quiser, porém segue uma sugestão de recheios que harmonizam bem o sabor: Chocolate e paçoca; Chocolate e banana; Chocolate branco e morango; Chocolate, chocolate branco e morango; Nutella e morango; Doce de leite e paçoca; Banana, queijo e chocolate em pó; Queijo, presunto ou calabresa, orégano (pizza); Frango desfiado, queijo (Catupiry, mussarela ou cheddar).

Obs.: Os chocolates são derretidos. Você pode

derretê-los em banho-maria ou no microondas, colocando de 30 em 30 segundos e mexendo até derreter por completo.

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até obter uma massa líquida e homogênea.
2. Aqueça uma frigideira (de tamanho médio ou grande) e unte com um fio de óleo, retirando o excesso com a ajuda de um guardanapo ou papel toalha.
3. Despeje um pouco de massa na frigideira, mais ou menos a metade do tamanho total da frigideira, e espalhe por toda a superfície girando a frigideira com a mão.
4. Quando o crepe estiver soltinho e dourado, vire-o.
5. Coloque o recheio na parte do crepe que já está dourada e espere assar o outro lado.
6. Quando estiver com o outro lado dourado, feche o crepe e sirva.
7. Você pode fechar como uma tapioca, ou dobrando 2 vezes se achar que fica mais bonitinho.

Observações:

Você pode assar o crepe por completo e retirá-lo para rechear depois, mas é preferível rechear no forno porque aquece o recheio junto.

Colocar recheio apenas em um lado do crepe para que na hora de fechar não derrame nada.

LARINDA'S CUPCAKES

9523 0263

Estamos nas redes sociais. Faça a sua encomenda!

M&Ms
Oreo
Ovomaltine
Stikadinho
Chocolate
Buttercream
Nutella e
muitas
delícias mais.

Larinda's Cupcakes

@larindascupcakes

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

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

www.confeitariadedosdemel.com.br

* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

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

51 3383.1639

Bolinho de carne moída de feira

Ingredientes

Esses bolinhos de carne moída de feira são uma ótima opção, são deliciosos!

- 1kg de patinho moído
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão amarelo
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 punhadinho de coentro
- 2 tomates sem semente
- 1 ovo
- cheiro-verde a gosto
- 2 pães amolecidos na água e espremidos
- 1 pacote de sopa de cebola
- Sal QB (quanto baste)
- Farinha de rosca QB
- Ovos, farinha de trigo e farinha de rosca para empanar

Modo de Preparo

1. Pique muito bem o pimentão, a cebola, alho, pimenta dedo de moça, coentro, tomate e o cheiro-verde e reserve. Em um recipiente, coloque a carne moída e os pães amolecidos em água e espremidos, misture bem.

2. Acrescente os ingredientes picados e vá misturando para agregar bem todos os ingredientes. Coloque o creme de cebola aos pou-

cos, misturando bem e corrija o sal.

3. Coloque o ovo e vá acrescentando a farinha de rosca aos poucos, até dar o ponto para moldar os bolinhos. Faça uma bola com as mãos e amasse para ficar no formato de um disco.

4. Passe os bolinhos pela farinha de trigo, depois nos ovos, na farinha de trigo novamente, nos ovos e por último na farinha de rosca. Esse processo é para deixar o bolinho com uma casquinha mais grossa.

5. Frite em óleo não muito quente, para que a carne fique cozida por dentro e a casquinha douradinha por fora.



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

f Facebook:

(51) 3325.0320

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

Satisfaça seu apetite comendo bem menos

Atingir a sensação de saciedade, escolhendo os alimentos certos e na quantidade ideal, é o maior segredo das dietas que funcionam - afinal, a dificuldade não está em matar a fome depois de comer um prato de feijoada ou um sanduíche repleto de queijos e molhos, mas sim de se sentir satisfeito mesmo após um prato leve e rico em nutrientes.

As fibras encabeçam o ranking dos alimentos que mais saciam, seguidas de proteínas, gorduras e carboidratos. Mastigar bem os alimentos e montar pratos visualmente atraentes também contribuem para que o cérebro alcance a saciedade. No caso especial das fibras, vale lembrar que elas precisam ser mastigadas mais vezes e, ao formar um bolo durante a digestão, aceleram a liberação do hormônio da saciedade, o colecistocinina. Mas as dicas não param aí.

Existem truques eficientes também na hora do preparo dos alimentos e na decisão do que merece destaque na refeição. Se você quer montar um cardápio campeão na hora de matar a fome, sem calorias demais e sabor de menos, aproveite as dicas a seguir.

Cenoura no molho de tomate

Para tirar a acidez do molho de tomate, use uma cenoura crua ralada para substituir o açúcar. A cenoura é um legume rico em betacaroteno, que se converte em vitamina A e é ótimo para a visão. O sabor adocicado deste legume permite que o molho de tomate fique ainda mais saudável. Além disso, as fibras da cenoura favorecem a sua digestão.

Macarrão de linhaça

Que tal trocar o macarrão de trigo refinado, que tem alto índice glicêmico, por macarrão de fibra de linhaça? Além de ser muito saboroso, proporciona mais saúde. A fibra de linhaça diminui a velocidade de absorção de gordura pelo organismo. A linhaça tem betaglucano, componente que regula a imunidade, protege contra o câncer de intestino e controla o colesterol. O trigo refinado estimula a liberação de insulina, hormônio relacionado à sensação de fome.

Bolo de banana verde

O bolo feito com amido de banana verde é mais uma opção para substituir o trigo refinado. O amido de banana verde tem absorção mais lenta e, assim, não estimula tanto a liberação de insulina. É uma boa opção para quem está de dieta ou tem diabetes. O produto pode ser encontrado em casas de produtos naturais.

10 Dicas de Alimentação para o Projeto Verão



Quantas pessoas nesta época do ano não se arrependem de ter feito uma alimentação inadequada ou se perguntam por que não resistiram a doces, massas, bebida alcoólica durante o ano? Acredito que a grande maioria!

Você já pensou no seu Projeto Verão? E o que irá fazer para perder alguns quilinhos que acabou ganhando este ano?

Já vou avisando que milagre não existe para este curto tempo até a estação, mas é possível chegar um pouco mais magro(a) se você, a partir de hoje, colocar estas 10 dicas de alimentação no seu dia.

1. Faça as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches intermediários por dia. Não pule as refeições.

2. Coma em intervalos regulares: O ideal é fazer uma refeição a cada três horas. Se isso não for possível, estabeleça intervalos de no máximo 4 horas entre as refeições.

3. Beba pelo menos dois litros de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

4. Escolha uma dieta pobre em gorduras saturadas e colesterol evitando óleos, frituras, manteiga, banha, carne de porco, carnes gordas, pele do frango, queijos amarelos e leite integral. As gorduras fornecem mais que o dobro de calorias quando comparada com outros alimentos. Uma dieta pobre em gordura irá ajudá-lo a manter um peso saudável.

5. Use açúcar com moderação. Uma dieta rica em açúcar fornece muitas calorias, poucos nutrientes e podem contribuir para a formação de cárie dental, ganho de peso e outras doenças.

6. Use sal com moderação para ajudar a diminuir os riscos de pressão alta e retenção hídrica.

7. Evite refrigerantes, bolos, biscoitos doces e recheados, salgadinhos de pacote e outras guloseimas como regra da alimentação.

8. Dê preferência aos grãos integrais que contém mais fibras, contribuindo para uma saciedade mais prolongada e mantendo o fluxo de energia mais constante.

9. Dê preferência às verduras, frutas e legumes in natura, pois fornecem mais vitaminas e minerais.

10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.



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.

Chef José Luiz

Sábados, domingos e feriados

Costelão 12h e Menarosto com:

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

Adulto
R\$ 39,90

Acompanhamento ítalo campeiro com:

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

Infantil
R\$ 25,90
6 a 11 anos

Terça a sexta

Buffet caseiro tipo da nonna
com sobremesa inclusa

R\$ 18,00

Localização e informações



Alemão Lisandro Larréa:
☎ (51) 8021.2021
Recepção: 3108.7034

www.lacapela.com.br

ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR
UV LINE
 UV PROTECTION

FAIXA ANTI-RONCO

Bermuda Anticelulite
 Melhora a circulação
 ANVISA Nº 80104760003

Regata Modeladora
 DEFINE A CINTURA
 COMPRIE O ABDOMEN

Camiseta
 Alivia a dor lombar
 ANVISA Nº 80104760005

BIOCERÂMICA INCORPORADA NO TECIDO

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**

Escolha o estilo. Porque o lugar, Você já sabe.

Barbearias Black Fashion

Unidade Centro de Porto Alegre - Voluntários da pátria 294 2º Andar (Centro Shopping) Fone 32138241

Unidade Bairro Floresta Cristóvão Colombo, 545 Loja 2063 - 2º Andar (Shopping Total) Fone 3018.7563

Dany

MANICURE E PEDICURE

Sábados, domingos e feriados

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO
 MARQUE SUA HORA

(051) 8106-8026 (Tim)

Evitando o ressecamento após a depilação das axilas

A depilação seja com cera ou lâmina provoca uma espécie de agressão na pele das axilas e pode deixar a região mais áspera e ressecada. Para evitar o problema, a hidratação precisa ser um ritual diário.

Como é difícil se lembrar de passar hidratantes nas axilas, o ideal é procurar desodorantes antitranspirantes que já ofereçam este benefício - recentemente, fórmulas com ingredientes naturais menos agressivos, à base de minerais do mar Morto têm se destacado pelo poder hidratante que oferecem.

Se, mesmo assim, você sentir um incômodo, aplique hidratantes com efeito calmante ou produtos para pele sensível. O uso de água termal é uma opção para recuperar a hidratação da pele. O efeito mágico do produto também está associado à presença de minerais na fórmula, reunidos eles ajudam na recomposição das células.

ProcureAche Tiragem: 40.000 exemplares

VINCO CONFECÇÕES - LOJA DE FÁBRICA

Tamanhos Grandes

Do infantil até pessoas com 250kg ou mais

Não se preocupe se você não achar roupas do seu tamanho. Aqui nós fabricamos o que você desejar!

GALÇAS SOCIAIS | GALÇAS JEANS ATÉ 84
BERMUDAS | CAMISETAS | POLOS | ABRIGOS,
JAQUETAS | BLUSAS DE MOLETON,
GUECAS E MUITO MAIS

A maior variedades de camisas do mercado

CONFECCIONAMOS UNIFORMES

Venha nos visitar, você vai se surpreender!

(51) 3364.1086 / 3085.1086
 Av. Martins Bastos, 305 - Bairro Sarandi - POA

Como remover vírus do Facebook

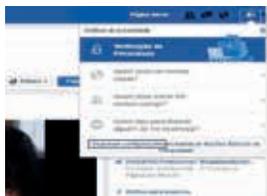
Nesta dica veremos como remover vírus do Facebook chamado de “Amazonaws”. Este vírus vem deixando muitos usuários constrangidos, pois sem sua autorização o vírus manda vídeos de conteúdo adulto para diversos perfis marcando diversos amigos do seu Facebook, depois ele se instala em seu computador como uma barra de busca.

O vírus “Amazonaws” se aloja em seu computador através de páginas maliciosas da internet, e-mails, e posts do Facebook, por esse motivo caso você receba algum tipo de notificação de algum amigo mostrando que estava com “você e mais 19 pessoas”, não clique no link por motivo algum.

Como remover o Vírus do Facebook

Para remover qualquer vestígio do vírus de seu Facebook e navegador terá que seguir os passos abaixo.

Removendo o vírus do seu Facebook, vá até o Cadeado que se encontra no canto superior direito de seu Facebook. Irá aparecer o atalho de privacidade do Facebook, clique em Ver mais configurações.



Em seguida na próxima página que aparecer no menu do lado direito clique em Aplicativos, na página seguinte clique em Mostrar Todos e

procure por qualquer aplicativo que você não tenha autorizado a vinculação com seu Facebook para excluir basta você dar um pequeno clique no x que ficar do lado do aplicativo e aproveite para remover aplicativos que você não usa mais.



Agora verifique se o vírus está em seus navegadores.

Entre no seu Google Chrome clique no canto direito superior nas três barrinhas horizontais, clique em configurações, na página seguinte clique em Extensões ou “Cole isso no seu navegador Chrome://extensions” que se encontra no lado esquerdo da página. Caso encontre alguma extensão que você ache estranha, exclua.

Caso use o navegador Internet Explorer clique na engrenagem no canto superior direito e depois clique em Gerenciar complementos e verifique se a alguma extensão suspeita.

No navegador Firefox o procedimento é parecido com o Chrome clique nas três barrinhas horizontais no canto superior direito depois clique em “complementos” e na página seguinte clique em extensões do lado direito verifique se tem alguma extensão que não conheça e exclua.

Não esqueça de fazer uma varredura utilizando um antivírus para remover qualquer vírus ou arquivo malicioso que estiver em sua máquina.

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

LINKWARE EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA
INFORMÁTICA
 CREA-RS: 138641 Rua Adão Bairo, 146 / 516 - Cristo Redentor

Assistência técnica em informática
 Manutenção de computadores e notebooks
 Backup, Venda de peças e consumíveis
 Recarga de cartões
 Configuração de redes e wireless
 Remoção de vírus e spywares
 Troca de telas e peças

Fone: 51 3062.1555
8411.1555

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

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

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

Qual a diferença entre a criatividade tradicional e aquela que aflora a partir da vocação?



A resolução de problemas, dentro da atual pedagogia, é o principal objetivo existencial do homem. E a existência desses mesmos problemas é uma evidência incontestável de que há um

crônico estado de carência em todos os nichos da sociedade que é patológica. E existem também as questões emocionais, ou nos relacionamentos, sem contar os intermináveis conflitos humanos, que como pragas virais mutantes, parecem resistir ao tempo.

No modo tradicional, os problemas corriqueiros ou mais complexos são tratados segundo protocolos ou gabaritos já homologados pelo sistema com respostas prontas, ou receitas, para cada uma dessas questões. E sua principal característica é sempre o remendo temporário, nunca a erradi-

ção. É como o remédio que além de não curar o paciente, após sua ingestão, a partir dos efeitos colaterais, ainda cria novas patologias.

No modo criativo, o verdadeiro, aquele praticado por vocação, os problemas são eliminados definitivamente da pauta do portador. No entanto, não são raros os casos onde a mesma resposta criativa acaba por beneficiar toda uma comunidade, ou nação. Lembre-se, nesse caso, não é remendo, e sim solução; não é embromação e sim erradicação.

Informática para Melhor Idade

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Aulas individuais e didática própria para MELHOR IDADE.

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador.

Aulas para tablet, computador e celular

EQUIPE COM ALTA QUALIDADE PARA ENSINAR

Inglês para MELHOR IDADE, com apenas 03 alunos em sala, perfeito para quem vai viajar, com o preço que cabe no seu bolso.

Tel: 3224.0336 Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro
 Tel: 3224.0527 www.onbyte-rs.com.br

Dica de App: AppProva



Uma prova de vestibular ou de Enem é grande e dá o maior trabalho. Para se dar bem, é preciso muito treino e muito estudo, e para isso você pode contar com um help do AppProva. Ele vem com 90 mil (!) questões de vestibulares, mas elas podem ser resolvidas também em forma de joguinhos. No final, o app te conta quanto tempo você levou para terminar uma prova e em quais questões você demorou mais.

Tutores

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 / 8247-9657

51 3793-7070 / 9121-6114

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 | 9191-5404 | 8049-4179 | 8409-6438 | 8222-5045

Rua Marcílio Dias, 1312

ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL

CNPJ: 23.337.880/0001-91

João Batista

Eletrotécnico Parobé - Instrutor Senai + 35 anos

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

51 9877.7518

E-mail: jbfsilva1000@yahoo.com.br

Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



Aceitamos cartões de crédito em 3x

VISA Mastercard

Ligue e peça orçamento gratuito

3246.3902
51 8411.1151 | 8413.7291 www.gruporodriguesrs.com.br

João - O Quebra Galho

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



ORÇAMENTO GRÁTIS

JOÃO FRITZEN

Fone: 9205-5485

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!

9147.5637
8494.7242
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

DOCTOR Faz Tudo

PEQUENOS REPAROS & MANUTENÇÃO

Moraes
51 8480.3097
8444.7618 / 9448.3509

Elétrica - Hidráulica

Pinturas - Pequenos Reparos

Limpeza de caixa d'água

Troca de resistência (chuveiros)

Manutenção em Jardins

e muito mais!



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

8507.1549 vivo 9572.9293 8206.6781

9312.3620 3276.7170

Marcelo

maridodealuguelpoars.blogspot.com.br



SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contra Peso |

| Portões Basculantes e Simples |

| Portas Pantográficas |

| Escadas Normais e Caracol |

| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Col.: 51 9656.3664 | 8489.5925 | 9231.2220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

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



Cerutti

Madeiras

Adilson Luiz Cerutti

Bancos - Mesas p/ churrasqueira

Balcão para pia de cozinha, etc.

Manutenção de portas e janelas - venezianas

Orçamento sem compromisso!

Fones: (51) 3386.1810 - 4100.0701 (TIM)

9831.6555 (VIVO) - 8121.6555 (TIM)

RESOLVE
Refrigeração

Ar Condicionado - Refrigerador - Lava Roupas - Micro Ondas

Conserto, Instalação, Desinstalação, Higienização.
Cláudio Garbini - resolvenhigienizacao@gmail.com
F: 8244 3893 whatsapp (Tin) - 9843 7562 (Claro)
F: 3392 3631 (Net) - À tarde e noite
Rua Alvarez Cabral, 189 - C - 1903 Cristo redentor.

Não cobramos Orçamento

JLA
Instalações

BRASSTEAP
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 - 9247.3186
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 / 8179.7816

Faxina
Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina

(51) 9946.4639 | (51) 9350.9329

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

Desentupidora GRUPOLAR

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

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

(51) 3381.5840 / 8504.6396

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) 9321.4798 / (51) 8918.9650

Felipe E-MAIL: REVST649@GMAIL.COM Daniel

PORTO
Refrigeração

Instalação | Manutenção
Higienização | Venda
Manutenção de Microondas

9274.6392
9589.0662
8456.1855
8320.7737

Marcenaria Carvalho
Móveis planejados
Móveis sob medida

Waldir

Trabalhamos com móveis rústicos
Atendimento 24 Horas

Fone/Fax:
51 3247.1264
Cel.: 9412.7920 / 8549.5426
9782.9495

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



Piadas

O caipira e a câmera fotográfica

O caipira comprou uma câmera digital e levou para seu sítio.

Chegando lá com aquela novidade que ninguém conhecia ele diz:

- Pessoar todo mundo pra perto da cerca de arame farpado ali que eu vou tirá uma foto!

Ele programou o temporizador e correu pra junto de todos. Quando os outros o viram correr, saíram correndo, se rasgando na cerca ...

Ele perguntou:

- O que aconteceu uai?

Sua tia respondeu:

- Se ocê que conhece esse negócio ficou com medo, imagina nós que num conhece...

Filha indo para a festa

Ao ver a filha saindo para uma festa, a mãe aconselha:

- Divirta-se, minha filha, mas comporte-se bem, ouviu?

Aí a menina responde:

- Ora, mamãe, ou uma coisa, ou outra...

O bêbado e o vesgo

O bêbado e o vesgo se encontram em uma rua, e se trombam e cai um para cada lado...

O vesgo levanta muito bravo e pergunta:

- Você não olha para onde anda?

E o bebado pergunta:

- E você, não anda por onde olha?

Diarréia em japonês

Como se fala "diarréia" em japonês?

R: Kagasoagua.

O Solução

Em um belo dia a sogra do Carlos bate na porta da casa dele, o Carlos vai atender e fica surpreso com a visita de sua sogra com malas, vendo que seu genro fica surpreso em lhe ver com as malas, a sogra pergunta:

-O Carlos por que a surpresa? A minha filha não te falou que eu viria passar as ferias com vocês?

O Carlos responde:

Sim, sim, ela falou sim, mas eu pensei que ela tinha falado isso para passar o meu solução...

O Bêbado e as Dores

O médico para o paciente:

- Não consigo encontrar o motivo das suas dores, meu caro.Só pode ser por causa da bebida.

- Não tem importância, doutor! Eu volto outro dia que o senhor estiver sóbrio!

R**C****R**Service

portaria, limpeza e manutenção

CNPJ:24.737.146/0001-82

Enos colocamos á inteira disposição para prestar-lhes serviços, na certeza de lhe oferecermos organização, responsabilidade e segurança.

servicercr@gmail.com

+55 (51) 3246 5702

Jonas Oliveira | Comercial +55 (51) 8608.5849

RCRSERVICE.COM.BR

6 dicas hidráulicas para a construção da sua nova casa



1. Invista em uma tubulação resistente

Assim como as veias conduzem o sangue no corpo humano, a tubulação direciona toda a água de uma residência. Este item merece a maior atenção possível, pois é o coração da instalação hidráulica da sua casa.

Ao comprar as peças, procure uma marca com procedência e reconhecimento no mercado. Este é um item com o qual não vale a pena economizar, já que o prejuízo com infiltrações e vazamentos será muito maior do que a diferença que você irá pagar agora.

O profissional responsável pela instalação também deve ter competência e recomendações. Com este cuidado, você já garante que boa parte da hidráulica da casa esteja resolvida.

2. Escolha as torneiras certas

A escolha das torneiras dos banheiros, cozinha e área de serviço é um item importante para não ter dor de cabeça no futuro. Optar por modelos mais baratos mas com durabilidade e estabilidade menores talvez não compense.

3. Sifão ou flexível de metal?

Toda torneira precisa de um sifão ou flexível de metal para escoar a água. Qualquer um destes itens atende aos requisitos para uma boa instalação hidráulica, desde que sejam de qualidade.

Existem no mercado opções baratas de sifões de plástico inferiores, por exemplo, mas que se quebram com facilidade e provocam vazamentos e trabalho para o dono da casa. Por isso, não custa nada perder um tempinho agora, no momento da construção, e escolher itens de material resistente e duradouro.

4. Economize nas caixas de descarga

Apesar de não ser mais comum nas construções novas, é importante lembrar que válvulas de descargas fixas nas paredes dos banheiros podem ser as grandes vilãs da conta de água.

Assim, você deve optar por caixas de descargas, instaladas logo acima do vaso sanitário. Com elas, o controle da quantidade de água é maior, pois fica limitado ao volume armazenado na própria caixa.

5. Observe o caimento do piso

Nos ambientes onde houver a instalação de ralos, como banheiros e áreas externas, o piso deve ter um leve caimento, de forma que direcione o fluxo da água para o ralo.

Isso evita o acúmulo de água nestes locais, prevenindo infiltrações no solo que, com o tempo, po-

dem levar a rachaduras e comprometer a estrutura de toda a construção.

6. Solicite uma vistoria sanitária

Quando estiver com as instalações hidráulicas da sua construção quase finalizadas, requisite uma visita da empresa responsável pelo fornecimento de água no local para uma vistoria geral.

Peça que verifiquem a existência ou não de vazamentos na rede externa próxima à sua casa, solicitando também que confirmem a pressão e o fluxo da água e o funcionamento adequado dos registros.

Assim, se eles detectaram alguma inconsistência nas instalações, ainda estará em tempo de sanar o problema, sem comprometer o prazo de entrega da obra.

Com estas dicas em mãos, você pode até ter mais trabalho ao realizar as instalações hidráulicas, mas com certeza irá evitar muita dor de cabeça no futuro!



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

 maridadealuguel
  maridadealuguel@gmail.com


 Fones: (51) 8411.1411 | 8237.3437
 9970.6913 | 9114.4198

Marmoraria
Reves't

Soluções em Pedras

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

 Reves't Soluções em Pedras

Aceitamos cartões:




Atendimento à Engenharia
(51) 3300.5653
(51) 9321.4798 | **(51) 8918.9650**

E-MAIL: REVEST649@GMAIL.COM

Os tempos de vida dos cães



Quantos anos vive um cachorro?

Os bichinhos, assim como os humanos, tem um tempo de vida, como se fosse programado.

Quando esse período começa a ultrapassar essa programação biológica, os problemas de saúde como tumores entre outros, começam a aparecer com mais frequência.

Provavelmente você já ouviu falar que cada ano da vida de uma pessoa equivale a 7 anos da vida de um pet, mas as coisas não são bem assim. Para começar a entender, é importante saber que cães de porte grande vivem menos do que cães de porte pequenos. Só com isso, a relação de período de vida entre eles e os humanos são diferentes, afinal, a fisiologia de cada animal é diferente e uma conta simples como essa, não leva em conta todas essas alterações.

Tempo de vida de um cão de porte pequeno

De uma maneira geral, podemos falar que um filhote de aproximadamente 6 meses de idade, tem o equivalente a um adolescente de 15 anos. Já com dois anos de idade, esse mesmo cão já tem a idade equivalente a uma pessoa de 27 anos. Um cão de porte pequeno com 10 anos de idade tem o equivalente a uma pessoa de 55 anos de idade e um cachorrinho que tem 18 anos, ou seja, é bem velhinho, pode ser comparado a um humano de 90 anos de idade. Isso é válido apenas para os cães de

porte pequeno.

Cães de porte médio

Cães de porte médio têm menos tempo de vida do que um cão de porte pequeno. Por isso, as relações entre idade humana e canina devem ser feitas de maneira diferente, pois a fisiologia dele é diferente. Um cão médio que tem seis meses de idade, pode ser comparado a uma criança de 8 anos. Você pode notar que é diferente do de porte pequeno. Quando ele tem 2 anos de vida ele pode ser comparado a uma pessoa de 23 anos, porém, quando está com 10 anos de idade, esse cão já é comparado a uma pessoa bem mais velha do que o cão de pequeno porte. O desenvolvimento dele é diferente e um cachorrinho de porte médio que tem 10 aninhos de idade, pode ser comparado a uma pessoa de 75 anos. Quando esse mesmo pet chega aos 14 aninhos, que é o que ele vive na maioria das vezes, ele já é comparado a um humano de 95 anos. Percebeu como de acordo com o porte essa idade é diferenciada?

E os cães de porte grande?

Os cães grandes são diferentes dos dois anteriores. Quando eles estão com seis meses, podem ser comparados a uma criança de 8 anos de idade e com apenas 12 anos de vida ele já é comparado a uma pessoa de 94 anos de idade. Com os cães gigantes, tudo isso é ainda mais curto. Com apenas seis meses eles já podem ser comparados a uma criança de 12 anos e com 10 anos ele já equivale a uma pessoa de 94 anos de idade.

DR. CUPIM



DEDETIZAÇÃO

DESRATIZAÇÃO

LIMPEZA CX D'AGUA

DESCUPINIZAÇÃO

GARANTIA
ATÉ 10 ANOS
NOS PRODUTOS

ORÇAMENTO E VISITA
TÉCNICA GRATUITA

3519.9738 / 8179.7816

Animaniacos

🐾 Pet Store 🐾

SETEMBRO É MÊS DE ANIVERSÁRIO DA ANIMANIACOS!

COMBOS ESPECIAIS E PROMOÇÕES ACONTECERÃO ATÉ 15 DE OUTUBRO!

PROMOÇÃO PRORROGADA

Compre pelo whats 51 9409.5490

pelo facebook.com/AnimaniacosPetStore ou pelo

Telefone: 51 3337.6351

*Consulte produtos participantes promoção válida enquanto durarem os estoques.

O câncer nos animais domésticos

Você sabia que os pets também têm câncer? Muitas pessoas acham que só as pessoas sofrem com essa doença. Para entender melhor sobre o câncer em animais, é importante primeiro que você conheça a definição de tumor.

O que é um tumor?

Tumor é quando há um aumento de volume em determinada região, ou seja, nem todo tumor é um câncer, mas todo câncer é um tumor. No caso do câncer ele é causado por uma multiplicação desordenada de células. É como se uma célula ficasse descontrolada e produzisse células novas também descontroladas e que se reproduzem muitas vezes, causando o câncer, ou seja, o câncer é um tumor maligno. O tumor maligno é enraizado e pode se espalhar por outros órgãos.

Vale ressaltar que cães, gatos, vacas, porcos e qualquer outro animal pode ter câncer.

Por que meu animalzinho pode ter um câncer?

Há vários motivos que podem levar o bichinho a ter um tumor como questões ambientais, uso de anticoncepcionais, idade entre outros. O importante é que o tratamento deve começar o quanto antes para que o pet possa se recuperar e viver bem por muitos anos.

Para que isso seja possível, assim que o proprietário notar qualquer aumento de volume, seja nas pernas, mamas, peçoço ou outro lugar, deve levar ao médico veterinário para ser examinado. Muitas vezes, quando o tumor já está visível externamente é por que ele está grande internamente. Outras vezes, ele nem chega a ser visível fora do corpo do animal, apenas faz com que sinais clínicos apareçam. Nesse caso, o diagnóstico é mais complicado e será preciso fazer exames como ultrassom e raio X.

Os principais tipos de tumores

Tumores de mama, de pele e linfomas são os mais comuns entre gatos e cães. Seja qual for o tipo de tumor, ao chegar à clínica, o pet será examinado e o médico veterinário pedirá os exames necessários. Dentre eles podem estar o hemograma, ultrassom, raio X, punção e até biopsia.

Qual o tratamento?

O tratamento varia muito de acordo com o tipo de câncer, com a evolução dele, com a idade do animal e com suas condições de saúde. Nos de mama, por exemplo, a maioria das vezes a única solução é a cirurgia. Há outros que necessitam também de quimioterapia para acompanhar. A cura nem sempre é possível.

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS

Na Compra de uma Naturalis 15 Kg - Fgo/Peru, Ganhe um FrontLine TopSpot - 40/60



Naturalis AD - 15 Kg
R\$ 99,90



Golden Special - 20 Kg
R\$ 129,90



Golden Gatos - 10,1 Kg
R\$ 104,90



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



Revolution - Apartir de
R\$ 49,90



(51) 3084-0023

(51) 3029-9309

(51) 9912-5696



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



Casa De Oxalá



Joga-se cartas e búzios
com hora marcada
das 14h as 21h
com Mãe Moça de Oxalá

Trabalhos para amor, negócios, saúde. Limpezas espirituais de residências e empresas. Venha e marque sua consulta.

QUEM É A MÃE MOÇA DE OXALÁ?



Yalorixá, escritora, colunista e terapeuta. Com uma caminhada de mais de 30 anos, pertencente a nação Cabinda, Umbanda e Quimbanda. Tem como ética o amor e respeito ao ser humano. Sem o exercício do amor, respeito e solidariedade, nada acontece.

O que é Umbanda

A Umbanda é uma religião brasileira que sintetiza vários elementos das religiões africanas e cristãs, porém sem ser definida por eles. Formada no início do século XX no sudeste do Brasil a partir da síntese com movimentos religiosos, afros, o Catolicismo e o Espiritismo. É considerada uma "religião brasileira por excelência" com um sincretismo que combina o Catolicismo, a tradição dos orixás africanos e os espíritos de origem indígena.

No Brasil, o Rio Grande do Sul tem a maior

proporção nacional de adeptos da umbanda e do candomblé: 1,47%, quase cinco vezes o percentual do estado da Bahia.

O dia 15 de novembro, já considerado pelos adeptos como a data do surgimento da umbanda, foi oficializado no Brasil em 18 de maio de 2012 pela Lei 12.644.

O que é Quimbanda ou Exus e Pombas Giras

QUIM ou KIM, quer dizer em linguagem africana, médico ou grão-sacerdote dos cultos BANTOS.

BANDA quer dizer LUGAR ou CIDADE.

Resumindo, chegamos à conclusão de que em nosso idioma, quimbandeiro quer dizer grão-sacerdote dos cultos bantos, vindos de angola, Moçambique e Benguela.

QUIMBANDA = curandeiro-advinho, necromante, exorcista, mago. Por extensão: médico, benzedeiro. Todo aquele que busca a anuição e interpretação dos fatos, através dos mais variados processos.

A QUIMBANDA trata as enfermidades diagnosticadas, sejam materiais ou espirituais, debela os azares, restabelece a harmonia conjugal ou provoca a inimidade, concede poderes para o domínio do amor ou para a anulação de demandas.

Busca a cura, nos cruzeiros, nas matas ou campos, cachoeiras, mares, enfim nos elementos da natureza, aonde vai à busca de plantas medicinais.

Trabalhamos com as bandeiras:



www.casadeoxala.com.br | axeemdebate.blogspot.com

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre



f Kaianga panos afros

Kaianga Tecidos Afros e Alakás

Os melhores tecidos africanos.

Muito brilho e qualidade!

Venha conhecer nosso espaço.

Parcelamos em até 6x

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre

10 aparelhos que mais gastam energia elétrica mesmo desligados

Muita gente acredita que somente desligar no botão os aparelhos eletro-eletrônicos da casa é o suficiente para que eles deixem de consumir energia.

Porém, até mesmo os aparelhos que não possuem um modo stand-by com uma luz indicativa também podem estar consumindo energia fantasma, ou seja, energia que não se percebe que está sendo desperdiçada.

Aparelhos desligados, mas mantidos na tomada podem consumir entre 1 a 50 watts por hora. E mesmo que 1 watt por hora pareça pouco, o dia tem 24 horas e isso multiplicado pelos dias do mês pode resultar em um aumento significativo na sua conta de eletricidade, além de um gasto desnecessário e ecologicamente incorreto.

Veja a seguir quanto gasta por hora (em média) alguns aparelhos que você pode ter em casa e adote o hábito de tirá-los da tomada quando não estiver usando:

Computador: até 21w/hora desligado e 80w ligado.

Notebook: 15 watts a hora ou mais mesmo desligado.

Video-game: 23 watts ligados e 1w/hora desligado.

Aparelho de som: 15 watts por hora.

Microondas: até mais de 3 watts por hora.

TV: 3 watts por hora.

Home theater: 19.5 watts por hora.

Aparelho da TV a cabo: 33 watts por hora.

Cafeteira: 1 watt por hora.

Carregador de celular: se ele só estiver plugado na tomada, sem o celular conectado, já consome 1 watt. Se estiver com o celular carregado (100% bateria) e plugado, consome 4.5 watts. E durante o carregamento do celular, consome 8 watts.

Faça as contas: se você tem todos esses aparelhos em casa, desligados, porém na tomada 24h, o consumo fantasma deles sem contar o consumo real de quando estão ligados, já é o suficiente para fazer você repensar seu hábito de deixá-los na tomada: 112,5 watts por hora ou mais.

Multiplique isso pelas 24h, pelos dias do mês e pelo custo de watt na sua área para ver o quanto pode economizar deixando-os fora da tomada quando não estiver usando.



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



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

25

Anos perto de você

Estofaria Barbosa



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinós.

Não compre estofados novos sem antes solicitar um

ORÇAMENTO GRATUITO

TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!

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

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.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 / 9244-1184 / 8445-0090

facebook.com/escadaspereira

e-mail: escadaspereira@gmail.com

6 maneiras de espantar as moscas

1. Inseticida

Os produtos contendo DEET (sigla em inglês para o composto N,N-dietil-meta-toluamida) e o óleo de citronela são comprovadamente eficazes, e vem sendo usados desde a época da 2ª Guerra Mundial.

Os cientistas testaram respostas eletrofisiológicas de neurônios sensoriais olfatórios que se localizam nas antenas das moscas e descobriram que o inseticida faz com que elas não percebam que existem alimentos por perto.

2. Vinagre

Depois de realizar a limpeza do ambiente experimente passar um pano molhado com um pouco de vinagre em toda a casa, quintal, varandas, bancadas.

3. Cravo da Índia e limão

Cravos espetados em limão, afastam as moscas e os mosquitos, inclusive os da dengue. Experimente enterrar alguns cravos da Índia no limão e espalhe os pela casa. A combinação também funciona para afastar maus odores da geladeira.

4. Água, álcool e arruda

Separe 1 litro de água, 1 copo de 250 ml de álcool comum e 100 g de arruda fresca. Bata-os no liquidificador por cerca de um minuto,coe a mistura e armazene em um borrifador. Espalhe o produto pela casa principalmente no começo da noite. O inseticida natural também pode ser usado no chão e na pia para afastar as formigas.

5. Louro, eucalipto e manjerição

Outra boa dica é misturar folhas de louro, eucalipto e manjerição colocando-as em saquinhos que podem ser espalhados pelo ambiente.

6. Armadilha Caseira

Para residências com grande quantidade de moscas recomenda-se a preparação de uma armadilha caseira. Pegue uma garrafa PET, corte ao meio e pinte-a de preto. Misture 1 copo de água com 2 colheres de sopa de açúcar mascavo e ferva. Espere esfriar e adicione 1 grama de fermento biológico fresco. Ponha esse líquido dentro do vasinho de PET e pendure. As moscas serão atraídas e lá ficarão presas. A falta de luminosidade do vasinho impede a saída da mosca quando ela for atraída para a armadilha. É importante trocar este recipiente a cada 3 meses.



CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 9251.5881 51 9957.9195

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida

RSS

SERVIÇOS
ELÉTRICOS

ELETROTÉCNICO CREDENCIADO
CREA - RS 171182

EMPRESA ESPECIALIZADA
EM INSTALAÇÕES, REFORMAS
E MANUTENÇÕES ELÉTRICAS

51 9978.5548

raupsessim@gmail.com

facebook.com/rssservicos

TRABALHAMOS COM
OS CARTÕES



ESTOFARIA CONFORTO

Sofás



Cadeiras



Automotivo



Náutica



Fone: (51) 3337.6613

9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira

E-mail: marcoantonio130769@gmail.com

Av. Assis Brasil, 1125

Bairro Passo d'Areia

O que são Danos morais?



Danos morais são as perdas sofridas por um ataque à moral e à dignidade das pessoas, caracterizados como uma ofensa à reputação

da vítima. Qualquer perda que abale à honra pode ser caracterizada como dano moral.

Moral (substantivo) é uma parte da filosofia que trata dos costumes, dos deveres e do modo de se comportar das pessoas, nas relações com seus semelhantes. Moral (adjetivo) é relativo aos bons costumes, que tem bons costumes.

Quando é feito um ataque não só à dignidade de uma pessoa, mas também a algum bem físico dessa pessoa, estamos perante um caso de danos morais e materiais.

Toda pessoa que se sentir ofendida em sua moral, poderá entrar com uma ação na justiça, pedindo reparação de danos.

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: 8501 - 1933 /
Vivo: 8404 - 2878 / Claro: 9149 - 9119

Advogada

Éldi Rosin
OAB/RS 16.877

**Direito Imobiliário - Inventários
Família e Previdência**

Rua General Neto, 71/304 - Bairro Floresta
CEP 90560-020 - Porto Alegre/RS

Fones: (51) 3225.1364 / (51) 9782.3859

E-mail: eldi@cpovo.net

Maria Helena Viegas Advogada
OAB/RS: 34.322

ATUAÇÃO NA ÁREA CIVIL,
EMPRESARIAL
E CRIMINAL

(51) 33725303 | (51) 98805303
(47) 88559222

mhliberare@hotmail.com

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 / 9875-0370
almirsarmento@hotmail.com

OAB/RS 4.346

NUSKE ADVOGADOS ASSOCIADOS

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

VOCÊ SABE COMO SE APOSENTAR? FUJA DA REFORMA LEGISLATIVA

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

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

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

FAZEMOS O PLANEJAMENTO DE SUA APOSENTADORIA

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

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

Como Limpar vidros rápido e fácil



Vidros engordurados, muito sujos e difíceis, ficam limpos rapidamente com essa receita!

- 1 copo americano de água
- 1 copo americano de álcool
- 1 copo americano de removedor

(obs.: use outro copo, ou potinho, com tanto que a medida seja a mesma para cada ingrediente)

Modo de fazer: coloque num recipiente com borrifador, misture bem e aplique no local a ser limpo.

Importante: sempre agite bem antes de usar!

Dicas:

Em janelas, aplique o produto, espalhe com um pano, deixe secar e lustre com pano seco e que não deixe fiapos.

Para limpar box, aplique com esponja de lavar louça em toda a área, retire com um pano e depois lustre com pano seco.

Use em geladeira e vidro do fogão, é perfeito, a única precaução é fazer em momento que não vá usar o fogo, pois os produtos são inflamáveis! Lustre bem e não deixe resíduos da mistura no fogão.

Pelo que nota-se, essa mistura é excelente para a limpeza de vários objetos, por exemplo: interruptores de cozinhas que costumam ficar engordurados, armários e até bases de eletrodomésticos.

Esperamos que seja útil!

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.

Decore Vidros

PARCELAMOS EM ATÉ 3X
NO CANCELAMENTO DE SEUS CARTÕES:

Solução em Vidros

SUPER PROMOÇÃO

Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,00m
 Perfil Natural Fosco (instalado)

F. (51) 3237-5707 | 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com
 Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

TELAS MOSQUITEIRAS:

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
 Acetilamos: cartão de crédito, cheques e boleto

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

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

6 dicas para ter hábitos de sono mais saudáveis

Dormir bem melhora seu humor, sua produtividade, sua capacidade de aprender e se concentrar e, mais assustadoramente, sua capacidade de ser feliz. Quem dorme pouco ou mal pode ter que enfrentar as consequências na saúde e no cotidiano, mas quem dorme demais também não vai passar o dia na melhor forma. Se você vem de um longo ciclo de dias ou semanas dormindo mal, nós temos algumas dicas que vão te ajudar a encerrar esse hábito e recomençar a dormir bem. Dá uma olhada:



ligue os eletrônicos, coloque um pijama confortável e apropriado à temperatura da ocasião, vá deitar e acorde mais ou menos no mesmo horário todos os dias.

3. Se necessário, durma menos pra dormir mais

Essa dica é mais drástica, mas talvez seja melhor dormir pior em um dia - ou seja, se privar forçadamente de sono - pra cansar o corpo e fazê-lo dormir melhor no dia seguinte.

4. Se for tirar sonecas, faça do jeito certo

Se você dorme mal, fuja das sonecas no fim da tarde e das que durarem mais de 30 minutos.

5. Esvazie a cabeça

Olha a ironia: tem gente que não dorme porque fica se revirando na cama, preocupado com o que vai acontecer se não dormir. É ansiedade. A melhor solução pra isso é esvaziar a cabeça com práticas como meditação, por exemplo.

6. Se preciso, vá ao médico

Nada disso deu certo? Procure um médico. Privação de sono é um dos hábitos corriqueiros mais prejudiciais a nossa saúde. Não adie isso.

2. Tenha um ritual

Não use a cama nem o quarto pra nada que não seja dormir. Faça do seu quarto um santuário do seu descanso e tenha um ritual de dormir: des-

Travesseiro Contra Ronco Biologic

 Colchao Quantico
Vibro Massagem
Biologic

Sem controle: R\$ 2.500,00

Com controle: R\$ 3.200,00

Infravermelho - Magnético



BIOLOGIC
ERGONOMIA DO SONO
Desde 1992

Fabricação Propria
Iara & Eduardo Bonetti
51 33400137 91060452 whats
Porto Alegre RS



Áries (21 de março - 20 de abril)

É um mês cheio de grandes emoções, ariano, especialmente no campo dos relacionamentos. Podem ocorrer mudanças, que incluem fins e começos. É importante cuidar para não ficar excessivamente ansioso e permitir que as coisas fluam sem tanta tensão. Vida sexual mais intensa e bons investimentos na parte financeira. Período de sonhos e extremos.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

Um dos focos do mês é trabalho, taurino. Você vai sentir sua rotina mais produtiva e ter mais resultados, especialmente na primeira quinzena. Pode fazer bons contatos, estabelecer novas parcerias. Outro tema é a saúde, que pede uma atenção especial, já que você precisa dar conta de tanta coisa. No amor, as coisas tendem a fluir com mais romantismo.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Aproveite o começo do mês para arrumar coisas e otimizar sua rotina, geminiano, já que é um momento bem movimentado. Você pode buscar a felicidade de forma mais ativa, quer se envolver mais com pessoas e coisas que gosta e pode descobrir potenciais e talentos. É provável que tenha que lidar com imprevistos e isso irá deixá-lo ainda mais criativo.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

O conflito do mês fica por conta da necessidade de conciliar família e trabalho, canceriano, e vida pessoal com a social de forma geral. É um período benéfico para os assuntos de família e da casa e a primeira quinzena tende a ser mais tranquila. Pode esperar por alguma mudança no trabalho, mas o movimento tende a ser positivo. Seja flexível.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

É um mês super legal para a comunicação, leonino, principalmente a primeira quinzena, que é ótima também para fazer contatos, viagens, cursos e acordos. Também é um bom período para assinar contratos. A segunda quinzena também é legal para cursos e viagens, mas que sejam mais diferentes. Tente planejar mais as coisas, mas se abra ao imprevisto.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

Cuide-se mais, virginiano, incluindo corpo e saúde. Na primeira quinzena, pode até ser um pouco mais egoísta e só aceite o que realmente será bom pra você. O mês é positivo para organizar a vida financeira e fazer investimentos maiores, desde que planejados. Na segunda quinzena, algum imprevisto pode mudar o rumo de alguma área da sua vida.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Um novo ciclo está começando, libriano, e tende a ser um ano novo cheio de novidades e muito crescimento. Júpiter irá acompanhar esse novo ano, expandindo pelo menos alguma área da sua vida. Momento de mais sorte e otimismo. Outubro tende a ser um momento positivo para os assuntos materiais, para perceber suas conquistas. Aceite os presentes!



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

É um momento de calma e paz interior, escorpiano, ótimo para resolver assuntos internos e coisas do passado. É importante planejar em silêncio e só compartilhar o que for necessário.

Bom período para ganhos extra e para negociar assuntos financeiros. Ótimo momento para produções intelectuais, cursos, conversas, estudos em geral. Dê um passo de cada vez.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

Período de crescimento no campo das amizades, sagitariano. É bom prestar mais atenção quem são os amigos e como são as dinâmicas nos grupos dos quais faz parte. Nesse momento, qualidade é muito melhor que quantidade e o mesmo vale para seus projetos. Foco no que interessa, com fé e esperança, que sua vida tende a deslanchar agora.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

É um momento super positivo no trabalho, capricorniano. Com crescimento, sorte, oportunidades, novo emprego ou promoção. Você pode ser mais elogiado e paparicado, inclusive. Algum imprevisto pessoal ou familiar pode trazer um pouco de ansiedade, mas o ideal é respirar fundo e resolver tudo com objetividade e otimismo.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

Uma viagem pode ser bem positiva ao longo do mês, aquariano. Não é possível viajar agora? então faça os planos para quando puder. Estude mais, faça um curso, conheça um lugar e gente nova. Essa renovação traz coisas boas e aumenta sua criatividade. Você pode ter novas ideias e ao conversar sobre elas, saberá exatamente o que fazer.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

Ótimo momento para mudar e descartar tudo que não quer mais em sua vida, pisciano. Abra espaço para o novo, sem medo. Entregue-se mais nos relacionamentos e confie mais. É um momento de mais diálogo e profundidade. Bom momento para viagens e cursos ligados ao trabalho. Momento de definições nos grupos e equipes profissionais.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

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

(51) 3276.8483

(51) 8294.6374 — TIM **(51) 9209.1881** — 3G

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

As dicas essenciais para ser um MEI de sucesso

1. Tributação

A partir do momento que se torna um MEI, o empreendedor deve pagar um valor mensal de tributos: o Documento de Arrecadação Simplificada (DAS) corresponde ao valor fixo mensal de R\$ 45 (Comércio ou Indústria), R\$ 49 (prestação de Serviços) ou R\$ 50 (Comércio e Serviços). Caso ele não cumpra, sua empresa está sujeita a sanções, multas e juros.

2. Legislação

Depois de formalizado, o empreendedor deve buscar a legislação do seu município para saber se pode trabalhar com o que deseja dentro de casa naquela região. Isso pode ser um fator de impedimento para a criação do seu negócio. É vital que as pessoas busquem esse tipo de informação.

3. Conscientização

A primeira coisa que o empreendedor precisa tomar consciência é de que ele não é mais um trabalhador comum, mas, sim, um empresário. Por

isso, ele deve traçar um bom plano de negócios e buscar as características de empreendedores de sucesso, como espírito de liderança, motivação, planejamento e metas.

4. Riscos calculados

O empreendedor bem sucedido corre riscos, mas não de maneira aleatória. Em um ano de crise, investir de maneira correta e focada pode ser um diferencial para o negócio. Tem que ser planejado. O risco calculado é um dos fatores mais importantes para os negócios que querem crescer.

5. Saber a hora de mudar

Quando a empresa começar a tomar maiores proporções, pode ser a hora de pensar em crescer e se formalizar como microempresa. Para isso, é indicado que o controle das finanças esteja altamente apurado, porque uma mudança como essa implicaria em novas e maiores tributações. O faturamento aumenta e as obrigações também. É um movimento que deve ser planejado minuciosamente.

Mesa Cristalina Metatrônica

Apometria Quântica
Cura Quântica
Cura Cósmica
Ancoragem de 34 Egrégoras de Luz
Ativação de 13 Chákaras
Ativação da Aura Merkabika e Octaédrica
Libertação dos Registros Akáshicos



Cláudia Santos

☎ 51 9224.6138 📧 eusoucgs@hotmail.com



MAGO CEMIM

Especialista em Alta Magia
Consultas e trabalhos espirituais
para qualquer área:
sucesso, amor, negócios ...

Fone: (51) 8505.2897 📞
E-mail: magocemim@gmail.com
skype: mago.cemim
www.maguschemim.blogspot.com.br

Rua Figueiredo Mascarenhas, 207 - Bairro Sarandi - Porto Alegre - RS

ARAÚJO

FRETAMENTO - TURISMO
VANS



Viagens
Turismo
Passeios
Fretamento

Contato: Araújo
(51) 9681.2026 📞
(51) 8652.5134 📞

E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

LIP

Lavagem e Estacionamento

☎ 3325.3050
📞 8938.7110

DIÁRIA

R\$ 14,90

LEVA - TRÁZ
AEROPORTO

24HS

AV. CEARÁ, 128



Gulararte

Assessoria Empresarial

Assessoria em Licitações

Não fique de fora deste mercado que movimenta **BILHÕES DE REAIS**, fazemos toda a parte burocrática necessária, mantendo as empresas que representamos com seu foco voltado ao que interessa o seu produto.

Você sabia que independente de crise, o Governo não pára de comprar e principalmente, compra de tudo?
Entre em contato e solicite um orçamento sem compromisso.
www.gularteassessoria.com.br

📍 gularteassessoriaempresarial 📧 gularteassessoria@gmail.com
(51) 3517.7844 - 8:30 às 12h | **(51) 9418.3636** 📞 📧



"SEMPRA FAZER PARTE
DESSA PARCERIA DE BONS
RESULTADOS?"

O que faz um vereador?



Em média, são escolhidos mais de 5 mil prefeitos e outros 57 mil vereadores em todos os municípios do Brasil. Por isso, é essencial entender o papel desses representantes. Afinal, você sabe o que faz um vereador? Quais poderes ele possui e quais ele não possui? Vamos entender um pouco dessas questões.

O que é um vereador?

O vereador é um agente político, eleito para sua função pelo voto direto e secreto da população. Ele trabalha no Poder Legislativo da esfera municipal da federação brasileira (o Brasil é uma federação composta por três esferas de poder: União, Estados e Municípios). Assim, o vereador tem um papel equivalente ao que deputados e senadores possuem nas esferas mais amplas (Estados e União).

Qual é a principal função do vereador?

Como integrante do Poder Legislativo municipal, o vereador tem como função primordial representar os interesses da população perante o poder público. Esse é (ou pelo menos deveria ser) o objetivo final de uma pessoa escolhida como representante do povo.

E como um vereador pode representar, na prática, os eleitores? Pode-se dizer que a atividade mais importante do dia a dia de um vereador é legislar. O que significa isso? Podemos entender pelo verbo legislar todas as ações relacionadas ao tratamento do corpo de leis que regem as ações do poder público e as relações sociais no nosso país. O Brasil tem como tradição fazer a regulação de assuntos importantes para a vida em sociedade por meio de leis escritas, seguindo princípios que remontam ao Direito Romano. É por isso que temos uma grande Constituição, com centenas de artigos, parágrafos e alíneas. E não acaba por aí: a Constituição serve apenas para guiar as leis “menores”, mais específicas, que dizem respeito a uma grande variedade de assuntos.

Dessa forma, podemos citar como ações típicas que estão ao alcance de um vereador criar, extinguir e emendar leis, da maneira que ele julgar que seja mais adequada ao interesse público.

Dicas de livros

UM DIA

Mais um best-seller que virou filme. Um Dia é um romance britânico de David Nicholls. Foi o vencedor da categoria “Livro de ficção mais popular do ano” dos Galaxy National Book Awards de 2010.



Sinopse: Dexter Mayhew e Emma Morley conheceram-se em 1988. Ambos sabem que no dia seguinte, após a formatura na universidade, deverão trilhar caminhos diferentes. Mas, depois de apenas um dia juntos, não conseguem parar de pensar um no outro. Os anos passam e Dex e Em levam vidas isoladas - vidas muito diferentes daquelas que eles sonhavam ter. Porém, incapazes de esquecer o sentimento muito especial que os arrebatou naquela primeira noite, surge uma extraordinária relação entre os dois.

RLS **RAFAELA LINCK SIMON**
OAB/RS 101019

— ADVOGADA —

TRABALHISTA ▶ PREVIDENCIÁRIA ▶ CÍVEL
ESPECIALISTA EM PROCESSO CIVIL UFRGS

Av Protásio Alves, 2657 sala 502
(51) 8204 2020 (WhatsApp) | (51) 4141 2400
Consulta com hora marcada.

LUzeVIDA
www.luzevida.com.br
Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.

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

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

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

www.ssvlimpezas.blogspot.com.br

Faxinas Residenciais

- 1 Faxina.....R\$ 75,00
- 2 Faxinas.....R\$ 140,00
- 3 Faxinas.....R\$ 195,00
- 4 Faxinas.....R\$ 250,00

Faxinas Condominiais

- 1 Faxina.....R\$ 95,00
- 2 Faxinas.....R\$ 180,00
- 3 Faxinas.....R\$ 260,00



ssvlimpezas@gmail.com
(51) 9827.5106

LIGUE 4100.2211

TEMOS PLANOS COM PRODUTOS DE LIMPEZA

GENIAL ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES



Consul **enXuta**
BOSCH Electrolux Continental

8934-6274 / 9733-0813 vivo
8403-6477 / 8221-8645 TIM

ORÇAMENTO GRÁTIS

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

**FUNILARIA
SCHIMIDT**

"Tudo para o seu telhado"



Fone:3342.3449

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

Orion Sinistros Limpezas Especiais

•Incêndios •Alagamentos •Desabamentos
•Pós Morte •Pós Obra

www.orionsinistros.com.br

contato@orionsinistros.com.br [sinistrosorion](#) [orionsinistros](#)

FONES: (51) 4100.3131

8400.5100 **9827.5106**

Atendemos RS, SC e PR

Plantão 24Hs



3061.4717
 8400.7985

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-anteriores