

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

Revista ProcureAche

Zona Norte

Edição Primavera

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação

12 Anos

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços



COFRES

ELETRÔNICOS E MECÂNICOS

A maior variedade de cofres do sul do país!



Cofres eletrônicos

a partir de

R\$ 199,00

Outros produtos:

Cofres tomada
Porquinho contador
de moedas
Cofres mecânicos
Cofre-Livro
Porta-Valores
Porta-Chaves
Gaveta para dinheiro

DIGA QUE VIU ESTE ANUNCIO E GANHE UM DESCONTO ESPECIAL!

Televendas: (51) 3346-1479

importec@importec.com.br - www.importec.com.br

Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre

Clinica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

- * Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- * Calos e Calosidades
- * Tratamentos em pés diabéticos
- * Correção de unhas (ORTESES)
- * Reconstrução Ungueal
- * Reflexologia (Massagem com manobras para aliviar tensões nos pés)

AVALIAÇÃO GRATUITA

Fone: 3061.5005

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



**MARIDO
do ALUGUELRS**

MANUTENÇÃO QUE FACILITA A SUA VIDA

contato@maridodealuguel-rs.com

Celular 51 8151 5451

Fone 51 3386 6774 . 51 3392 5721

Rua Ten. Ary Tarrago, 1720/91

www.maridodealuguel-rs.com

Equipe especializada para
melhor atendê-lo!

MANUTENÇÃO
PREDIAL, RESIDENCIAL
E EMPRESARIAL



AQUI TEM



**FARMÁCIA
POPULAR**



Dispono 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

Fone:

3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

**IRS
ESTOFARIA**

Troca de fôrção
Conserto e reposição de peças

www.estofariars.com.br

ORÇAMENTO GRATUITO

Tudo para cadeiras de
escritório



Rodrigo 51 3019.5048
51 9198.3715

Lar do Idoso
O carinho que seu idoso merece!

oferecemos:
Enfermagem 24hs
Médico
Quartos individuais e
coletivos
Ambiente familiar

Fone: 51 3343-6729 Cel.: 51 9287-7393

Rua Ricalde Marques, 114 - Jardim São Pedro

www.lardoidoso.com

E-mail: lardoidoso14@hotmail.com

Dia 4 de outubro vote

Sandro Cunha 1792

para Conselheiro Tutelar,
na defesa da criança e
do adolescente.

Valorizando as famílias,
construímos um futuro melhor!

sandrocunha_04@hotmail.com

Cel.: 51 9993 0415



Micro 1

Eletricità
Instalações Elétricas Ltda.

- Elétrica Predial e Residencial
- Alarmes e Cercas Elétricas
- Condicionadores de Ar Split

Aceitamos cartões. Consulte opções de parcelamento.

Formação SENAI

Odaír Costella

(51) 9336.3475

**JC
ESPORTES**

• Aluguel de Quadra de
Esportes/Quadra de Futsal

• Escola de Futebol
5 aos 18 anos

Fazemos a sua festa!
Consulte orçamento.

www.jcesportes.com.br

6642.5361 | 8444.4754 | 9320.2237 | 8281.3955

3276.2192 (Fixo - noite)

Rua Marquês do Alegrete, 361 - Bairro São João



Cartas Giganas, Jogo de Búzios
Numerologia

Pai Beto de Oxalá
(51) 9937-7069

beto.koch708@gmail.com

WhatsApp: 5199377069

Skype: beifinho de Oxalá

**Consultas também via Internet

Sessões de passes às terças-feiras 20h

Rua Carazinho, 300 - Petropolis - Porto Alegre - RS - CEP: 90460-190

www.facebook.com/centroalfaxandrosaxala



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

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

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

Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e

Projeto Gráfico: Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição: todos os anunciantes + 470 pontos

Unisuper - Av. Benjamin Constant, 235; Placar 13 Lotéricas - Av. São Pedro, 624; Arco Íris Loteria e Bazar - Assis Brasil, 354; Mundo Fantástico do Real - Av. Assis Brasil, 410; Farmácias Kali - Av. Assis Brasil, 626; Lotérica Volta do Guerino - Av. Assis Brasil, 1740; Tudo Fácil - Rua Domingos Rubbo, 51; Rissul - Av. Cristóvão Colombo, 1271; Lotérica Floresta - Av. Cristóvão Colombo, 1396; Rissul - Av. São Pedro, 512; Unisuper - Av. São Pedro, 1177; Rissul - Av. Brasil, 1455; Unisuper - Av. do Forte, 1669; Lotérica Cristo Redentor - Av. Assis Brasil, 2935; Casa Lotérica: X-O Loterias - Avenida Assis Brasil, 2324; Jogoteka Loterias - R. Vinte e Quatro de Outubro, 1728; Unisuper Big Box - Rua Bonifácio, 138; Hotel de Conto - Av Farrapos 3452; Colossi Hotel - Rua Cairu 626; Hotel Wamosy - Rua Cairú, 393; Hostel Boutique Porto Alegre - São Carlos 545; Radicom: Rua Álvares Cabral, 65 - Cristo Redentor; Hórus Financiamentos: Av. Ceará, 1008/Loja 01 - São João; Arquipélago e Ilhas.

Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 5**
- Alimentação - **pág. 11**
- Serviços Especializados - **pág. 15**
- Festas e Eventos - **pág. 16**
- Serviços Especializados - **pág. 17**
- Automotivo - **pág. 19**
- Residencial / Comercial - **pág. 20**
- Construção e Reforma - **pág. 21**
- Residencial / Comercial - **pág. 22**
- Pet / Agropecuária - **pág. 25**
- Educação - **pág. 27**
- Serviços Especializados - **pág. 28**

ProcureAche

Anuncie Conosco!

São 20.000 Exemplares todo o mês da revista ProcureAche Extremo-Sul e Itapuá.

Garanta o seu espaço em nossos periódicos!

Ligue:

(51) 3026-8445

Temos também a revista ProcureAche Zona Sul, com tiragem de 20.000 exemplares e periodicidade mensal. Não deixe de consultar!

Dia 04 de outubro
vote no **conselheiro tutelar** que mais se destacou nos últimos anos!

1314
conselheiro tutelar
Remo
Silveira



Micro 1

Dia 04 de outubro, vote para o
CONSELHO TUTELAR Um voto que vale a pena!

Loiva¹³²⁷
Dietrich conselheira tutelar
Micro 1 (Humaitá, Navegantes,
Farrapos, São Geraldo e Ilhas)



Ética, amor e compromisso na defesa dos direitos das crianças e dos adolescentes

Conceito de spa odontológico



A clínica da Dra. Marcela Giachini está acrescentando mais uma inovação. O spa odontológico já é bem conhecido nas clínicas de ponta do Rio de Janeiro e São Paulo

e essas são clínicas que atendem famosos e grandes empresários. O diferencial da Dra. Marcela Giachini é que através de uma inovação e adequação à realidade do seu público, possibilita esse tratamento de elite ao acesso dos seus pacientes. É preestabelecido um dia, como um sábado por exemplo, no qual a Dra. se dedicará a resolver o caso do paciente. Assim ele poderá passar o dia em tratamento. Para que tudo funcione corretamente existe uma parceria com um laboratório de prótese que desenvolverá juntamente com a Dra. a reabilitação protética, bem como seu desenvolvimento. Obviamente a consulta é realizada em intervalos de tempo, para não ficar cansativa para o paciente. Com um ambiente de escolha do paciente, e fragrâncias agradáveis no ambiente, este poderá ser um momento de relaxamento. O conceito desvincula a imagem de dentista e dor ou medo, além de proporcionar um tratamento completo e rápido. E para fechar com chave de ouro, existe uma refeição especial e uma sessão de acupuntura para o relaxamento da face e das articulações após o tempo de boca aberta, assim como uma limpeza de pele relaxante com produtos de estética excelentes da famosa marca Mary Kay. Presenteie-se com essa inovação!! Informe-se : **Dra. Marcela Giachini - (51)3519.9673 / 9673.3001**

stillus
persianas
www.stilluspersianas.com
Cortinas de Tecido - Papel de Parede
Tapetes sob Medida

Av. Plínio Brasil Milano 705
Higienópolis
Porto Alegre
Fone: 51 3333.0422
stilluspersianas@terra.com.br

Av. Eduardo Prado 501 (cassol)
Cavalhada
Porto Alegre
Fone: 51 3737.3033
stillus@stilluspersianas.com



**TEMPLO
DE
MAGIA**

**PROTEÇÃO ESPIRITUAL
ABERTURA DE CAMINHOS
RELACIONAMENTOS
(MAGIA AMOROSA)
DESMANCHAR FEITIÇOS
PERDAS FINANCEIRAS
AÇÕES JUDICIAIS**

MARQUE SUA CONSULTA

51-3519.8300 📞 51-8914.7262

Av. Azenha, 1464 sala 201 e 202
Porto Alegre - RS



Mg

Dra. Marcela Giachini
Cirurgiã - Dentista
CRO 20194

Av. Saturnino de Brito 1586, Loja 5
Vila Jardim - Porto Alegre

Fones: **3519.9673 / 9673.3001**

www.facebook.com/dra.marcelagiachini
marcelagiachini@gmail.com

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
ING

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

O valor da indumentária gaúcha



No peão, a pilcha primitiva, de origem indígena era o chiripá Cayapi, e depois um pano de couro. Pala bichará, camisa sem botões, bragas e poncho.

A prenda até o ano 1750, usava o Tipoy, um vestido longo, de algodão, de dois panos costurados entre si. Para apertar o tipoy, sobre a cintura, era usado um cordão chamado Chumbé.

De 1820 a 1865, foi usado em algumas regiões dos pampas, outro tipo de chiripá. Pano em formato de retângulo, passado por entre as pernas, ia até os joelhos amarrado à cintura. Botas rus-silhonas, ceroulas, com franjas, faixas, guaiaca, camisa sem botões, jaleco, lenço de seda, chapéu aba estreita e copa alta.

A prenda

A prenda de 1820 a 1870 a mulher gaúcha usou vestido de seda ou veludo, botinhas fechadas, travessa nos cabelos, leque, meias brancas e xale. Era a influência européia.

Foi a partir de 1865 que definiu a indumentária do gaúcho atual. Bombacha, botas, esporas, faixa, guaiaca de couro, com pêlos ou não, camisa de algodão, colete ou casaco, lenço e chapéu. Na Região da Fronteira apareceram as boinas, hoje comuns no Rio Grande do Sul.

A mulher gaúcha a partir de 1870, vestiu-se de forma variada, nas cidades, campanhas, sofrendo influências dos povos que aqui chegaram.



Como limpar persianas

Use um espanador. Se suas persianas tiverem apenas uma camada fina de poeira, um espanador deve ser o suficiente para limpá-las. Abra as persianas e passe um espanador entre cada uma delas, para remover a poeira de ambos os lados.

Use uma meia velha ou luva. Se você está procurando um método que permita a você limpar cantos difíceis de alcançar, encontre uma meia velha ou luva e coloque em sua mão. Borrife limpador de janelas em uma parte da persiana e passe sua mão coberta nela para remover a poeira. Repita com cada persiana.

Um limpador de janelas é seguro para ser usado na maioria das persianas, mas se você preferir uma substância natural, use uma solução de metade água, metade vinagre.

Para uma limpeza ainda mais rápida, abra sua persiana e use seu polegar e indicador, cobertos com a meia ou luva, para pegar na ponta de uma persiana. Depois, passe os dedos pela persiana para remover a poeira de ambos os lados ao mesmo tempo. Repita para cada persiana.

Aspire as persianas com o bico comum ou com escova. Na maioria dos casos, aspirar as persianas será suficiente para limpá-las. Também é uma boa maneira de preparar persianas extremamente sujas para o próximo passo da limpeza. Comece com a persiana fechada.

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**

Alcoólicos Anônimos - **3226-0618**

A chegada da primavera



Após o "interminável" inverno, com aquela preguiça latente, uma vontade de não fazer absolutamente nada, comer até "pelos cotovelos", entupir-se de doces e chocolates... Finalmente, surge a primavera! E a primavera vem trazendo consigo

um sentimento de renovação e renascimento! Na natureza é o momento de semear, momento em que os animais saem de suas tocas em busca de parceiros para acasalamento! A hibernação finalmente acabou!

E para nós, humanos? O que significa a estação da primavera?

Quando estamos equilibrados, a primavera vem trazendo uma nova força, um novo propósito, a vontade de renascer e finalmente agir! É o momento então de olhar para fora, de renovar, sentir o aroma das flores, encontrar pessoas, fazer novos contatos...

Lembra aquele recolhimento do inverno e toda a arrumação de armários? Pois então, muitas coisas devem ter sido revistas e desprezadas, algumas foram para o lixo mesmo! E agora a pri-



PODOLOGIA

**Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses
Materiais Autoclavados**

Com hora marcada

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

clipe.podologos@ibest.com.br

3221.7399 / 3212.4008

Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

**Cheiros - Aromas - Cosméticos
Produtos da Serra Gaúcha**

Telefones: 51 3012-6005 | 51 9221-4964
Shopping Assis Brasil
Av. Assis Brasil, 2005 | Loja 39



Apresente a Revista e ganhe 10% de desconto!

Radiofrequência

- *Gordura localizada;
- *Redução de medidas;
- *Celulite;
- *Modelagem;
- *Linhas de expressão;
- *Flacidez facial;

Atendimento: Seg a Sex 9:00 as 18:00
Enfª Magda Chagas

Médico de Família:

- *Ginecologia Clínica
- *Clínica médica;
- *Pediatria;

Consulte horário de atendimento

Dr. Rafael Mitchell

Plínio Brasil Milano, 540 Higienópolis Porto Alegre-RS (51)3519-0004

ProcureAche

Anuncie Conosco!
São 20.000 Exemplares todo o mês da revista
ProcureAche Extremo-Sul e Itapuá.
Garanta o seu espaço em nossos periódicos!

Ligue:

(51) 3026-8445

Temos também a revista ProcureAche Zona Sul,
com tiragem de 20.000 exemplares e periodicidade mensal.
Não deixe de consultar!

Aroma & Cia

Perfumaria - Cosméticos

Multimarcas

Natura - Mary Kay

Chlorophylla

Água de Cheiro

L'acqua Di Fiori



Rua Voluntários da Pátria nº 294 Lj 127

Centro Shopping Centro Porto Alegre-RS

Fone: (51)3212.1302 / 3213.8101

aromaecia1007@yahoo.com.br

mavera traz a vontade de preencher o vazio, de renovar tudo, sair do velho e assimilar a nova vida que está chegando! Comprar roupas novas, novos livros, novos projetos, muitos dos quais ficaram engavetados por durante toda uma estação são desejos que se despertam e as tendências inerentes a primavera!

Quando estamos em harmonia com a natureza é esperado que comece a surgir uma alegria interna e um ânimo novo em relação à nossa própria realidade!



Para nós, a primavera é o momento de semear, de plantar, para podermos colher mais adiante. Então, é o momento de dar início aos novos projetos, às novas atitudes!

Flexibilidade e Força

Para a Medicina Chinesa, o elemento que rege a primavera é a madeira. Madeira representa a força da geração da nova vida, da criatividade e da capacidade de mudar! A madeira começa a vida com uma pequena semente plantada no interior da terra, transforma-se numa arvorezinha e desenvolve-se até tornar-se uma linda e frondosa árvore, a qual dará frutos e ainda produzirá as sementes das novas gerações! A primavera, então

representa a vida que cria raízes fortes e profundas na terra.

Porém, a madeira é flexível! Já observaram uma árvore ao vento? Ela não é totalmente rígida, apesar de envergar e movimentar-se ao vento, moldar-se a ele e é suficientemente forte a ponto de não quebrar-se facilmente!

Quando estamos em harmonia com a nossa própria essência, o elemento madeira se manifesta trazendo-nos a força para lidarmos com as intempéries da vida, sem nos dobrar a ponto de quebrar! Ter esse elemento equilibrado significa criarmos nossas raízes sólidas aos nossos propósitos de maneira tão perfeita que não haverá necessidade de rigidez ou fraqueza!

Flexibilidade adequada e força suficiente: esta é a mensagem que o elemento madeira nos traz! Flexibilidade e força para a geração dos novos projetos!

Uma pessoa saudável e com raízes firmes desloca-se sem esforço pelos ciclos da vida! Vai germinar e produzir frutos!

A emoção

No aspecto emocional, quando o elemento madeira está em desequilíbrio, podemos ter certa dificuldade em controlar a raiva, sentindo-nos irritados com tudo e com todos, gerando um mau humor constante e fortes tendências a expressar-se agressivamente. Isto acontece porque o elemento madeira rege também o fígado, o qual por sua vez, tem como emoção associada a raiva e o julgamento. Esta é uma tendência típica da estação, ao qual devemos prestar atenção, evitando entrar em discussões desnecessárias, desenvolvendo paciência e calma em tudo e com todos! Isto passa na medida em que nos sintonizamos com nosso interior e deixamos que as novas energias entrem e assumam o comando de nossas ações.



ProcureAche

**Este espaço pode ser seu!
Anuncie conosco!**

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

(51) 3026-8445 / 9613-6986

REIKIDO SOM Paz, Saúde, Força e Proteção
Reiki Unitário

Terapia Complementar em Processos de Cura Psicológica e Superação de Traumas, Bloqueios e Medos
Alinhamento de Chacras e Limpeza de Corpos Ectéricos
Alívio do Estresse e Fortalecimento do Sistema Imunitário
Ação no DNA dos Corpos e Corpo Físico por meio da Imposição de Mãos e Símbolos e Mantras Cantados, Potencializando a Energia REIKI

TERAPEUTA MARCELO SÓRIA
Cel e Whatsapp (51) 8197-2150 | E-mail: coolmarso@gmail.com
Endereço: Rua Carazinho, 300 - Petrópolis - Porto Alegre - RS - 90460-190

CUIDADORES de IDOSOS



Oferecemos:
Enfermeiros, Cuidadores e
Técnicos de Enfermagem.
Domicílio e Hospitalar



E-mail: niltonc@cpovo.net

Telefones: (51) **8057.8287 / 9961.6188**

REINO DE IANSÃ CASA DE MATRIZ AFRICANA

JOGAM-SE
BÚZIOS e CARTAS

FAZENDO UMA CONSULTA GANHE
UM PATUÁ PARA ABERTURA DE CAMINHOS

3364.3604

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



Viva Yoga



Aulas de Yoga para Todos.

LOCAIS: José do Patrocínio, 278 - Bairro Cidade Baixa
Av. Ipiranga, 7464 - Sala 1115, Empreendimento Rossi Business Park
Centro Comercial do Central Parque, Bairro Jardim Botânico - POA/RS

Contato: (51) 9453-7070 / 9399-3447 - vivayogars@gmail.com

Novas sementes



Se você não fez a "faxina" do inverno, se não se permitiu olhar para dentro e reavaliar sua realidade, este é o momento de fazê-lo, pois ajuda a equilibrar o elemento madeira. **Lembre-se:** a semente se enraíza em solo propício, e

Instituto de manipulação
cosméticos - florais - cápsulas - ortomolecular
fórmulas dermatológicas - fórmulas odontológicas

Horário de Atendimento:
Segunda à sexta 8h30 às 18h30 • Sábados 9h às 13h

Rua Cel. Bordini, 106 - Auxiliadora
Fones: (51) 3325.5795 / 3325.5913

Helianthus

Tamanhos Especiais:

Masculinos & Femininos

Trabalhamos com os Cartões

(51) 3341-4346

Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13

RESIDENCIAL GERIÁTRICO Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso
Associada ao SINDIOSIPA

15 Anos de Experiência

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

VISITE-NOS

3085.0031 Av. Protásio Alves, 3838
Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula da Carlos Gomes
E-mail: recantodavomarlene@via-rs.net

isto implica em organização também! Jogar fora o que não serve mais, reorganizar velhos papéis, organizar sua rotina de maneira mais adequada, preparar a terra para receber as novas sementes, enfim, isso ajuda a recompor o equilíbrio do elemento madeira.

Para a Medicina Chinesa a primavera é a estação de cuidar do fígado, já que madeira e fígado estão associados. Fácil saber por quê!

Após longo período de sobrecarga devido aos alimentos mais "pesados" do inverno, o fígado necessita de cuidados na primavera. Portanto, é o momento de cuidar da alimentação, dando preferência por alimentos mais leves que não sobrecarreguem o fígado!

As folhas

Especialmente as verde-escuras, como agrião, rúcula, almeirão e escarola - e frutas vermelhas

Aparelhos Ortodônticos

- Clareamento Dentário
- Clínica Geral ▪ Periodontia
- Implantes ▪ Próteses
- Placa de Bruxismo
- Aparelho para Ronco e Apnéia dos Sono



51 3213 8353
www.orthovitta.com.br

CRO/RS EPAAO 1868
Resp. Têc Claudia C. Dias CRO/RS 11.823

Av. Voluntários da Pátria 294 / 431 - Centro Shopping - Centro - Porto Alegre

Vittátherapy
Massoterapia
51 3213 8353

Redução de Medidas
Redução de Celulite
Drenagem Linfática
Depilação

Tratamento Terapêutico
Reiki

**Prepare-se
para o verão!**



Av. Voluntários da Pátria 294/431
Centro Shopping - Centro - Porto Alegre

VINCO CONFECÇÕES LOJA DE FÁBRICA

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

DO INFANTIL ATÉ PESSOAS COM 250 KG OU MAIS.



**A MAIOR VARIEDADE DE CAMISAS
DO MERCADO**

CALÇAS JEANS ATÉ O TAMANHO 84
CALÇAS SOCIAIS ATÉ O TAMANHO 70
VARIEDADE DE BERMUDAS, CAMISETAS,
POLOS, ABRIGOS, CALÇAS E
BLUSAS DE MOLETON,
JAQUETAS, CUECAS E MUITO MAIS

ROUPAS FEMININAS, JEANS,
BERMUDAS E BLUSAS
ATÉ O TAMANHO 76

CONFECCIONAMOS UNIFORMES

**TAMANHOS
ESPECIAIS**
Masculino e Feminino

Av. Martins Bastos, 306 - Bairro Sarandi - POA/RS
(51) 3364-1086 / (51) 3085-1086

Aline Zanoni Ponssoni

Nutricionista - CRN2 nº 9.467



Elaboração de plano alimentar
Nutrição em atividade física
Diets personalizadas

Convênios:



Consultório Zona Norte:
Rua Souza Lobo, 470
Fone: (51) 3334-3308
Consultório Zona Sul:
Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155
Fone: (51) 3250-1849



**Espaço
Mega Beauty**
Estética

* Cabelos

- Especializada em cabelos Afros
- Todos os tipos de química
- Progressiva
- Relaxamento
- Definitivas
- Depilação
- Manicure

* Massagens

- Drenagem
- Redutora e relaxante
- c/ pedras quentes
- Limpeza de pele

PROMOÇÃO

- Faça uma escova e ganhe uma hidratação
- Faça um pacote de Massagem e ganhe uma GRÁTIS

Acetamos todas as
cartões de crédito

Fones: 3391-5902 | 9768-0146 | 9104-4747 | 8420-3287

Av. Assis Brasil, 1954 - sala 303 - 2º Andar

tonificam o fígado e devem ser usadas em todas as refeições. Diminuir a ingestão de álcool, gorduras, comidas com sabores doces (açúcares, mel,) e carboidratos, já que nos fartamos deles no inverno! O momento é de desintoxicação!

Um bom suco de frutas com folhas podem ser uma ótima saída! Hortelã cai muito bem com diversas frutas!

Para quem gosta de chás, o próprio chá de hortelã é uma boa pedida, uma vez que é digestivo e refrescante! Você ainda pode optar por chá verde após as refeições.

Dente de Leão pode ser considerado um bom chá da primavera, pois além de ser uma planta abundante durante a primavera, é digestivo e levemente laxativo, aumenta a produção de bile e facilita a digestão das gorduras, sendo ainda um

diurético de ação leve. É considerado depurativo e é indicado após abusos alimentares. Uma a duas xícaras ao dia é suficiente.



O físico

Os tendões, ligamentos e músculos também estão relacionados com o elemento madeira, portanto a primavera é o período em que estamos mais sujeitos a contraturas musculares, estiramentos, pancadas, torcicolos, dores na coluna, pinçamentos e câimbras. Para amenizar esta tendência, é preciso se preocupar com algo que nossos avós tanto falavam: cuidado com o vento, pegue um cachecol, aqueça o corpo, não saia de cabelos molhados, cuidado com a mudança

de temperatura, leve sempre um agasalho ... Eles tinham razão!

Segundo a Medicina Chinesa os ventos de primavera, assim como as mudanças bruscas de temperatura (tão comuns nesta época do ano), são nocivas ao corpo, podendo acarretar os problemas acima mencionados.

Para os que gostam de se exercitar, é necessário se preocupar um pouco mais com o aquecimento e alongamento antes dos movimentos, já que tendões e músculos estarão mais sensíveis nesta época.

De mais, aproveite a primavera e tudo o que ela traz de bom! Passeie muito ao ar livre, abra-se para as amizades, cheire flores, ouça o canto dos pássaros, busque a natureza fora e dentro de você: ela está irradiando vida!

SAPATARIA SENHOR DOS PASSOS

LOJA DE LOCAÇÃO E VENDA

• Conserto de Calçados Bolsas e Pinturas em Geral

• Costureira de Roupa

Rua Sr. dos Passos, 259 - Centro - POA - Fone: 3212.1582
De 2ª a 6ª das 9h às 19h (quase esq. com Andradas - próx. a Sta. Casa)



Dra Jucélia Zanatta Cirurgiã Dentista CRO-RS 9230
Especializada em Dentística Restauradora e Estética
Clínica Geral - Implantes

Av Cristóvão Colombo, 1801 - Sala 502 - Floresta
Fones: (51) 3222.9822 / (51) 9818.3330

esmalteria

Cher

mãos & pés

f CherEsmalteria

www.cheresmalteria.com.br
Rua dos Andradas, 1273 / loja 004 - Centro / POA
51 3013 4646 | 51 9368 4646

- Manicure e pedicure
- Esmaltação em gel
- Unhas em gel e porcelana
- Depilação
- Design, dermopigmentação e extensão de sobrancelhas
- Alongamento de cílios

BULLA
MANIPULAÇÃO

Cosméticos • Florais • Fitoterápicos • Ortomoleculares
Cápsulas • Fórmulas Dermatológicas e Odontológicas

Horário de atendimento: 2ª a sábado das 10 às 22h

Boulevard Assis Brasil • Fone: 3344.2222
9403.1414 • e-mail: bullastrip@terra.com.br

Enfermatec
CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS

Ligue:
(51) 9985.5201
ou 8182.9193

Conheça melhor nossos serviços,
acesse:
www.enfermatec.com.br

pecatto
Moda Íntima

Moda íntima feminina, masculina e infantil,
pijamas, legging, segunda pele, etc...

Atacado e Varejo

Seja Uma Revendedora Pecatto e Aumente sua Renda.

Pça. Rui Barbosa, 220 / 14, Centro/POA (Ao lado do Center Shop)
(51) 3221-7063 | pecattomodaintima.com.br | f PecattoMI

Ortopedia Funcional
Ortodontia

Dra. Eloí A. Ponssoni
CIRURGIÃ-DENTISTA - CRO/RS 4.231
Especialização UNICASTELO - São Paulo
Roth/Williams Center for Functional Occlusion/S. Fco./USA

Dra. Aline A. Ponssoni
CIRURGIÃ-DENTISTA - CRO/RS 15.227
Especialização UNICSUL - São Paulo

Rua Souza Lobo, 470
PABX: (0xx51) 3334-3308
Vila Jardim

Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155
Fone: (0xx51) 3250-1849
Vila Restinga

Beber meio litro de água 30 minutos antes de comer ajuda a emagrecer



Beber meio litro de água 30 minutos antes de iniciar as refeições principais pode ajudar adultos obesos a perder peso.

É o que diz uma pesquisa da Universidade de Birmingham, no Reino Unido, publicada no periódico científico Obesity.

Para chegar a essa conclusão os pesquisadores recrutaram adultos obesos e os monitoraram por um período de 12 semanas. A cada um dos participantes foi oferecido uma consulta sobre gestão do peso, com recomendações sobre como adaptar o estilo de vida e como melhorar a dieta e o nível de atividade física para atingir um peso saudável.

Para 41 pessoas foi pedido que bebessem água antes das refeições, enquanto 43 pessoas foram convidadas a imaginar ter a barriga cheia antes de comer.

Aqueles que receberam a recomendação de beber água antes de comer perderam, em média, 1,3kg a mais comparando com os que pertenciam ao grupo de controle.

Os participantes que adotaram essa prática para as três refeições principais do dia perderam em média 4,3 quilos em 12 semanas.

Telefones Úteis Zona Norte

Hospital Banco de Olhos - **3018 3100**

Hospital Beneficência Portuguesa -
3023 9000

Hospital da Criança Santo Antônio -
3214 8000

Hospital de Clínicas - **3359 8484**

Hospital de Pronto Socorro - **3289 7999**

Hospital Cristo Redentor - **3357 4100**

Hospital Materno Infantil Presidente Vargas - **3289 3000**

Hospital Moinhos de Vento - **3314 3434**

Hospital São Lucas PUC/RS - **3320 3000**

Instituto de Cardiologia RS - **3230 3600**

Mãe de Deus Center - **3378 9999**

CEASA - **2111 6600**

SIGMED – SISTEMA INTEGRADO DE GESTÃO DE MEDICINA DO TRABALHO

Nosso slogan é “Pelo Trabalho Humanizado”, retirado das palavras “trabalho” e “humano”.

Somos uma empresa especializada em Segurança, Saúde, Higiene, Medicina do Trabalho e Recursos Humanos. Temos uma história com mais de 20 anos no Mercado de Trabalho, desde 13/12/1991, fundada pelo pioneiro, Médico do Trabalho, Salvador Camargo Beltran, CRM 6328, especialista em RH. Nossa empresa possui profissionais qualificados e habilitados, para realização de um serviço com qualidade, agilidade e eficiência.

De acordo com a Lei nº 6514/77 e com a Portaria nº 3214/78 do MTE, se estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação dos programas PPRA e PCMSO, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados.

As atividades desenvolvidas na área, terão por base uma política de preservação e conservação da saúde física e mental dos empregados através de medidas preventivas, educativas, construtivas e administrativas de controle de riscos, afim de, amenizar, neutralizar ou eliminar os riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes.

Sistema Integrado de Gestão de Medicina do Trabalho

Exames Complementares:

Tipos de Exames				
Admissional	RX	AUDIOMETRIA	ESPIROMETRIA	AUDILOGIA
Demissional				
Peridóscopio				
Medicina do Trabalho				
Riscos no trabalho				

+ Acompanhamento com Clínico Geral (Medicina Ambulatorial)

DIFERENCIAL: Unidade Móvel

Engenharia e Segurança do Trabalho

PPRA - PCMSO - LTCAT - PCMAT - PGR - PPR - PCA - PPCI

Treinamentos de Todos os NRs da Portaria 3214/78.

facebook.com/SigmedPoa
 (51) 8115-4780

www.sigmedsigmed.wix.com/sigmed

Praça Oliveira Cruz, nº 15 Sala 813 - Edifício Colômbia - Centro - POA/RS

Fone: (51) 3212-5921 / 9984-9158 - E-mail: sigmed_poa@outlook.com

Confira mais telefones na página 4.

Cafeteria e Lancheria
Cinco Corações

Café - Pães
 Doces - Sucos
 Batidas - Salgados
 Lanches em geral
 A la minuta - Xis

Ambiente climatizado

Temos buffet - Alugamos o contra-piso para eventos.

Horário de Funcionamento: de seg. à sex. das 7h às 19h | sáb. das 7h às 14h
 AV. PRES. FRANKLIN ROOSEVELT, 244 - NAVEGANTES
 E-mail: cincocoracoes1997@gmail.com
Fone: (51) 3022.7182

Garcias Zona Norte

Av. do Forte, 1231 - Jardim Ipiranga
 (51)3366.0400
 garciaszonanorte@hotmail.com

www.garciaszonanorte.com.br | [f/garciaszonanorte](https://www.facebook.com/garciaszonanorte)

BUFFET EXECUTIVO LIVRE + 1 GRELHADO
 - SEG. À SEX.: 11:30 - 14:30 -

R\$ 16^{,90}

AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO
FONE: (51) 3094.6594 | SEG. - SÁB.: 11:30 - 23:00

Sudoku

Sudoku é um dos quebra-cabeças mais populares de todos os tempos. O objetivo do Sudoku é preencher uma grade de 9×9 com números, de forma que cada linha, coluna e seção de 3×3 contenham todos os números de 1 a 9. Sudoku é um jogo lógico, então é também um ótimo exercício para o cérebro. Se você jogar Sudoku todos os dias, logo começará a perceber melhorias na concentração e no desempenho geral do cérebro.

Sudoku, o popular quebra-cabeças japonês, se baseia na colocação lógica de números. É um jogo de lógica, que não exige cálculos nem habilidades matemáticas especiais. Você só precisa de raciocínio e concentração.

O objetivo do Sudoku é preencher uma grade de 9×9 com números, de forma que cada linha, coluna e seção de 3×3 contenham os números de 1 a 9. No início do jogo, alguns quadrados da grade de 9×9 estarão preenchidos. Sua tarefa é usar a lógica para preencher os números que faltam e completar a grade. Não se esqueça de que um movimento é incorreto se:

- Qualquer linha contiver qualquer número de 1 a 9 repetido
- Qualquer coluna contiver qualquer número de 1 a 9 repetido
- Qualquer grade de 3×3 contiver qualquer número de 1 a 9 repetido.

Sudoku Nível Médio

3	2	6	8				4	7
5			2					6
					7			2
		2	5		8		9	4
6	8		9		2	1		
1			4					
2					1			9
8	6				9	7	5	1

1	6	7	6	2	3	4	9	8
6	9	2	9	7	8	1	4	6
3	2	4	5	6	2	8	3	5
8	3	9	4	2	1	7	5	6
4	5	1	7	3	6	2	8	9
8	8	6	8	9	2	1	7	5
9	4	8	6	3	7	5	1	2
6	7	1	2	9	4	8	3	6
5	7	1	2	9	4	8	3	6
3	2	6	1	5	9	8	4	7

Experimente nossas delícias.

Café da Manhã e Lanches De Seg. à Sex. A partir das 7h30

Telentrega* Consulte horário de atendimento

Almoço De Seg. à Sex. das 11h às 14h30

Confraria da Marmita

Convênio com Empresas

Consulte nosso cardápio em www.confrariadamarmita.wordpress.com ou pelos fones: 51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo

Pague com

consulte estas informações

caso natural armazém

Sem glúten
Orgânicos
Sem lactose

Integrais
Congelados
Cestas Especiais

alimentos para uma vida saudável

www.casnatural.com.br

facebook.com/casnatural.armazem

Rua Sapé, 800 - Cristo Redentor

Tele-entrega (51)3337 7663

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

ProcureAche

Curta a nossa fanpage no Facebook:

/RevistaProcureAche

Saiba de novidades, datas de publicação das nossas edições, dicas de saúde e beleza, e muito mais!

Sabor e Tempero

Restaurante

Agora vai até você

TELE-ENTREGA RÁPIDA E GARANTIDA NO BAIRRO

De Segunda à Sábado das 11:30h às 14:30h

Comida Caseira c/ 2 Carnes
Saladas e Sobremesas
Antecipe seu Pedido

R\$ 12,00

Segunda à Sábado das 11:30h às 14:30h

F.: 9858.3187 VIVO / 8219.1543 TIM

c/ Douglas

Av. Ceará, 1248 - Esq. Cairu

Culinária Tradicionalista

A culinária do Rio Grande do Sul tem como tradição a carne de charque, o churrasco e as influências sofridas pela Imigração italiana no Brasil e alemã ocorrida durante o século XIX. Da mistura entre a comida indígena, portuguesa e espanhola e do homem do campo surge a chamada cozinha da Campanha e, com características mais urbana, a cozinha da região missioneira.



Arroz de Carreiro:

As carreteadas, pelos pampas do Rio Grande do Sul, desde os primórdios da civilização, prestaram papéis relevantes ao nosso folclore. Cortando distâncias, o carreiro(transportadores de carga), deixava a

família e a querência. Durante longo tempo, no Rio Grande do Sul, o principal produto de sua economia era o charque. A carne bovina salgada e secada ao vento era abundante. Ao partir para as carreteadas os gaúchos abasteciam suas comitivas de bastante charque. E isso era um convite irresistível pra comer um ótimo "carreiro".



Mocotó:

O mocotó é um tradicional prato da culinária gaúcha. Nos eventos festivos aqui no Rio Grande do Sul, como Semana Farroupilha, por exemplo, é um prato bastante pedido.

A palavra mocotó ainda significa planta silves-

tre, mas também, uma espécie de sapo, homem velho e pesado, etc. O prato do mocotó é bastante trabalhoso para fazer. Surgiu nas estâncias, quando as escravas ou chinas, para alimentar seus filhos, aproveitavam as patas dos animais carneados e que não eram aproveitados pelos senhores da “casa-grande”.

Mocotó culinária nativa e característica do pago, de grande valor nutritivo e que virou marca registrada do sulino.

Churrasco:

Um dos pratos mais característico do gaúcho. O costume de assar a carne para comer é milenar. São muitas as formas de assar churrasco. Sobre as brasas, labaredas ou sob o calor do fogo, com ou sem espetos. Bem ou mal passada, o churrasco é consumido com boa aceitação. Para um bom churrasco os espetos devem ser de ferro ou de madeira. Nas regiões da campanha é comum usarem espetos

de madeira verde, especialmente pitangueira, que transmite bom sabor à carne. Alimento rico em proteínas e que levou o gaúcho ao uso marcante do chimarrão, para uma melhor digestão. O churrasco está sempre presente na vida do gaúcho, seja festa, seja apenas um domingo com a família, ou reunir amigos para assistir um Gre-Nal. Mas báh!



ProcureAche
Este espaço pode ser seu!
Anuncie conosco!
 Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:
 (51) 3026-8445 / 9613-6986

Petiscos
 LANCHERIA & RESTAURANTE
 Comida Caseira
 - Comida Caseira
 - Melhor Pastel da Zona Norte
 - Alimentos cozidos a vapor, valorizando sua saúde
 - Fornecemos refeições empresariais
 * Cadastrado ao PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador)
 Fone: (51) 3019-0985 lanchecidadeapetisco@hotmail.com
 Av. Assis Brasil, 4037 - São Sebastião - POA/RS

UNISUPER Supermercado
BIG BOX
 51 3374-4105
 Segunda a Sexta das 8h às 21h - Sábados das 8h30 às 12h30 / 14h30 às 20h30
 Rua Bonifácio Nunes, 138
 Bairro Humaitá - POA - RS

Confeitaria

Dedos de Mel
CONFEITARIA
 Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.
 facebook.com/cdedosdemel
 * Consulte tele-entrega
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES
3383.1639

MUCHO GUSTO RESTAURANTE CAFETERIA
Buffet Livre e Kg
 Café da Manhã com bolo, Salgados e Suco Natural
 Sábado e Frango Assado
 ABERTO DIARIAMENTE COM PRATOS ESPECIAIS
 Venha assistir os Jogos do Brasileiro
 Rua Jari, 144 - Fone: (51)3737.3322
 Bairro Passo D'Areia - Temos Tele-Entrega

Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa: Bebidas alcoólicas

Descubra quanto de calorias tem cada tipo de bebida alcoólica. Note que cerveja light e a tradicional cerveja não têm tanta diferença assim entre si.

Alimento	Quantidade	Calorias
Aguardente	1/2 copo - 120 ml	277
Cerveja	1 lata de 350 ml	147
Cerveja light	1 lata de 360 ml	148
Champanhe	1 taça de 125 ml	85
Chope	1 tulipa de 300 ml	180
Uísque	1 dose de 100 ml	240
Vinho branco doce	1 taça de 125 ml	178
Vinho branco seco	1 taça de 125 ml	107
Vinho Rosé	1 taça de 125 ml	93
Vinho tinto seco	1 taça de 125 ml	107
Vodka	1 cálice de 20 ml	48



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

 **Tele Entrega*: (51) 3325.0320**

*fazemos tele entrega do mês de maio ao mês de outubro.

 **Facebook:**

Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria

 www.artedopastel.com.br

LinkWare
Informática

CREA-RS: 138641

Rua Adão Bairo, 146 / 516 - Cristo Redentor

Fone:
51 3062.1555
8411.1555

Assistência técnica em informática
Manutenção de computadores e notebooks
Upgrades Venda de peças e computadores
Recarga de cartuchos
Configuração de redes e wireless
Remoção de vírus e spywares

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:
www.linkwareinformatica.com

ATENDEDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

A DIARISTA

Fones:
(51) 8562.6427
(51) 8266.2357
(51) 9525.5170
(51) 9163.4777

www.diaristafranqueado.com.br

SANDRO TRANSPORTES E MUDANÇAS

CAPITAL E INTERIOR
Montagem, Desmontagem de Móveis, Içamentos, Pinturas, Reformas em Geral

24hs
(51) 3209-0910 / (51) 3208-0910
(51) 9157-0910 / (51) 9901-1619

e-mail: sandro_transportes@gmail.com

HIDROMECC
Mangueiras e conexões hidráulicas e pneumáticas

Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade

fone/fax: (51) 3342.9177

Rua São Salvador nº 400 - Porto Alegre/RS

www.hidromec.com.br

Piadas



Piadas de Loucos - 1

Dois loucos viajavam de trem. Daí um olha para a janela e comenta com o outro:

- Nossa, como as árvores andam depressa.

O outro responde:

- Da próxima vez nós

vamos é de árvore!!!

Piadas de Loucos - 2

Um cara vai passando na rua e vê um doído em cima de um poste e pergunta:

- O que você está fazendo aí em cima?
- Vou comer goiaba! - retruca o louco.

E o homem responde:

- Mas isso aí não é um pé de goiaba, é um poste!
- Uai a goiaba tá no meu bolso eu como ela onde eu quiser!!

Piadas de Loucos - 3

O carteiro chegou ao sanatório e entregou uma carta para um dos internos. Ele olhou para o envelope, olhou... e colocou o envelope em cima da mesa.

O outro louco, que não tinha recebido nenhuma carta, falou:

- Você não vai abrir, não??

- Eu, não...

O outro louco, muito curioso, perguntou:

- Posso abrir pra você???

- Pode.

Curioso demais, o outro louco pegou a carta e rasgou rapidamente o envelope. Quando tirou o papel de dentro, havia apenas uma folha em branco.. Frustrado, perguntou para o louco:

- Quem foi que mandou isso?? Não tem nada escrito!

O louco, então, respondeu:

- Ah, é do meu irmão. É que faz três anos que a gente não se fala...

O último pedido da freira

Uma freira, na hora de sua morte, pediu para escreverem no seu túmulo:

“Nasci virgem,
vivi virgem,
morri virgem.”

O coeiro achou que eram muitas palavras para escrever em uma lápide e resolveu resumir:

“Devolução sem uso!”



EQUIPE DE APOIO

Eventos, Desfiles, Shows
Bailes, Festas em Geral, Portaria
Recepção e Estacionamento

Contato c/ Fabiano
Fone: (51)9449.6651



DISFARCE
FANTASIAS - BY TADIR REIS

Av. Pernambuco, 2808 - POA/RS
51 3061.7175 | 51 9899.1176
www.disfarcefantacias.com.br

Assim & Assado
Doces e Salgados



Festas, Eventos e Cofee Breaks
(fritos, assados e congelados)
Docinhos, Salgadinhos, Tortas e Bolos

3211.6298 / 8529.2239 / 9877.5901

Também servimos no local.

Detalhes que fazem a diferença numa festa de aniversário infantil



Fazer festas destinadas a crianças exige uma grande dedicação, mas também proporciona uma enorme satisfação ao ver tudo dando certo. A felicidade dos pimpolhos é transmitida em seus olhares e sorrisos, o que recompensa todo o esforço para organizar esse tipo de evento.

Ao se organizar com bastante disciplina, você terá condições de elaborar um planejamento muito eficaz, de modo que seus planos sejam concretizados do jeito imaginado por você. Para tanto, é essencial levar em conta uma série de fatores que influenciam a eficácia de um evento para a criança, como você poderá conferir abaixo.

1. Seja criativo

Crianças são notórias por deixarem a imaginação correr solta. Então, você deve fazer o mesmo para captar o espírito criativo da infância ao organizar um evento para esse público-alvo. Pensando nisso, escolha um tema apropriado para o tipo de evento, tomando suas decisões com base na temática. Assim sendo, a decoração, a comida, as músicas e outros elementos devem estar em sintonia

com o tema definido no início do processo de produção do evento.

2. Capriche na alimentação

Como crianças gostam de coisas bastante chamativas, escolha pratos e quitutes atraentes, ou seja, com cores variadas e, se possível, com o formato de personagens conhecidos pelos pimpolhos. E, claro, não basta ter um visual bonito. Se o gosto não for bom, dificilmente a criança vai querer comer o restante da comida.

3. Selecione músicas adequadas para a idade

Independente de ser você, um DJ ou uma banda, quem ficar responsável pelas músicas do evento infantil deve tocar somente músicas selecionadas com base em critérios importantes para não assustar as crianças e seus pais. Nada de músicas que tenham um apelo sexual ou palavrões no meio, por exemplo. Normalmente, fazem mais sucesso as canções conhecidas pela garotada, como temas de filmes e clássicos aprendidos na escola.

4. Garanta a proteção dos participantes

Os cuidados com segurança devem ser dobrados quando os participantes são crianças. É o caso de uma maior fiscalização na entrada, com o intuito de evitar que qualquer menino ou menina saia correndo e corra riscos de vida fora do local do

evento.

Outra atitude relacionada à segurança dos garotos e garotas é instalar telas de proteção em janelas e outras formas de acesso ao exterior do lugar. Além disso, não se esqueça de impedir o contato com coisas perigosas, como fios elétricos e outros itens necessários à decoração ou à parte técnica do evento.

5. Selecione jogos e brincadeiras

Diversão em festas infantis é sinônimo de brincadeiras e jogos. Caso não haja como contratar profissionais para entreter a garotada, como palhaços e ilusionistas, separe alguém da sua equipe para ajudar na animação do evento. Além de selecionar jogos e brincadeiras capazes de alegrar e distrair as crianças por bastante tempo, veja se é possível alugar serviços de piscina de bolinhas, pula-pula e outras coisas que aumentam ainda mais a felicidade dos convidados pequenos.

Detalhes que fazem a diferença...



millenium
decoração de eventos

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



Irreverência do Samba

Festas - Shows e Eventos

Alegria Garantida!

Carlinhos
PRESIDENTE

CD disponível na: **MULTISON** E-mail: irreverenciadosamba@gmail.com
Fone: 51 8536 3491 (com Manu)



LOCAÇÃO DE BRINQUEDOS

- Festas Infantis
- Promoções para Creches e Escolas
- Festas para Empresas
- Alimentação - Pipoca e Algodão Doce

facebook: [facebook.com/animajafestas](https://www.facebook.com/animajafestas)
[@animajafestas](https://www.facebook.com/animajafestas)
www.animaja.com.br

Pacotes a partir de R\$ 190,00
Atendemos a Região Metropolitana



Ligue Agora! 51-3102-7458 | 51-9744-0537 | 51-8582-8700



ALUGA-SE SALÃO PARA ANIVERSÁRIO

8440.6614 Oi
8231.8783 Tim

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



Sonorização

Iluminação

e Decoração em geral

Fone de contato: 51 9919.3614

E-mail: produtorageracaomilenio@outlook.com

Confira nossos cardápios especiais para eventos

D'CLASSE
Buffet



Peça seu orçamento pelo email:

reserva@dclassefestas.com.br

Ou pelos fones:

(51) 3245.1832 | 8431.9076

Faça seu evento com a D'Classe Buffet!

Garçons | Assadores | Seguranças | Pizzaiolos

Ilha de Massas

Festival de Risotos

Escondidinho

Rodízio de Pizzas

Mudança no logotipo do Google vai muito além da aparência



O Google apresentou o seu novo logotipo e os blocos de design entraram em êxtase. No entanto, 99,9% dos sites que vi, esqueceram de falar um dos quesitos mais importantes da nova identidade.

A maior mudança em 17 anos: O fim da serifa

Não é a primeira vez que o logo do Google muda. Ele já teve pelo menos 3 tipografias distintas, mas esta é a primeira vez que o nome “Google” aparece sem serifa. A nova fonte lembra a família Roboto, já usada no material design da empresa e fonte padrão desde a versão Ice Cream Sandwich, do Android. Outro detalhe importante da nova identidade é o uso das quatro cores: verde, vermelho, azul, amarelo. Elas já estavam presentes na identidade antiga, mas agora ganharam uma versão chapada/flat, ou seja, é o fim dos gradientes.

Por fim, mas não menos importante, o símbolo oficial da marca (o “g” minúsculo) foi substituído por um “G”, maiúsculo e colorido com a paleta da empresa.

O mais importante: Ele é bonito, é simples... e FUNCIONAL!

Como foi uma apresentação muito simples, não

tem como analisar muito, mas aqui está o ponto mais importante do logo, o seu peso. Segundo o CEO da empresa, o logo antigo consumia cerca de 14 mil bytes, a nova versão consumirá APENAS 305 bytes.

O que isso significa? Vamos dizer que a página inicial do google.com receba 1 bilhão de visitas mensais. O logo antigo representava um consumo mensal de 14TB. Com alguns pequenos ajustes e mudanças, sem perder o colorido e a essência da marca, o novo logo pula para um consumo mensal de 305 GB. Em resumo, a nova identidade reduz 45 vezes o consumo de servidor só com o logotipo.

Segundo o site The Verge, a redução deste consumo (além da economia financeira gerada pelo novo logotipo) faz parte de um dos objetivos da empresa, que é levar os serviços da empresa para áreas do globo onde o acesso à internet seja limitado.

LAVANDERIA DA Tati

LAVAMOS | SECAMOS | PASSAMOS

COBERTORES - EDREDONS - CORTINAS
TAPETES - BICHOS DE PELÚCIA
ROUPAS EM GERAL - CAMISA, MESA E BANHO
TRAVESSEIROS - ALMOFADAS

COM O MENOR CUSTO DA REGIÃO

Apresente este anúncio e ganhe **10%** desconto no primeiro serviço

Promoção não cumulativa, válida até 31/12/15.

SHOPPING OBIRICI
Assis Brasil, 2005 - Lj. 41 - Passo D'Areia
Fone - 51 **3126.9066**

www.lavanderiadatati.com.br

**JA
brasil**
REPRESENTAÇÕES

AV SÃO PEDRO, 1081 | SÃO GERALDO | CEP: 90230121
PORTO ALEGRE-RS

www.jabrazil.com.br

CONSÓRCIO DE IMÓVEIS

Realize seus grandes projetos com os planos de 180, 144, 120, 96, 72 e 60 meses do Consórcio de Imóveis Rodobens. Casa, apartamento, terreno, casa de praia, imóvel comercial – novo, usado ou construção.

Representante autorizado

Rodobens
Consórcio

<https://representante.rodobens.com.br/jabrazil>

(51) 3372.4590

(51) 9980.9098

(51) 9289.9656

(51) 8480.3038

Central de Relacionamento: 0800 701 0212 | Ouvidoria: 0800 701 8606 | ouvidoria@rodobens.com.br

Dicas para dirigir à noite



Dentre as maiores fobias no volante, o medo de dirigir à noite está entre os principais. Seja pela visibilidade comprometida e ofuscada devido as luzes dos faróis, condutores que excedem a velocidade em vias livres ou ainda dúvidas sobre situações comuns, como passar ou não no sinal vermelho durante a madrugada acarreta insegurança em muitas mulheres. Mas, chegou a hora de tirar de vez esta insegurança da cabeça: enfrentar as ruas na escuridão pode ser tão tranquilo quanto durante o dia.

O instrutor de autoescola Fernando Cassiano listou algumas dicas e garante que o importante é ter atenção extra ao escurecer. “Antes de mais nada, calibre o pneu e não esqueça de sempre verificar o estepe, água e combustível. Manter o carro em dia evita que você seja pega de surpresa na madrugada. Além disso, fique ainda mais alerta com os motoristas e situações ao seu redor”, afirma.

Confira os principais truques para você esquecer do horário quando for tirar o automóvel da garagem!

Atenção redobrada

- Ter cautela é o primeiro passo. Aumentar a distância de segurança em relação ao veículo da frente e dar passagem caso um veículo atrás esteja muito colado na traseira te deixa segura e evita acidentes caso precise frear rapidamente.

- Siga a velocidade estipulada na via: não exceda o limite, e se quiser seguir seu ritmo e dirigir mais devagar, mantenha-se na direita.

- Evite acender a luz interna do carro: ela prejudica a percepção dos faróis e semáforos.

- Na madrugada não confie 100% em semáforos verdes. Sempre verifique se não tem nenhum motorista furando o sinal vermelho.

- Para fugir de assaltos, evite andar de vidros abertos e não deixe pertences de valor à mostra. Além disso, estacione sempre em locais movimentados e conhecidos.

Lanterna, farol baixo ou alto, qual usar?

Além de colocar o cinto de segurança, seguir a velocidade permitida da pista e estar sempre atento às condições do carro e às regras de trânsito, usar a luz certa ao dirigir é essencial para um tráfego tranquilo. O cuidado pode evitar acidentes graves, já que uma iluminação inadequada pode atrapalhar e muito os outros motoristas.

Mas entre lanterna, farol baixo, alto e pisca-alerta, você sabe qual usar em cada situação? Para acabar com a dúvida, usamos informações do Manual de Formação de Condutores do CFC Paulista para explicar quando é preciso optar por um deles.

Farol baixo – Deve ser usado à noite nas vias iluminadas e durante o dia nos túneis com iluminação pública. Já as motos devem circular sempre com ele ligado.

Farol alto – Vias sem iluminação pedem por farol alto. Contudo, é preciso ficar atento na mão contrária e, ao cruzar com outro veículo, diminuir a intensidade da luz.

Luz baixa e alta (intermitente e por curto período de tempo) – Essa sinalização é necessária na ultrapassagem ou para indicar a existência de perigo ao condutor da frente.

Lanterna (luzes de posição) – Indicada para fins de embarque ou desembarque de passageiros e carga ou descarga de mercadorias durante a noite. Também usada em condição de baixa visibilidade durante o dia, como chuva forte, neblina ou cerração.

Pisca-alerta – Em imobilizações, para indicar que está parado. Em situações de emergência também pode indicar ao condutor que vem atrás algum perigo à frente e a necessidade de frear rapidamente.



Renovar Presidente

Lavagem: limpeza interna e externa
Polimento - Espelhamento - Cera à mão
Renovação de automóveis
Tapetes residenciais - Tele Busca

Promoção: 2ª à 4ª
R\$ 25,00 R\$ 35,00
Carro pequeno Caminhonete

Fone: 51 3414 7732
Rua Aliança, 115 - Cristo Redentor

8 erros que deixam sua roupa com cara de velha logo nas primeiras lavagens



A revista feminina norte-americana Real Simple fez um a coletânea com alguns dos deslizes mais comuns na hora de lavar a roupa. Você sabia que abotoar camisas e casacos antes de ir à máquina, pode laciá-los? Separamos especialmente pra você 8 erros que deixam sua roupa com cara de velha logo nas primeiras lavagens:

Erros ao lavar roupa

Erro 1: Esfregar muito vigorosamente

Isso pode deixar a mancha pior e, possivelmente, desgastar o tecido. Em vez disso, seja gentil e metódica. Trate manchas o mais rápido possível e deixe o tecido de molho, em vez de esfregar tanto deixando a peça desbotada e puída em poucos minutos.

Erro 2: Usar muito detergente

Toda espuma em excesso pode ficar acumulada em alguns pontos das roupas. O aspecto não só dá impressão de manchado, como também pode expor o acúmulo de sujeira que não foi enxaguado devidamente. O remédio: use apenas metade da quantidade de detergente colocaria normalmente, e vá aumentando gradualmente essa quantidade, caso as roupas não saiam tão limpas como gostaria.

Erro 3: Usar produtos do jeito errado

Não coloque o sabão diretamente na roupa. Acredite ou não, há um roteiro certo até para encher a máquina de lavar roupa. A Real Simple diz que, para melhor distribuição do detergente e ter roupas realmente limpas, primeiro coloque a roupa, em seguida, adicione a água, e, por último adicione o sabão. No entanto, se você for usar água sanitária, adicione a água primeiro com alvejante, depois as roupas e, em seguida sabão.

Erro 4: Não ler as recomendações da etiqueta

Sugestões simples como “lavar roupas claras e escuras separadamente” são recorrentemente desprezadas. No entanto, você sabe como “lavar a seco”? A maioria dos itens que diz “dry-clean” pode ser lavada à mão para secar ao ar livre. Isso inclui fibras naturais, como o linho e a maioria das sedas. Couro, camurça e peças estruturadas, como blazers, não.

Erro 5: Deixar zíperes abertos

Dentes de zíperes de metal podem prender roupa delicada, e até danificar portas e tambores de lavadoras. Certifique-se de que eles estão fechados. E, para proteger peças de roupa delicadas, como lingerie, invista em sacos especiais de separação ou use uma fronha antiga.

Erro 6: Abotoar camisas e casacos

Esta parece ser uma boa ideia, mas pode forçar todos os botões e botoeiras, causando à roupa um desgaste prematuro. Lembre-se sempre de desabotoar todas as casas antes de colocar a peça na máquina de lavar, ou antes mesmo de dispensá-la no cesto.

Erro 7: Abusar de alvejante

Pense duas vezes antes se você realmente precisa da água sanitária para se livrar de manchas, como as de sangue e suor. Uma opção natural e que desgasta menos os tecidos, já que o cloro é corrosivo, é colocar meias e camisetas brancas em uma grande panela de água com algumas rodela de limão e deixar ferver por alguns minutos.

Erro 8: Não limpar o filtro da máquina

Esvazie o filtro de tecido após cada ciclo, porque o acúmulo de fiapos pode obstruir o duto causando danos à máquina e aspecto sujo às roupas. Também é importante realmente limpar o filtro com detergente e cloro, pelo menos, uma vez ao ano.



LAVANDERIA
M.Z.

MZ Lavagens
E-mail: mzlavagens@pop.com.br

Lavagem de Edredons,
Cobertores, Cortinas e
Colchões
Estofados Residenciais,
Automotivos
Carpetes, Tapetes,
Impermeabilização,
Atendemos Alagamentos

*Serviços feitos na residência

PROMOÇÃO DE INVERNO: LAVAGEM DE TAPETES

Tele-busca para tapetes
3022.5273 / 9813.1295
Bairro São João - Porto Alegre/RS

Reforma em Detalhes

Trabalho diferenciado para tornar seu projeto realidade!

REFORMAS EM GERAL
PINTURA - HIDRÁULICA - ELÉTRICA

Atendimento 24 horas

51 8179 3522  51 9323 1430 
alexandresantos.repres@hotmail.com

S.O.S

Serviços



Orçamento Gratuito

Elétrica - Pintura
Hidráulica - Solda
Conserto de grades
Alarmes residenciais
Câmeras de segurança

Valdecir

Fones: 51 8185.6689  - 51 9681.6894



Mauro

Pintor oficial especializado em textura grafiato massa corrida em geral

Fones: (51) 8286.2310 | 3085.0709

Rua General Câmara, 413 - Edifício Central,
Apto 1502 - Centro - POA/RS



REFORMAS EM GERAL

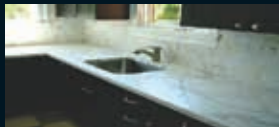
Hidráulica - Elétrica
Pintura - Persianas
Serviços de Furadeira
Industrial - Vazamento em geral
Serviços com Telhados

 **8439.2459**
9751.5990

Bairro Humaitá - POA/RS



DILL
PEDRAS
MÁRMORES E GRANITOS



Av. Getúlio Vargas, nº 5126 - Alvorada/RS

Fones: (51) 3443.2820 | 8405.4803 | 8405.3079
www.dillpedras.com.br

RIBAS - FUNILARIA

Serviços de qualidade

CALHAS - ALGEROSAS - COLARINHOS
RINCÕES - COIFAS



Facebook:
ribasfunilaria@hotmail.com

Luis
Diretor

ORÇAMENTO
GRÁTIS



(51) 3261.4264 / 9474.5050

FUNILARIA ITAQUI



Coifas • Calhas • Algerosas
Chaminé • Rinção • Canos
• Reformas de Telhados

ORÇAMENTO
GRATUITO

8564-6681 / 9663-9823

Rua Toledo Pizza, 20 - Sarandí - POA/RS

JC Marcenaria

Móveis e Esquadrias

Armários Embutidos,

Venezianas avulsas

Rodapés,

Reformas em Geral

Cel.: (51) 9666.5237



FUNILARIA

SCHMIDT

CALHAS
CHAMINÉS

COIFAS
TELHADOS



(51) 3342.3449

Oi 8424.6025

Claro 9336.5516

Claro 9264.6712

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS
Fone: (51) 3312.5411

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

GENIAL ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES



Consul BRASTEMP enXuta
BOSCH Electrolux Continental

3360.4135 / 8221.8645

ORÇAMENTO GRÁTIS

REFRIGERAÇÃO MARANHÃO

Renato Técnico



Conserto de refrigerador,
ar-condicionado,
câmara fria, bebedor de água
máquinas de lavar
Conserto e Instalação de Split

Av. Cairú, 1231 - Porto Alegre/RS
F: 3062.6311 / 9987.5296
refmaranhao@hotmail.com

ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL

João Batista - Eletrotécnico Parobé
Instrutor Senai + 35 anos

➢ Instalações novas ➢ Reforma de instalações
➢ Instalação de equipamentos ➢ Revisão de instalações e
manutenção preventiva

51 9877.7518

E-mail: jbfsilva1000@yahoo.com.br

5 dicas para cuidar do seu jardim com a chegada da Primavera**1- Limpar, soprar e rastelar**

O primeiro passo é limpar todos os restos de folhas, galhos, pinhas e outros detritos que caem e são deixados pelas outras estações, para dar aos gramados e aos canteiros uma chance de respirarem.

A folha ocasional não constitui um perigo, mas pilhas ou camadas de folhas podem prejudicar a aeração da grama ou até fazê-la se decompor. Use um soprador de folhas para isso.

2- Limpar as ervas daninhas e arejar o solo

Livre-se de todas as ervas daninhas o mais cedo possível, antes que o sol acelere o crescimento delas. Também não se esqueça de cortar as folhas secas, as gramas altas e fique atento para não prejudicar os caules das plantas, pois isso pode danificar as raízes.

Não deixe também de descompactar o solo, isso faz com que o oxigênio atinja as raízes das plantas e, ao mesmo tempo, dê uma melhor aparência ao canteiro.

3- Podar as árvores

Se você tem árvores frutíferas, lembre-se que elas necessitam de podas, assim ficarão mais saudáveis para acolher os frutos. Uma árvore frutífera é podada em cinco etapas:

- *Retire os ramos mortos (às vezes isso pode ser a única coisa que você tem de fazer);*
- *Remova os ramos do cruzamento, ou seja, os galhos que encostam uns nos outros;*
- *Remova caules e ramos que apontam para cima em linha reta;*
- *Remova todos os ramos apontando para dentro, para o tronco da árvore;*
- *Se necessário, deixe a árvore menos espessa.*

4- Aparar as cercas-vivas

A melhor maneira de se obter uma boa cobertura para as cercas vivas começa com os podadores. A vegetação, que torna a paisagem mais harmoniosa, deve ser cortada durante o início da primavera.

5- Cortar o gramado

O gramado precisa de tempo para se recuperar após as outras estações. Lembre-se de não cortar a grama muito curta nas primeiras vezes. Com uma altura de 5 a 9 cm, você terá um gramado padrão e com uma bonita aparência.

REFRIGERAÇÃO ELDORADO

Desde 1960

ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM:
REFRIGERADOR - FREEZER - VISA COOLER
BALCÃO REFRIGERADO - CONDICIONADOR DE AR
LAVA ROUPAS e SECADORAS

Electrolux   

Fone: 3342.4003 Fax: 3342.1066

Av. Ceará, 1386 - São Geraldo - Porto Alegre
refrigeracaoeldorado@hotmail.com

25

Anos perto de você

Estofaria Barbosa



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.

Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

Edmundo Bastian, 664 - Cristo Redentor | POA / RS

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com

TeleTelas

TELAS MOSQUITEIROS

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

PREÇOS
PROMOCIONAIS

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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



ORÇAMENTO
GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. M^o Goretti - Poa/RS

Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725

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



&
FEITOD
MADEIRA

100% MDF
100% Madeira de Demolição



Av. Benjamin Constant, 1211

www.feitodemadeira.com

E-mail: moveis@feitodemadeira.com

(51) 3342.1456

(51) 9407.4004

Pablo Robson
- Elétrica e Hidráulica -







INSTALAÇÕES EM GERAL

☎ 85022609 ✚ 97582442

Vidraçaria Dinamarca

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

(51) 3345-3414 - (51) 3362-7521
(51) 9139-4051

dinamarca@hotmail.com

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

Atendemos Porto Alegre e grande Porto Alegre

JP CONSERTO DE FOGÕES



Conserto de Fogões à Gás
Máquina de Lavar
Limpeza de Ar Condicionado

EXECUTAMOS:
LIMPEZA INTERNA

LIMPEZA E DESENGORDURAMENTO DO
FORNO, PINTURA/TROCA DE MANGUEIRAS
E VÁLVULAS, TRABALHAMOS NO LOCAL,
SEM CUSTO DE FRETES,
DE SEGUNDA À DOMINGO
ATENDENDO POA E LITORAL

CONSERTO E INSTALAÇÃO

 **JUNKERS**

LIGUE PARA:

3386.6413
9120.6516

Av. Protásio Alves, 9500

Bairro Petrópolis - Porto Alegre - RS

CUIDE DE SEU PATRIMÔNIO, EVITANDO
ACIDENTES COM VAZAMENTO DE GÁS!!

Razões pelas quais as pessoas contratam organizadores profissionais



1. Os desafios com a organização pessoal são muito mais comuns do que imaginamos.

Todos nós já esquecemos o celular em algum lugar, já esquecemos de pagar alguma conta ou de planejar o jantar da família, mas se isso acontece contigo todos os dias ou de forma sistemática a ponto de interferir na sua qualidade de vida, trabalhando com um profissional de organização equipado para identificar o por que destas “brechas” na sua rotina, pode ser uma experiência transformadora.

Além de você se sentir mais no controle da sua vida, você ganha um tremendo ganho na sua auto-estima, ganha mais tempo e te garanto, menos conflitos com seu esposo ou parceiro.

2. Nós vivemos em uma sociedade consumista e praticamos o consumismo.

Nós somos bombardeados com “opções” e somos constantemente motivados a comprar coisas que não precisamos. É difícil nadar contra a correnteza e não entrar no consumismo.

O problema é que tudo o que é comprado tem que ser transportado, armazenado e algo antigo “deveria” sair para algo novo entrar, certo? Mas, quem é que faz isso?

Todos nós temos “estações de compra” – presentes, festas, celebrações, viagens que pedem um outfit novo e por aí vai, mas nós não temos a “estação do descarte” e isso faz com que as casas fiquem entupidas e a gente não consiga nem respirar.

Nestas horas, trabalhar com uma personal organizer pode ser uma bênção, pois o profissional de organização vai te ajudar a fazer o descarte de forma objetiva e planejada.

3. As tralhas acumulam muito rápido.

Como falei acima, fica difícil decidir o que devemos manter, doar ou jogar fora se tudo parece importante, mas além disso, o profissional de organização pode te ajudar a terminar este processo mais rapidamente e a encerrar a organização de forma bem-sucedida, muitas vezes em uma

ou duas sessões.

4. O excesso físico e mental

O excesso, seja ele físico ou mental, nos estressa, causa ansiedade e frustração.

Em inglês nós temos a palavra “clutter” para definir tudo o que está em excesso ou fora do lugar. Desde o surgimento da organização profissional no Brasil, tenho visto a palavra “tralha” sendo usada como equivalente, mas acho que não define tão claramente o sentido da palavra da língua inglesa.

O fato é que quando temos muita “tralha”, estamos o tempo todo em “processo decisório” e “lendo” o ambiente, sendo lembrados do que está pendente, do que tem que ser feito. Quando temos que conviver com o excesso, com o mover as coisas de um canto para outro, com a falta de espaço, há um estresse que fica assim, meio abaixo da pele, que nos cansa e nos faz usar uma energia que poderíamos estar dedicando a algo mais criativo, mais produtivo e mais agradável.

Ao trabalhar com um profissional de organização ele ou ela poderá te ajudar a separar o “joio do trigo” e deixar apenas o que for útil e necessário para o seu dia-a-dia, liberando espaço físico e mental.



CASA BAGUNÇADA NUNCA MAIS

Organização de Espaços Residenciais e Empresariais

Personal Organizer

- Organiza closets, armários, dormitórios, salas, cozinhas, escritórios, etc.
- Faz mudanças residenciais
- Planeja e executa projetos de interiores - Design

organizadoraprofissional@uol.com.br
www.happypersonalorganizer.com.br

Entre em contato!
 (51) 9988-4350
 (51) 8188-3205



Solução em Vidros

SUPER PROMOÇÃO
Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,20m
Perfil Natural Fosco (Instalado)




PARCELAMOS EM ATÉ 3X

no cheque ou nos cartões:



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

A importância de passear com seu cão para torná-lo mais sociável



Embora procuremos sempre insistir com os donos de cães para levar seus peludos regularmente para uma passeio à rua, freqüentemente ouvimos dúvidas e questionamentos sobre a real necessidade destes passeios diários. Algumas vezes temos que argumentar muito para provar que os passeios com o cachorro só resulta em vantagens. Não é raro a ouvirmos coisas como:

“Minha casa é grande, ele tem acesso a tudo.

“Tenho um quintal amplo, ele pode correr e brincar quanto quiser.”

“Ele nunca fica sozinho em casa, sempre tem gente pra ficar com ele.”

“Não gosto que ele saia para não pegar pulgas, além

do mais ele fica na minha cama e a rua é muito suja.”

Bem, essas e outras frases fazem parte da rotina de muitos donos de cães. É claro que não fazem por mal, mas há muitos motivos importantes para levar seu peludo para passear. Com certeza ele terá uma melhor qualidade de vida em todos os aspectos.

Talvez o mais importante de todos os motivos para o peludo ir à rua regularmente seja a possibilidade de socializá-lo com pessoas e animais diferentes, em lugares diferentes. A socialização do cachorro é fundamental para que ele tenha tranquilidade em qualquer situação. Muda desde a maneira como ele se comporta na rua ou em lugares novos, até a maneira como ele recebe visitas em casa. Quem já passou pela experiência de visitar amigos que tenham um cachorro que não foi devidamente socializado sabe o quão desagradável se torna essa situação.

 Os Melhores produtos para seu pet você encontra aqui!

Acessórios Petiscos Coleiras e
Rações Roupinhas Muito Mais!
Brinquedos Caminhas

Pedidos pelo site www.animaniacospt.com.br
Também por telefone (51) 35144310, Whatsapp 94091735 / 94095490 / 89228110 & Redes Sociais Animaniacos Pet Store

AGROPECUÁRIA
PET-SHOP
SENNA



33711142 / 33746679

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



- 12 páginas
- Layout e projeto gráfico inovadores
- Sempre com um excelente conteúdo para você

Quer ficar sempre bem informado e por dentro do que acontece em sua região? Não deixe de conferir os nossos jornais de distribuição gratuita!

Consulte os locais de distribuição em:
www.geramigos.com.br/expositores

Baixe ou leia online as edições anteriores em:
www.geramigos.com.br/edicoes-antiores

Tiragem mensal de 10.000 exemplares Zona Norte e 10.000 exemplares Zona Sul Totalizando 20.000 exemplares todo mês!


GERAmigos
Comunicação

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Órgão que recebe as declarações de rendas anuais		É extraída da jazida Oferecido o alimento	Sereia brasileira (Folcl.)	Decifrei o texto	Instituição cristã cujo chete é o papa	Peça do xadrez Sucede ao dia
Transparente						
			Severidade			
			Cobalto (símbolo)			
Ó ocupante do berço					"(?) é o melhor remédio" (dito)	
Divisória de fazendas						
				Ó número do mentiroso		
				Consoantes de "luso"		
Ó conjunto das obras de um museu			Teto de edifícios (?) Teixeira, atacante			Comum; vulgar (fem.)
3, em romanos					Argila colorida usada em pintura	A letra da palma da mão
Inteiras						
Interjeição que exprime cansaço	Antes de Cristo (abrev.)			Ou, em inglês (?) logo; assim que		
		Tirar (o suco)				
		Cumprimento jovial				
			Ave canora brasileira	Instrumento de trabalho do coveiro	Marcha usada em manobras de carros	1ª vogal
Rua estreita e curta	Caixa do sorveteiro					Soltar a voz (o gato)
Líquido amargo	Quadro-negro					
		Máximo Divisor Comum (sigla)		O mundo dos fantasmas		
Desfalque (fig.)					Hiato de "poeta"	João Paulo (?): papa polonês
Ouvintes; plateia						
Estado onde vivem os esquimós (EUA)						
				Deixar o local		

BANCO 2/or. 3/fei — tão — ura. 4/alex — tara — nenê — ocre. 5/forre. 6/acervo.

36

Solução

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



OFERECEMOS:
SERVIÇOS

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

ANTECIPE 4 AULAS E GANHE 10% DE DESCONTO

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

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

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

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



Espaço Integrar
Consultório Psicopedagógico

Avaliação Psicopedagógica
Intervenção Cognitiva

Atendimento Individualizado - Parecer ao Final da Avaliação - Orientação (aluno, pais, professores)
[integrarpsicopedagogico](http://integrarpsicopedagogico.com.br)



51 3209.8303 - 51 8516.7307
Av. Benno Mentz, 1788 - Vila Ipiranga
E-mail: espaointegrar@hotmail.com.br



Tutores
EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Somos a primeira e única franquia brasileira de educação complementar voltada para o reforço escolar multidisciplinar.

Atendemos todas as faixas etárias nos diversos níveis de educação: Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Técnico e Universitário.
Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 8247-9657

51 3330-6930 / 9121-6114

f Tutores Porto Alegre

www.tutores.com.br

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



Curta a nossa fanpage no Facebook:
/RevistaProcureAche


Saiba de novidades, datas de publicação das nossas edições, dicas de saúde e beleza, e muito mais!

AULAS DE QUÍMICA

PREPARAÇÃO PARA PROVAS, ENEM E VESTIBULAR

PARTICULAR OU EM GRUPO

TRATAR COM MARIA DO CARMO
PELO FONE (51) 8142.2529



APRENDA UM NOVO IDIOMA

 **Inglês**  **Alemão**  **Português para Estrangeiros**

 **Espanhol**  **Francês**  **Italiano**

PERSONAL CLASSES
TURMAS REDUZIDAS
ATENDIMENTO PERSONALIZADO
www.eurolinguasidiomas.com.br

EUROLINGUAS

Rua Germano Petersen Junior, 250 - Porto Alegre
Fones (51) 3337 9676 | 8404 3088
e-mail: eurolinguas1998@gmail.com
Estacionamento Próprio.

Aprenda Italiano **MATRÍCULAS ABERTAS** Cursos reconhecidos pelo Governo Italiano

Cursos Semi-intensivos e Minicursos

Minicursos:
Cultura geral Italiana, Italiano para Viagem, Gramática Italiana, Preparação para Intercâmbio na Itália, Preparação para Mestrado e Doutorado na Itália e no Brasil, Gastronomia Italiana

Local dos Cursos:
ACIRS - Av. Osvaldo Aranha, 642

Únicos de acordo com o Quadro Comum Europeu de Referência para Línguas

Informações e inscrições:
www.acirs.org.br - cursos@acirs.org.br - Fone: (51)3212-5535





Pacotes de viagem regionais, nacionais e internacionais Gramado e Beto Carrero

Telefones:

(51) 3019.0689

(51) 3019.0665

(51) 8454.5321

(51) 9964.7364

www.bonetetur.com.br | contato@bonetetur.com.br

Av. Borges de Medeiros, 915

Centro Histórico - POA

Roteiro Beto Carrero



Saída: Toda sexta-feira

Horário de apresentação: 21h30min.

Horário de saída: 22h

Local de embarque: a combinar

Pacote inclui:

- Transporte em ônibus;
- Guia de Turismo cadastrado no Cadastur;
- Serviço de bordo;
- 01 Diária em Hotel Categoria Turística, no Balneário Camboriú;
- 02 cafés da manhã, 01 jantar;
- Passaporte para o Parque Beto Carrero World.

Valor por pessoa: R\$ 440,00 a vista.

Ou 3 X de R\$ 160,00 (no cartão). Mínimo de 30 passageiros.

(Obrigatório portar documento de identidade)
(O roteiro poderá ser alterado para melhor aproveitamento da programação)

Outros roteiros:

- GRAMADO/CANELA
- FERROVIA DO VINHO

BoneteTur

Passagens Aéreas / Pacotes Turísticos / Turismo Receptivo

Av. Borges de Medeiros, 915 - POA/RS

Fones: (51) 3019.0689 / 9964.7364 / 8454.5321

CMTur: 23.025.245.10.0001-6

JDI ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Instalação e assistência técnica em:

*Câmeras de segurança

*CFTV *Informática

Fones: (51)

3922-0574 / 9998-6619 / 9425-5005

E-mail: comercial@jdi.net.br

Site: jdorneisinformatica.com

CRZ CONSULTORIA JURÍDICA

Ação indenizatória contra companhias no mercado de bolsa de valores
Ações trabalhistas

Ações Previdenciárias (aposentadoria, pensão, reajuste)

Recursos de Multas de Trânsito

Revisões de crédito educativo

Revisões Bancárias - Reduza até 70%

Revisões de automóveis, imóveis, cartões de crédito

Cheque Especial, Creditários

Exclusão SPC e Serasa

Cobranças de Cheques, Notas Promissórias, Duplicatas e Outros.

Atendimento a Domicílio

Não Cobramos Consultas

Tel.: 51 - 8235.3263 - Claro / 51 - 8240.1460 - Tim
czconsultoriajuridica@ig.com.br

Advogada

Éldi Rosin

OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários

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

ALMIR SARMENTO & FILHOS ADVOCACIA

DIREITO DO TRABALHO

INSS

DIREITO DE FAMÍLIA

DANO MORAL

CONSULTA

GRATUÍTA

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

(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 9875-0370

almirsarmento@hotmail.com



Cassandra Baldessar
Advogada

- Ação de cobrança de diferenças do FGTS
- Inscrição indevida no SPC/Serasa
- Ações Trabalhistas
- Aposentadoria, Pensão e Revisões do INSS
- Separação, Divórcio, Pensão Alimentícia e Guarda • Dano moral
- Limitação/revisão de desconto de empréstimo consignado em folha de pagamento de aposentado/pensionista.

Rua Adelino Machado de Souza, 476, Farrapos

(51) 3325 - 9234 / Oi: 8501 - 1933 /

Vivo: 8404 - 2878 / Claro: 9149 - 9119

Liberdade

Setembro é o mês em que se celebra a liberdade: dia 7, a liberdade do Brasil do jugo português; dia 20 é o dia “precursor da liberdade”. São celebrações que alguns contestam, dizendo que não foram verdadeiras libertações, porque continuamos dependendo de outros.

Liberdade é o anseio de todas as pessoas. Ninguém quer ser escravo de outros. Povos ou pessoas, todos querem ser livres. Há uma forte razão para isso, pois Deus nos criou para sermos livres. Ele nos deu plena liberdade para escolhermos nosso destino.

Não existe liberdade absoluta, no entanto, pois se cada um de nós quisesse fazer tudo o que desejasse, o mundo se tornaria um caos – precisamos de leis disciplinadoras, que regulem nossos relacionamentos, como as leis de trânsito, as leis civis e diversas outras. Precisamos de leis restritivas porque somos, por natureza, egoístas. Queremos tanto a primazia que esquecemos que os outros também têm a sua liberdade e os seus direitos. Para gozarmos, então de liberdade, precisamos restringi-la e dominar nossos ímpetos.

O que cerceia a nossa liberdade, infelizmente, é o pecado, a desobediência às leis de Deus. Se as seguíssemos, seríamos muito felizes porque estaríamos apenas querendo fazer os outros felizes. A liberdade política ou social não é a mais importante, porque os impérios passam e caem.

Precisamos, mesmo, é da verdadeira liberdade, a liberdade espiritual – a liberdade que nos livra da culpa do pecado. Essa liberdade é encontrada somente em Jesus Cristo, pois ele disse:

“Se permanecerdes na minha palavra, sereis verdadeiramente meus discípulos; e conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará. (...) Em verdade, em verdade vos digo que todo aquele que comete pecado é escravo do pecado. (...) Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres” (João 8.31-36).

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

Artes Gráfica
 “Os que confiam no Senhor, são como o monte Sião, que não se abala, firme para sempre” Sl. 125

☎ **8574.9469** ☎ **9129.4328**
 ☎ **8198.5070** ☎ **9625.1860**

Panfletos - Comandas - Recibutários - Talonários e Nota Fiscal

artesgraficamorungava@hotmail.com
 Rua José Grimberg, 580 - CEP 91180-650 - Rubem Berta - POA/RS

Chaveiro São Marcos

Atendimento 7 dias na semana 24h

518444.9050
 519936.5005
 513222.9405

chaveirosaomarcos.com.br
 ‘Tudo posso naquele que me fortalece.’

ProChaves TELE CHAVEIRO

- * SERVIÇOS RESIDENCIAIS
- * SERVIÇOS AUTOMOTIVOS
- * CONTROLES * ABERTURAS
- * TROCA DE SEGREDOS
- * CHAVES CODIFICADAS
- * CARIMBOS * CHAVES
- * UTILIDADES EM GERAL * XEROX
- * IMPRESSÕES

24h

(051) 3109-7785
 (051) 8952-0709

Av. do Forte, 390

Aceitamos: VISA, MasterCard, BOMMEI, NUBANK



Domingos 10h00-11h30 - Escola Bíblica Dominical
 19h30-20h30 - Culto de adoração a Deus

Terças 14h30-16h30 - Oficinas de Artes e Música

Quartas 19h30-20h30 - Reunião de Oração e estudo bíblico

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

Anuncie na **ProcureAche** e ganhe uma página no nosso Portal Online

www.procureache.geramigos.com.br

Tenha a sua própria página em nosso portal:
procureache.geramigos.com.br/seu-segmento/sua-empresa



*Você e sua
Empresa na
Internet!*

Você que já é anunciante, tenha
as seguintes vantagens,
além do espaço em nossas revistas:

- Envie até 10 fotos do seu negócio, promoções, etc.;
- Tenha um minimapa indicativo da localidade de sua empresa ou negócio;
- Envie um pequeno texto sobre o que você realiza;
- Tenha também acesso a todas as edições anteriores da revista!



Acesse o nosso portal diretamente do seu celular ou tablet.
Com um leitor de QR Code, basta fazer a leitura do código
ao lado e acessar.

*É necessário ter instalado um aplicativo para leitura de QR codes.



Entre em contato conosco e informe-se!

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986  vivo

(51) 9814-2056  vivo

(51) 8564-6451  oi

(51) 9100-0440  claro

(51) 8105-4796  TIM



CANOAS REGIÃO LITORAL



(51)-9665-5565
(51) 7812-6149
Leonardo

Propaganda
Impressão Digital

Faixas Fachadas Painéis

Banners em Lona
Tamanho 200 cm X 60 cm
R\$ 165,00

Tudo sob Medida
Visitamos seu local de trabalho: (51) 3084.4930
vive 9943.0147
* Lojas, 9139.0708
Profissionais 8400.0911
Autônomos 8256.7137

Banners
Tam 150cm X 40cm R\$ 90,00
Banners
Tam 90cm X 50cm R\$ 75,00

E-mail: graficaassisbrasil@hotmail.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 - Navigantes - POA/RS



 **ProcureAche**

Curta a nossa fanpage no Facebook:

 **/RevistaProcureAche**

Saiba de novidades, datas de publicação das nossas edições, dicas de saúde e beleza, e muito mais!

O que é MEI - Microempreendedor Individual?



Microempreendedor Individual (MEI) é a pessoa que trabalha por conta própria e que se legaliza como pequeno empresário.

Para ser um microempreendedor individual, é necessário faturar no máximo até R\$ 60.000,00 por ano e não ter participação em outra empresa como sócio ou titular.

O MEI também pode ter um empregado contratado que receba o salário mínimo ou o piso da categoria.

A Lei Complementar nº 128, de 19/12/2008, criou condições especiais para que o trabalhador conhecido como informal possa se tornar um MEI legalizado.

Entre as vantagens oferecidas por essa lei está o registro no Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas (CNPJ), o que facilita a abertura de conta bancá-

ria, o pedido de empréstimos e a emissão de notas fiscais.

Além disso, o MEI será enquadrado no Simples Nacional e ficará isento dos tributos federais (Imposto de Renda, PIS, Cofins, IPI e CSLL). Assim, pagará apenas o valor fixo mensal de R\$ 40,40 (comércio ou indústria), R\$ 44,40 (prestação de serviços) ou R\$ 45,40 (comércio e serviços), que será destinado à Previdência Social e ao ICMS ou ao ISS. Essas quantias serão atualizadas anualmente, de acordo com o salário mínimo.

Com essas contribuições, o Microempreendedor Individual tem acesso a benefícios como auxílio maternidade, auxílio doença, aposentadoria, entre outros.

Atenção!

O Microempreendedor Individual - MEI tem como despesas legalmente estabelecidas, APENAS, o pagamento mensal de R\$ 39,40 (INSS), acrescido de R\$ 5,00 (Prestadores de Serviço) ou R\$ 1,00 (Comércio e Indústria) por meio de carnê emitido através do Portal do Empreendedor, além de taxas estaduais/municipais que devem ser pagas dependendo do estado/município e da atividade exercida.





Promoção de box de vidro temperado incolor 8mm
até 120m com alumínio fosco R\$ 365,00



E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.

Telefones: (51) 3387.7108 / WhatsApp (51) 8415.2066 /

Rua Tenente Ary Tarragô, 641

(51) 9769.5008 / (51) 9202.8223

Bairro Protásio Alves - POA/RS

ELETRICISTA

Paulo Cristiano Rocha dos Santos

Instalações elétricas em geral,
residencial e comercial.

Chuveiro, disjuntor, luminária,
ventilador de teto.

Instalação e conserto



(51) 9923.0717 vivo

8147.0297

8427.3379

9234.4781

SERRALHERIA METSUL



Estruturas Metálicas

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



Pagamento
em até 4x

Atendimento
24hs

Fones: 3329.1728 - 3574.1728 - 9231.2822

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

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

UP!
essência

www.upessencia.com.br/433148

Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

Contato: (51) 9394.8641 c/ Euvânia



DESENTUPIDORA
TRADIÇÃO

Chamou Chegou
24Horas

Desentupimento em Geral, Detetização, Desratização,
Limpeza de Caixa D'água Residências, Condomínios,
Indústrias e Comércio

DEPARTAMENTO TÉCNICO

FONE: 3407.9111

EMERGENCIAS:

8164.3376 / 8148.4406

LIMPA FOSSE
HIDROJATEAMENTO

e-mail: desentupidoratradiacao@yahoo.com.br

site: www.desentupidoratradiacaolta.com.br



Mattos
CONTABILIDADE

Assessoria Trabalhista - Fiscal e Contábil

(51) 3019.8934 / 9884.1113

E-mail: contato@mattoscontabilidaders.com.br

www.mattoscontabilidaders.com.br

Rua Luzitana, 161 - sala 301 - Porto Alegre/RS



Escola de futebol

Treinos: Manhã e Tarde.

Info.: (51) 8473.1380 - 8306.2121

Av. A. J. Renner, 1580 - Segundas, Quartas e Sextas

Av. Manoel Elias, 1840 (em frente à Fapa) - Terças e Quintas



Tel: (51) 3061.4717

Horário de atendimento
Segunda a Sexta 8:00 às 18:30
Sábados 8:00 às 12:00 e 13:30 às 16:00
Domingos 9:00 às 12:00

Aberto sábados,
domingos e feriados

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

email: atendimento@construleal.com.br



Acesse o nosso guia online e consulte os melhores serviços e empresas de sua região!

www.procuereche.geramigos.com.br