

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

f /RevistaProcureAche

Extremo-Sul e Itapuã

Edição Lotação

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação

11 Anos

Amauri Tintas

Zona Sul

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

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

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

www.amauritintas.com.br



SOS CHAVEIROS

24hs

CHAVES
CODIFICADAS

Comercial 3248.0775
Comercial 3250.1974
Leonir 9842.6763
Leonir 8556.6851
William 8488.7431
Alan 9688.1895

Ten Arizoly Fagundes, Loja 01Centro Coml. 2º unid.
Oscar de Oliveira Ramos - 4º Unid. Em frente Super Kan
Av. João A. da Silveira, 1597

ENTRE PATAS & PELOS

BANHO/TOSA - CRECHE - HOTELZINHO

HOSPEDAGEM COM BANHO GRÁTIS (válido para 3 diárias)

TELE BUSCA: 3242.2233
8012.2233 / 9138.3315

VILA NOVA

ATENÇÃO

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

R\$ 3.500,00

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:
3013.2357 | 8531.2401 (01)
8902.5152 (CLARO) | 8267.2941 (TIM)

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

Mega Lanches

Telentrega

3245.5050

Av. Eduardo Prado, 2181

Veterinária Hípica

Dra. Silvia Leticia Rodrigues
CRMV 8400



Plantão veterinário
finais de semana

Consultório

Fisioterapia

Pet Shop/Rações

Banho e Tosa

Hospedagem

TELE BUSCA (Emergência)
3222.0999 / 9276.0877

Antônio Mazzaferro Neto, 714 - Hípica

veterinariahipica@yahoo.com.br
www.veterinariahipica.com.br

FARMÁCIA DROGANEMA

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

3246.8627 / 3241.6875

Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA

Atenção Farmacêutica: Dra. Nicele Scholles dos Santos CRF/RS 7271

Gás do Lami

3258.7003 3259.7244

Aceitamos:

Pizzas Ravenna

A Qualidade é nossa especialidade

Forno à lenha

Atendimento de Terça à Domingo das 18h30 às 00hs.
Abrimos em todos os feriados

Aceitamos:

3250.6118 / 3250.6128 / 8480.9399

CRESCA! CONCLUA OS ESTUDOS!

EJA MÉDIO EAD

(EX-SUPLETIVO)

• Aula 1 vez por semana • Turmas também aos sábados
Diploma Legal: Parecer CEED 425/2014
A partir de R\$ 168,00 mensais

Matriculas Abertas! Ligue: 3062.4300
ESCOLA CETERG Av. Bahia, 792 - P. Alegre - www.ceterg.com.br
Próximo a Estação Pinheiro Machado - Av. Farrapos

CETERG

Excelência em Ensino



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:

Mercado Jansen - R. Eustáquio Inácio da Silveira, 553; Armazém da Esquina - R. Jorge Mello Guimarães, 1116; Loro Supermercados - Loja 3, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandai, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandai, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubata - Av. Celestino Bertolucci, 50; Super Iko - Av. Otto Niemeyer, 3389; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L.2; Mini Mercado Moradas - Av. Edgar Pires de Castro, 2260; SuperKan - Av. Edgar Pires de Castro, 1545; Restaurante e Fruteira Kiko - Edgar Pires de Castro, 8517; Supermercado Gomes - Edgar Pires de Castro, 9415; Lotérica Sorte Certa - Rua Cecílio Monza, 11040; Romavit Av. João Antônio da Silveira, 2771; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agroflora Ungaretti - Rua Tenente Arizoly Fagundes, 50

*A revista se encontra nos endereços de todos os anunciantes + 400 pontos de distribuição

Outono - Época da Poda



O outono é a época ideal para a faxina do jardim, eliminando galhos secos e folhas amareladas ou mortas, além de fazer “podas educativas”, ou seja, aquelas que direcionam o crescimento das

plantas. Isto beneficia o encontro dos raios solares entre os galhos saudáveis das plantas, principalmente das cercas vivas.

Já a adubação deve ser feita com rigor. Cada espécie exige um tipo adequado de adubo, dependendo também se a planta está em jardim ou vaso e de acordo com a região. O outono é uma época de espera. As plantas não crescem, ficam sem floração e com folhas amareladas. Devemos aprender a respeitar e a apreciar o crescimento das plantas neste período.

Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Guia do Alongamento - **pág. 6**
- Alimentação - **pág. 8**
- Guia da Alimentação no Outono - **pg. 10**
- Especial: Caminhos Rurais - **pág. 15**
- Automotivo - **pág. 16**
- Serviços Especializados - **pág. 17**
- Horário Lotações Restinga e Belém Novo - **pág. 17**
- Construção e Reforma - **pág. 20**
- Passo a passo para uma reforma de sucesso - **pág. 21**
- Residencial / Comercial - **pág. 22**
- Sete estratégias para se proteger contra a dengue - **pág. 22**
- Educação / Esporte / Lazer - **pág. 24**
- Dicas fundamentais para ir bem em concursos - **pág. 24**
- Pet / Agropecuária - **pág. 25**
- Cuidados com cães filhotes - **pág. 25**
- Serviços Especializados - **pág. 26**
- Guia do Whatsapp - **pág. 26**
- Piadas - **pág. 29**
- Dicas para economizar nas compras de supermercado - **pág. 31**



Salete

Confecções e Reformas

9891.7717 Vivo
9254.4363 Claro

<https://www.facebook.com/Saleteatelier>

Av. Edgar Pires de Castro, 1690 Sala 206
Em frente ao Super Kan

“Estilo com qualidade”



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



AGROCOMERCIAL
BUJURU

TELE-ENTREGA DE RAÇÃO

3392.3954

3392.3955

Personalite

Arte e Decorações em Papéis de Parede

Aplicação e remoção de papéis de paredes nacionais e importados



PROMOÇÃO: DIVERSAS MARCAS E MODELOS DE PAPEIS IMPORTADOS COM 50% DE DESCONTO

Moldura e borders (roda ferro - roda meio - roda pé)

Certificada pela Escola Técnica RC

papéis curso oficial da Bobina e Applied

Fones: 51 - 96796162 | 51 - 85173786

Email: adrianamachado1980@hotmail.com



Residencial Geriátrico Vovô Feliz

Oferecemos:

- Médico assistente - Nutricionista
- Enfermeira - Fisioterapeuta
- Téc. em Enfermagem - Cuidadoras

desde 1996

Rua Ernesto Porfirio dos Reis, nº 191 - Jardim Urubatã
Aberta dos Morros
Fones: 51 3239.2502 | 8529.6039 - Rosa

Chaveiro
CHAVE CERTA

3246-5895
VIVO:
9844-6625
OI:
8568-1554

chave-certa@hotmail.com
Av. Edgar Pires de Castro, 3707/1



MODA INFANTIL
95492310

Telefones Úteis

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

MASTER CHAVES



- CHAVES RESIDENCIAIS
- CHAVES AUTOMOTIVAS
- TROCA SEGREDO
- FECHADURAS
- ABERTURAS
- COFRES
- CARIMBOS
- CONTROLE DE PORTÃO

- 9567.9779
- 8462.0246
- 9175.2196
- 9860.9765

PLANTÃO 24HS

USINA DOS ÓCULOS
A ÓPTICA PERTO DE VOCÊ

Exame de Visão

Aceitamos todos os cartões - 6x sem juros - Desconto à Vista

Fone: (51) 3062.1675

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - loja 12
Bairro Hípica, Porto Alegre, RS

usinadosoculos

Centro de Beleza Tok de Arte
By Faby Noschang

- Especializado em todos tipos de cabelos • Profissional com mais de 15 anos no mercado • Manicure e Pedicure • Unhas decoradas
- Depilação cera quente e roll-on • Massagem e Drenagem Linfática

3279.0483 / 9942.1262 / 8504.5557

Entrada Corta Gama. 5151

Faby Noschang | fabi.noschang@bol.com.br

Fashion Beauty
ESTÉTICA

Corte Feminino e Masculino
Químicas em geral, tratamentos, maquiagem, penteados e massagem, maquiagem definitiva, unhas artísticas

4100.0149 / 9850.6868
8114.2841 / 8546.9313
9369.2727

Beatriz Silva | bilipona.s@hotmail.com
Edgar Pires de Castro, 2264 - Sala 204

CLÍPE
Desde 1977

Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses
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

Quiropraxia Menino Deus

Quiropraxistas graduados pela Universidade Feevale/RS em parceria com Palmer College of Chiropractic/EUA

Aceitamos cartões de Crédito e Débito (Master, Visa e Banricompras)
Desconto especial para associados Club Life de Vantagens e Assinantes do Corraio do Povo

51 3085-7516

Endereço: Av. José de Alencar, 386 sala 806
Bairro Menino Deus - Porto Alegre

Loja Lu Moresco
bolsas e acessórios

Horário: 2º à 6º das 8h às 12h / 14h às 16h45 / 17h30 às 21h
sábados: das 8h às 21h - s/ fechar meio-dia - domingos: das 8h às 13h30

Aqui tem:

9908.8375 / 9251.9333 / 8246-3124

Rua Santos, 04 - Campo Novo - POA/RS

Aceitamos todos os cartões (exceto Banricompras)

SANAR
REDE DE FARMÁCIAS

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

Tele-Entrega Grátis

(51) 3245.4096
(51) 3245.4014

Est. Cristiano Kramer, 1455 - Vila Nova

eKO'7
COLCHÕES E PRODUTOS TERAPÊUTICOS

Colchões e produtos terapêuticos - Box
Órtese ombro - Punho - Tornozelo
Suporte - Cintas - Chinelos e Palmilhas Magnéticas

Cuide do seu maior patrimônio

colchoeseko7.blogspot.com

Fernando da Rocha - (51) 9833-3723

LOJA MAÇAROCA

Roupas Femininas, Acessórios, Bijuterias, Lãs e Aviamentos

VENHA CONHECER NOSSAS NOVIDADES!

Est. Varejão, 301 - Ij 14 - Lami - (51) 3242-2597 | Av. Nilo Wulff, 243 - R. Nova - (51) 3258-5768



Villa Bella
COSMÉTICOS

Rua Rodrigues da Fonseca, 1926 - Loja 15 - Bairro Vila Nova
Fone: (51) 3261.6178 / 3573.6178
e-mail: villabella.cosmeticos@live.com
site: www.villabellacosmeticos.com.br
face: www.facebook.com/villabellacosmeticos

FARMÁCIAS
Associadas  **RINCÃO**

TELE-ENTREGA GRÁTIS NO BAIRRO

De Segunda à Sábado das 8:00 às 21:00

3242.0002 / 3242.0007
9791.0077 whatsapp

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 1325 B.Velho
(Em frente ao posto de saúde)

PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

TELE-ENTREGA: 3258 - 5371
3261 - 2143

Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

Estética

Versátil

- Massagens • Pedicure • Manicure
- Maquiagem • Depilação • Cabeleireiro

Av. Serraria, 609 / Sala 08
Das 9:30 às 19:00
de Seg à Sáb

☎ 3276.1235 / 9347.3883

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

Seja um revendedor(a) Hinode!

hinode

FAZENDO SUA VIDA MELHOR

PERFUMES, COSMÉTICOS E BEM ESTAR

Contato:
(51) 9927-8185 - VIVO c/ Márcio
(51) 8166-9446 - CLARO

E-mail: mapedias@gmail.com

LR **Planos de Saúde**
Individuais e Empresariais

Luis Roberto

Fones: (51) 3225.3232 / 8477.4001
Vigário José Inácio, 371 - Sala 511 - 5º andar- Centro - POA - RS
E-mail: luisadm@ibest.com.br

ZIPER

Atelier de moda e decoração

Criação e produção de roupas e acessórios
Roupas sob medida - Produção de moda
Projetos decorativos - Artesanatos

TRAGA SUA IDEIA!

3797-2334
Av. João Salomoni, 824 - Vila Nova

área kids

 + 

ZUMBA **SHAKE**

DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE HERBALIFE
REDUZIR MANTER E GANHAR

Aulas de Zumba, funcional e grupo de corrida

Descubra o segredo de como trabalhar a partir de casa, ter estilo de vida e manter sua saúde.

venha nos visitar

Juliana Paz & Paulo Paz 51 8118.1976
Avenida Serraria, 609 | Loja 06 - Guarujá | Porto Alegre

Bem Estar

Saúde e beleza ao seu alcance.

- Massoterapia • Fonoaudiologia • Acupuntura
- Psicologia • Psicopedagogia
- Limpeza de ouvidos / cone chinês
- Nutricionista • Esteticista Facial
- Peeling Diamantado • Design de Sobrancelha e muito +

Av. Edgar Pires de Castro, 10 Lj 01
Hípica - POA/RS (na rótula Restinga Belém Novo)
Fone: (51) 3312-1650

Guia do Alongamento - aprenda a se alongar

O alongamento é uma das áreas mais menosprezadas do treino. Se você observar um leão ao acordar de uma soneca e levantar-se, verá que ele imediatamente alonga todo o corpo em todo o seu comprimento, preparando cada músculo, tendão e ligamento para uma ação imediata e brutal. O leão sabe instintivamente que o alongamento prepara sua força.

As estruturas do músculo, do tendão, do ligamento e da articulação são flexíveis. Elas podem enrijecer-se, limitando a amplitude de movimento, ou podem alongar-se, possibilitando uma amplitude de movimento maior e a capacidade de contrair fibras musculares adicionais. É por isso que alongar antes de treinar permite que você treine mais duro.

Segurança no treino

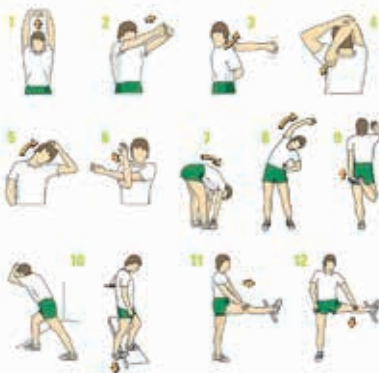
O alongamento também torna seu treino mais seguro. Ao estender os músculos completamente sob a tração de um peso, eles podem

ser facilmente estendidos além do limite se a amplitude de movimento for limitada. A extensão excessiva de um tendão ou ligamento pode resultar em uma distensão ou torção e interferir seriamente no seu plano de treino. Mas se você alongar primeiro as áreas envolvidas, o corpo irá ajustar-se à medida que a resistência pesada forçar as estruturas envolvidas.

A flexibilidade também aumentará se os vários exercícios forem executados adequadamente. Um músculo pode contrair-se, mas não pode alongar-se sozinho: ele tem que ser alongado pela tração de um músculo oposto. Quando você treina com uma amplitude de movimento completa, o músculo que está contraindo alonga automaticamente o seu oposto. Por exemplo, quando você realiza roscas,

o bíceps contrai-se, e o tríceps alonga-se. Quando você realiza extensões de tríceps, ocorre o contrário. Utilizando técnicas que empregam a amplitude de movimento completa, você au-

**ALONGAMENTOS:
FAZER 2 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA, ANTES
OU APÓS A ATIVIDADE FÍSICA.**



CaeroClins
Clínica Odontológica

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

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

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009



www.caeroclins.com.br

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODÔNTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO

ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO

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

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

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

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

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

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



mentará sua flexibilidade.

Mas isso não é suficiente. Os músculos contraídos contra-resistência pesada tendem a encurtar com o esforço. Portanto, recomendo o alongamento antes do treino para permitir que você treine mais duro e com mais segurança para estender aqueles músculos tensos e cansados.

A quantidade

Você pode preparar seu treino realizando qualquer quantidade dos exercícios de alongamento padrão mostrados no infográfico da página anterior. Poderia considerar a possibilidade de fazer aulas de ioga ou alongamento. Muitos culturistas sentem que esse esforço extra dedicado à flexibilidade não é necessário; mas outros, como Tom Platz, valem-se muito do alongamento para melhorar seu treino. Quando Tom está fazendo aquecimento para uma sessão de treino, com pernas colossais entrelaçadas como tranças debaixo dele, é quase inacreditável de se ver. Ele destina a primeira parte do seu treino para as panturrilhas (gêmeos) alongando-as o máximo possível, muitas vezes utilizando pesos muito pesados, porque sabe que, quanto mais elas forem alongadas, mais fibras ficarão envolvidas na contração.

Alongamentos durante o treino

Mas tão importante quanto alongar antes e depois de uma sessão de exercícios, também é essencial realizar certos tipos de alongamento durante o treino. Assim como recomendo flexionar e fazer poses com os músculos entre séries, também aconselho a alongar certos músculos

entre uma série e outra. O grande dorsal, por exemplo, beneficia-se do alongamento cuidadoso intercalado com várias flexões de braço na barra fixa e puxadas por trás. Você perceberá que incluí alongamentos em vários exercícios em que senti que alongar-se seria particularmente benéfico.

Afinal, são detalhes como esses que diferenciam os campeões, e a diferença será imediatamente visível quando você posar no palco durante uma competição. A diferença não estará somente na sua aparência, a capacidade máxima de separação e definição, mas também aparecerá na graça e na segurança da sua apresentação. Culturistas como Ed Corney, conhecido como o que talvez faça as melhores poses no culturismo moderno, jamais poderiam mover-se com tamanha beleza se seus músculos, tendões e ligamentos fossem rígidos e contraídos.

Tempo

Não recomendo desperdiciar tempo e energia em excesso alongando, a menos que você tenha um problema grave de flexibilidade ou esteja tentando reabilitar uma área lesionada. Para bons resultados, penso que desperdiciar aproximadamente 10 minutos realizando 10 exercícios básicos de alongamento para os músculos maiores, antes e após o treino, seja o suficiente.

O alongamento requer movimentos lentos e brandos em vez de rápidos e vigorosos. Quando se submete um músculo ou tendão a um estresse repentino, ele contrai-se para se proteger, destruindo assim o seu objetivo. Por outro lado, se você alongá-lo cuidadosamente e sustentar essa posição por 30 segundos ou mais, o tendão gradualmente relaxará e você ganhará flexibilidade.

Recomendo que você despenda 1 minuto em cada um dos exercícios no infográfico da página ao lado. Contudo, isso deve ser considerado o mínimo. Quanto mais tempo levar alongando, mais flexível ficará. Estas dicas valem para qualquer tipo de treino e para qualquer pessoa.

Guia da Alimentação no Outono



O outono chegou e, com ele, os dias se tornam de clima ameno e à noite dá aquele friozinho. Com a mudança da estação, entra

uma nova safra de verduras, legumes e frutas - aliás, a estação é considerada a das frutas, devido à grande variedade encontrada nesta época.

A safra nada mais é do que o período em que o alimento é mais produzido e quando ele é mais rico nutricionalmente. "Com o desenvolvimento de novas tecnologias, hoje é possível encontrar alimentos fora de sua época ou estação, mas vale lembrar que eles são inferiores do ponto de vista nutricional, apresentam preços mais elevados e geralmente contêm mais agrotóxicos", afirma a nutricionista Alessandra Paula Nunes, mestre em

ciências aplicadas à cardiologia, da Clínica Bem Nutrir, de Santo André.

Veja a seguir uma lista de alguns alimentos da safra que compõe o outono:

Abacate: rico em gorduras monoinsaturadas e fibras. Ajuda a controlar o colesterol, melhora o sistema circulatório e a pele. Contém ácido fólico, que auxilia na prevenção de efeitos congênicos (que nascem com a pessoa), e potássio, indicado para inchaços, fadiga, depressão, problemas cardíacos e derrames.

Abobrinha: encontrada de março a maio, é fonte de vitaminas do complexo B e possui poucas calorias. Contém também minerais como fósforo, cálcio e ferro.



ARMAZÉM DA ESQUINA

Um mini mercado pronto para servi-los. Temos bebidas, carvão, gelo e muito mais. Venham conferir! Encomende seu frango, carne e salada de batata com molho especial.

Rua Jorge Mello Guimarães, 1116
Bairro Belém Novo
(Antigo Bar do Sauro)

Aberto diariamente das 08hs às 21hs

FONES:
51 3392.3972 (net)
51 9198.4884 (claro)
51 8596.7090 (oi)



CONFEITARIA BICUDOCE

Evandro A. Ferreira Machado

Encomendas:
Salgadas:
Pães
Tortas
Bolos
Cucas
Rocamboles

Telefones: 3414 - 3625
9191 - 9104

www.facebook.com/ConfeitariaBicudoce
bicudoce2014@gmail.com

Estrada Otaviano José Pinto, 3529 Esquina Rua Luís Corrêa da Silva



ESTACÃO LANCHES

DISTRIBUIDORA SECO BEER



Estrada
Otaviano José Pinto, 4003

Telefones:
3261-1832 / 9103-0125

TODO DIA UM CARDÁPIO DIFERENTE

Tele entrega de Almoço Segunda à Sábado Das 11hs às 14hs
* Consulte taxa de entrega

Aceitamos: 

3266.0015
9399.9582



Panvine
párvia e confeitaria

Tele-Encomendas
3258.5248 / 8626.6119
Estrada do Varejão 655 - Lami



Junte 10 Cupons
e Ganhe 1 Pizza

Império do Sabor

www.imperiodosabor.com o sabor do sucesso
Pizzas, xis e porções
Tele-Entrega:
(51) 3250.6069 - 3250.6067 - 3247.1195
8547-9241

Tele Xis Campo Novo



SEGUNDA A SÁBADO
Das 11h às 14h
Das 18h às 24h

Osório Martins
nº 170

O melhor lanche do bairro.

TELENTREGA **3245.4347 / 3245.4346 / 9191.5733**



SUPERMERCADO CASAGRANDE

2ª à 6ª das 7h30 às 12h, e das 14h às 21h
Sábado das 8h às 20h30 | Domingos e feriados das 8h às 13h

Av. Professor Oscar
Pereira, 7381 - B.Velho **(51) 3266-1572**

Agrião: rico em vitamina C e iodo, importantes para a produção de colágeno, cicatrização, metabolismo, além de colaborar na manutenção de peso e emagrecimento.

Banana: repleta de potássio, é importante para a contração dos músculos. A fruta protege contra doenças cardíacas, já que mantém o equilíbrio de líquidos e evita o acúmulo de placas nas artérias. É rica em fibras e, por isso, benéfica para a digestão, aliviando e restaurando o intestino após a prisão de ventre ou a diarreia. Age como antiácido, sendo indicada em casos de azia, gastrite e úlcera.

Batata-doce: é fonte de potássio e cálcio,



ESPEKTOS

Churrasco e Frango Assado

86608667
34074279
Costa Gama 5255

Os Melhores Assados da Zona Sul

Sexta e sábado das 20:00 às 24:00 e sábado e domingo das 12:00 às 14:00



MasterCard VISA



**Happy Hour ou
torcer pelo seu time**
Com 44 sabores de pastéis,
39 sabores de panquecas,
e A la minutes

Arte do Pastel

*Você que é morador da Zona Sul, venha
saborear o melhor pastel da cidade na
Zona Norte!*



Fone: (51) 3325.0320
Av. São Pedro, 1378
www.artedopastel.com.br
Facebook: Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria

importantes na formação de ossos, contração muscular e na diurese.

Berinjela: fonte de vitaminas e minerais, tem antocianina, fitoquímico antioxidante que preserva o organismo de doenças crônicas não transmissíveis. É um alimento pouco calórico e proporciona uma sensação de saciedade (devido o seu alto teor de fibras). É rico em proteínas, vitaminas C (poderoso antioxidante), B1 (importante para o metabolismo energético do organismo), B2 (participa na formação de hemácias). Possui também uma boa quantidade de minerais, como cálcio (formação óssea e dentária), ferro (transporte de gases no sangue) e magnésio (atua como relaxante muscular). Estudos recentes apontam que a berinjela ajuda a reduzir o colesterol.

Beterraba: a melhor época para adquiri-las é de março a maio. Sua cor vermelho-arroxeadada deve-se à presença da betalaina, um corante que é importante antioxidante. Diferentemente do que muitos pensam, não é fonte de ferro (contém apenas cerca de 0,8 mg) em sua composição. Esta hortaliça contém betacaroteno (um precursor da vitamina A), B1, B2, B5, e apresenta ainda minerais como o cálcio, sódio, fósforo e o silício, que é parte integrante do colágeno; e o zinco, que juntamente com o ferro e o cobre ajuda na formação de glóbulos vermelhos.



de fósforo, ferro, cálcio e fibras. Os teores de cálcio são próximos ao do espinafre, com a vantagem de serem mais digestíveis.

Caqui: é rico em fibras e vitaminas A, C, B1 e B2. Possui cálcio e ferro. A fruta é considerada um antioxidante por combater os radicais livres (relacionados ao envelhecimento precoce, a alguns cânceres, entre outras doenças).

Chuchu: fonte de potássio e vitaminas A e C, importantes na boa aparência da pele e visão. É diurético.

Brócolis: começa a ficar bonito em junho. Contém grande quantidade de vitaminas C e A, ácido fólico, potássio e selênio. Também é fonte

Espinafre: fonte de ferro e tem importante função no trabalho das células sanguíneas.

Mercado Dalzatti
O Leão da Economia!

*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho Grátis no Bairro e Aredores

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES E TICKETS
Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2254 - Belém Velho
Fone: 51 3263.1356

Cheiro de coisa Boa
Delícias Caseiras

Lanches, Xis, Doces, Torta Fria, Almoço (seg - sex), Sorvete, Refri, suco, ceva, Sanduiche Natural, Dog

Ligue e encomende seu frango isab. e dormi!

Fones: 3261.0212
8459.6650 / 9198.3083

Carlos Muttoni, 60 - B. Velho

*Consulte taxa de entrega

RANGO EXPRESS

Comer bem com facilidade e sabor!!!

FRANGO ASSADO, CHURRASCO E CIA
Sábados - Domingos - Fartados

Novidade
Almoço Comercial de Segunda à Sexta das 10h às 14h
Ka Churrasco e Espetinho à noite de Quinta à Sábado (das 17h às 23h)

3261.6705
9360.4416

MasterCard VISA Hipercard

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 1241 - Belém Velho (próximo posto de Saúde Rincão)

BOTEKA'S
Bar e Lancheria

- Ala minuta •Petiscos
- Baurú •Xis burger
- Cachorro Quente

☎ 3259.5670

Av. Heitor Vieira, 438

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES

Temos Carne de Ovelha resfriada o Ano Inteiro

☎ 3311-0597

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 - Porto Alegre - RS
Segunda à Sábado das 07:30 às 12:15 e das 14:00 às 21:00 - Domingo das 08:00 às 13:00

GIGI CUPCAKES

Cupcakes: minis, médios e grandes

Contato:
3268.5301
9704.4528 | 9143.3123
e-mail: gigicupcakes@hotmail.com



SUPER PIA

Venha fazer o cartão Super PIA!
Trabalhamos com todos os cartões de crédito!

Entrega de rancho grátis

Horário de funcionamento:
seg à sáb das 8h às 21h (sem fechar ao meio-dia)
Domingo das 8h às 13h30 e das 15h às 20h30

Av. Rio Grande, 325 - Campo Novo - POA/RS
FONE: 3391.6882



LANCHERIA CRAVO E CANELA

Pães - Bolos - Cucas

Aceitamos encomendas:
Torta Doce - Torta Fria - Doces e Salgados

TELEFONES:
(51) 8465-1195 / (51) 8123-7378 / (51) 3246-5494



Boteço
Al. Esp. Pires do Castro N. 7296

Servimos almoço de seg a sáb das 11:30 às 14:30 com refri liberado

À noite de terça a domingo com porções, petiscos e hambúrgueres saborosos

ASSISTA AQUI TODOS OS JOGOS **PFCHO**

E LUTAS DO **UFC**
temos chopp e cervejas artesanais

2ª das 11h às 15h
3ª à sáb. das 11h às 15h e das 19h às 0h
Dom. das 19h às 0h

reservas **8100.0694** com Carlos

Música ao vivo de Quarta à Sábado a partir das 21h

www.facebook.com.br/boteconovaipanema



REI DO XIS

TELENTREGA
3 2 2 2 - 5 4 3 4



Mercado & Açougue TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.

3258.5276

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami



Guia de Alimentação no Outono (continuação)

Figo: possui boa quantidade de magnésio, potássio, cálcio, ferro e fibras. Na fruta, destaca-se a pectina, uma fibra solúvel que ajuda a reduzir o colesterol no sangue. O consumo de figos juntamente com uma fruta cítrica ou outra fonte de vitamina C aumenta absorção de ferro pelo organismo.

Goiaba: rica em vitaminas A, B1 e C, além de possuir cálcio, fósforo, ferro e fibras insolúveis. Não contém muito açúcar, gordura e calorias. Auxilia no combate a infecções e hemorragias; fortifica os ossos, os dentes e o músculo cardíaco; melhora a cicatrização e o aspecto da pele, retardando o envelhecimento; regula o aparelho digestivo e o sistema nervoso; e dá maior resistência física. Auxilia no metabolismo de carboidratos, ajudando no emagrecimento.



Jiló: fonte de cálcio, fósforo e ferro, além de vitaminas A, B e C.

Kiwi: são encontrados facilmente de abril a setembro. É uma fruta rica em vitamina C, E e potássio. Fonte de pectina, uma fibra que ajuda a controlar o nível de açúcar e colesterol no sangue. Tem efeito laxativo. Pode-se utilizá-lo como amaciante de carnes, por sua acidez.

Laranja: rica em vitamina C, cálcio, fósforo e ferro. Melhora a imunidade e apresenta vários antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol, as inflamações e a bloquear as células cancerígenas. Contém fibras que auxiliam na diminuição dos problemas intestinais, além de dar energia. Também auxilia na produção de colágeno da pele.

Melancia: contém alto teor de água, o que ajuda na hidratação. Apresenta vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, potássio, fósforo e ferro. Tem propriedades diuréticas e ainda ajuda na produção de células sanguíneas, formação de ossos e atua no metabolismo de carboidratos, auxiliando no emagrecimento.

Pera: rica em vitaminas A, B1, B2 e C, sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro, niacina, sódio e fibras. Pode ser utilizada para prisão de ventre, inflamação intestinal e na bexiga, além de auxiliar o sistema nervoso e na formação dos ossos e dentes. Atua também no metabolismo de carboidratos, auxiliando no emagrecimento.

Rúcula: tem grande quantidade de vita-

minas C (é responsável pela redução do risco de câncer e ataques cardíacos e aumento da resistência a viroses) e vitamina A. Dentre os minerais, podemos destacar o potássio e o ferro, e por isso auxilia na prevenção da anemia. Exerce também uma função especial sobre o funcionamento dos intestinos, atuando como antiinflamatório.



Tangerina: fonte de vitaminas A, B e C, e em menor grau, de sais minerais como cálcio, potássio, sódio, fósforo e ferro. A vitamina C, junto com o cálcio e o fósforo, são essenciais para o desenvolvimento de dentes e ossos, e para a vitalidade dos vasos sanguíneos. A vitamina C também ajuda a combater infecções, a aumentar a resistência do organismo e a absorver o ferro de outros alimentos.

Minimercado Alan
As compras do seu Dia a Dia

Aceito mais de 20 cartões

Fone: (51) 3261.1908
Est. Edgar Pires de Castro, 4738

Beba esta ideia

Moser
Água Mineral

Lenha • Nô de pinho
Carvão e gelo

Tele-entrega
3264.0836 / 3248.3626

Visite nossa Loja: Avenida Edgar Pires de Castro, 20

LIMAGÁS
Posto de Revenda de Gás Belém Novo

Lima Gás, crescendo junto com a comunidade!

Tele-Entrega: (51) 3259-5020

MERCADO DIA A DIA
Seu dia a dia com mais qualidade.
atendemos todos os dias!
entrega de rancho gratuita

telefone: **51 3108-1813**
Av. Edgar Pires de Castro, 9229

LAGO'S RESTAURANTE
Um novo conceito em gastronomia

LAGO'S PIZZARIA
Um novo conceito em gastronomia

REALIZAMOS SEU EVENTO

Edgar Pires de Castro 1840 **FONES 33466540 - 33918958**

TELE ENTREGA À NOITE
DE TERÇA À DOMINGO
DAS 19 HS ÀS 00 HS
CARDÁPIO A LA CARTE

Mary Doces Padaria e Confeiteira
 SOB NOVA DIREÇÃO
Celiane Trevisan
 Doces, Salgados, Pizzas
 Cucas, Tortas, Bolos

Segunda à Sábado das 07:00 às 21:00
 Domingo das 08:00 às 12:00 e das 15:00 às 20:00
 Est. Serraria, 609. Loja 01. Bairro Espírito Santo.

FONE: (51) 3517.5097 / 9796.2358

REINO DO FRANGO

SÁBADOS-DOMINGOS
 E FERIADOS

ACEITAMOS ENCOMENDAS

(51) 3312.1769 / 9252.5685

**SUPERMERCADO
 URUBATÃ**
 O Supermercado do seu Bairro

Horário: 2ª a sábados das 8h às 12h e das 14h às 20h30
 Domingos e Feriados das 8h às 12h30

Entregas de rancho grátis nas compras
 acima de R\$ 100,00 (no bairro) **☎ 3264-7175**

Av. Celestino Bertolucci, 50/60 - Aberta dos Morros

**RESTAURANTE
 SÉCULO XXI**

Aberto diariamente das 11:30h às 14:30h

Sábados, domingos e feriados:
 Churrasco de ovelha, gado, suíno e frango
 Carne Assada para levar

fone: (51) 3245.5270
 Estr. Edgar Pires de Castro, 8517 - Porto Alegre - RS

saboroso

**XIS - A LA MINUTA
 LANCHES - BAURÚ
 CACHORRO QUENTE**

LANCHES

**3246.0303
 8642.1323**

João Vieira de Aguiar Sobrinho, 655

**RESTAURANTE E CAFETERIA
 CASA LAFAIETE**

51 3557.9887

AV. JUCA BATISTA 4735 - LJ 1

**MERCADO
 PROGRESSO**

PROGRESSO

Agora com amplo estacionamento!
 Com carnes frescas todos os dias.

Rua Capitão Pedroso, nº 05 - Restinga - POA/RS

**Mercado
 Caxias**

AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA

Horário: das 8h às 21h30
 Domingo: das 8h às 13h e das 16h às 21h
 Av. Costa Gama, 5001 • (51) 3239-3614

**JR Irmãos
 Polese
 supermercado**

Av. Edgar Pires de Castro, 2260 - Telefone: 3062-3451

Receita: Nuggets caseiros com molho de mostarda e mel

Ingredientes:

- 400 g peito de frango caipira;
- Sal e pimenta do reino;
- 1 pitada de tomilho desfolhado;
- ½ colher de sopa páprica doce;
- 1 colher de sopa de vinagre;
- 100 g farinha de trigo;
- 2 ovos batidos;
- 100 g farinha de rosca;
- 50 g farinha de milho flocada (fubá);
- Sal;
- 2 colheres de sopa mostarda dijon;
- 1 colheres de sopa mel;
- Tomilho desfolhado;
- Óleo vegetal para fritar.

Modo de preparo:

Molho
Misture a mostarda e o mel, temperando com salsinha e tomilho desfolhado.

Nuggets

Corte os peitos de frango em fatias de 1,5cm de largura. Tempere-os em uma tigela com sal, pimenta, páprica e vinagre. Deixe marinando por alguns minutos;

Passes os pedaços de frango na farinha de trigo e retire o excesso. Passe para uma tigela com os ovos batidos e cubra-os bem;

Escorra-os e empane-os em uma mistura de farinha de rosca e de milho. Passe para uma assadeira e amasse-os levemente para ficarem achatados;

Frite em uma frigideira com cerca de 1cm de óleo até que os dois lados estejam dourados;

Escorra em papel absorvente e sirva em um prato acompanhado do molho.

Receita: Limonada Suíça



Ingredientes:

- 3 limões;
- Leite condensado a gosto;
- Gelo;
- Água ou soda limonada a gosto.

Modo de preparo:

Lave os limões e corte-os em 4 partes, mantendo a casca.

Bata tudo no liquidificador,coe e sirva em seguida.

Dica importante: tome cuidado! Por causa da casca, você deve consumir na hora, pois ele pode amargar!

Algumas receitas indicam pela remoção total da casca e da parte branca, utilizando-se somente a polpa.



AV JUCA BATISTA, 2154 - FONE: 3246.7307
RUA BECO DO PALADINO, 77 - FONE: 3245.3245

Rua: Gaspar Silveira Martins, 10
Itapua - Viamão / RS
Fone: (51) 3494.1012 / Fax: (51) 3494.1013

Venha Conhecer!

XIS
BAURU
DOG
TORRADA
ALA MINUTA
PETISCOS
PORÇÕES
BEBIDAS

TELE ENTREGA
3261-1863

CENTRO
COMERCIAL
BOM LAMI

Caminhos Rurais de Porto Alegre



Segunda capital brasileira com a maior área rural, Porto Alegre tem o privilégio de oferecer uma experiência singular, a poucos minutos do seu grande centro urbano. Num espaço de natureza viva, com áreas produtivas e de preservação ambiental e biológica está a rota turística Caminhos Rurais de Porto Alegre. Região de estâncias do século XIX, é hoje ocupada por pequenas propriedades de expressiva agricultura familiar e agroecológica que preservam a paisagem e o modo de vida tipicamente rural e gaúcho e buscam a sustentabilidade econômica, ambiental, cultural e social por meio do turismo.

A ideia de aliar a atividade turística à rotina das pequenas propriedades da Zona Sul de Porto Alegre nasceu em meados da década de 1990, mas de forma isolada pelos empreendedores rurais. Outras gestões municipais também realizaram movimentos para viabilizar o roteiro. Mas só em abril de 2005 o projeto ganhou corpo a partir do inventário turístico da região realizado pela SMTUR em propriedades indicadas pela EMATER. A rota foi lançada oficialmente como produto turístico estruturado em novembro do mesmo ano, fruto de um trabalho conjunto entre a SMTUR e os empreendedores rurais de bairros que formam a região rural/urbana da cidade. Na qualificação dos empreendedores e melhoria das estruturas e serviços oferecidas nas propriedades rurais participa o Serviço de Aprendizagem Rural (Senar-RS) com a oferta de cursos gratuitos. Esta qualificação hoje é requisito para os empreendedores interessados em integrar a rota.

Atualmente há cerca de 40 propriedades envolvidas na Rota Caminhos Rurais, dedicadas à diferentes atividades de lazer junto ao ambien-

te rural, à produção de vinhos, frutas, produção agroecológica, pesca, passeio a cavalo, produção de plantas ornamentais entre outros atrativos.

Novo formato

No novo formato, os passeios passam a ocorrer uma vez no mês.

Roteiro

O ônibus de turismo com capacidade de 32 a 46 lugares sai do Largo Zumbi dos Palmares, próximo à sede da SMTUR, por volta de 9h. A Praça de Belém Velho, com suas figueiras centenárias, é um dos primeiros pontos de parada. Outro ponto é a Capela Nossa Senhora de Belém, onde os participantes conhecem mais sobre a formação da Zona Sul da Capital, desde as sesmarias até hoje. O passeio segue para o bairro Lami, com visita ao Sítio Capororoca. A produção ecológica de alimentos a partir de plantas alimentícias não convencionais, como pão de urtiga, é o destaque desta propriedade. O próximo destino é a Granja Lia, também no bairro Lami. Com uma área com 51 hectares, a propriedade possui açudes, pomares, hospedagem para cavalos, galpão crioulo e área verde com frondosa figueira.

Trilha e Cavalgada

O próximo ponto, à tarde é a Reserva Particular do Patrimônio Natural de Porto Alegre (RPPN) Costa do Cerro, área de relevância ambiental certificada pelo Ibama, de beleza cênica ímpar em pleno Morro São Pedro. Os visitantes podem realizar caminhadas por trilhas com até 45 minutos de duração (ida e volta) e conhecer a hospedaria de cavalos crioulos treinados para prova de rédeas. Curiosos ou apaixonados por esportes equestres podem também cavalgar pela propriedade, que oferece aluguel de cavalos.

Ingressos

O passeio custa R\$ 130 por pessoa (crianças entre 3 e 10 anos de idade pagam R\$ 100, menores de 3 anos são isentos) e inclui guia de turismo, transporte, almoço e ingressos nos atrativos do roteiro. Os ingressos podem ser comprados online no site www.sitiodomato.com, da agência Sítio do Mato, que opera o roteiro.

Utilizando o óleo correto



- Não caia nessa de que você pode colocar qualquer óleo no motor do seu carro. As fábricas gastam meses e meses de pesquisa para saber qual o lubrificante que tem melhor desempenho para o motor. Não invente. Na hora da troca, use

o óleo específico que está escrito no manual do proprietário, preferencialmente da marca recomendada. Se não encontrar a mesma marca, use um lubrificante com a mesma composição e mesma viscosidade.

- Sempre confira o nível de óleo do seu motor, pois a tendência é que ele baixe, principalmente após os 1.000 km de uso.

Auto Elétrica Moraes

Marcelo de Souza Moraes

Motor de arranque
Chicotes em geral
Sinalização
Alternador
Dinamo



Fones: (51)9582.8818
(51)8618.5987
(51)8178.9139

Atendimento a domicílio!

moraes267@gmail.com

TO GO Car



Regulagem de Motores - Injeção Eletrônica
Embreagens - Freios - Mecânica Diesel
Reparo Direção Hidráulica



LIMPEZA DE BICOS EJETORES

R\$ 95,00

Dorival Castilho Machado nº 890 - Rua Laguna nº 12
3311-3280 / Tim 8199-1849 / Claro 9182-5547

Boni Auto Peças



boniautopecas@gmail.com

Seu Amigo de Todas as Horas!

facebook: Boni Auto Peças - Nelson Bonifácio

Peças e Acessórios para Carro e Moto

Mecânica & Elétrica em geral

51 - 3242.3857
51 - 3245.5653

Aceitamos todos tipos de cartões

Estrada Retiro da Ponta Grossa, 1050

LAVAGEM DO Veio

Lavagem Do Veio
@lavagemdoveio

LAVAGEM EXPRESSA
LAVAGEM + JET CERA, MOTOS
ORÇAMENTO SOB CONSULTA
TELE BUSCA: (51) 8526-8385
R. Jessu Oliveira Silva, 4542 Restinga Nova

Consertcar

CONSRTO DE ACESSÓRIOS AUTOMOTIVOS

Máquinas de Vidros - Fechaduras
Manuais e Elétricas
Espelhos Retrovisores
Motor Limpador Parabrisa



Aceitamos
CARTÕES

51 3249-8653 / 9338-3531 / 8436-4588

Av. João Antonio da Silveira, 1621

LAVAGEM SÃO JORGE



CARROS - JET CERA
TAPETE

Fones:

8536.7519 / 8490.1355

Aberto: 2ª a Domingo e Feriados das 8h às 18h

*sem fechar ao meio-dia

Av. Juca Batista, 2145 - POA



VITÓRIA

RETÍFICA DE MOTORES

3250.5487

DIESEL - GNV - ÁLCOOL - GASOLINA

CILINDROS - PLAINA - CABEÇOTE - REGULAGEM - SOLDAS

Av. João Antônio da Silveira, 1083 - RESTINGA

8267.2623 - 9903.4196 - 9256.6037

8266.9159 - 8432.1840



Guincho Fagundes

(51) 8614-1254

(51) 9181-8415

Horários das Lotações Restinga e Belém Novo

Horários Lotação Restinga

Linha Restinga - 10.6

Bairro / Centro

Dias Úteis

1º Horário: 06:00

Último Horário: 05:52

Sábados

1º Horário: 06:00

Último Horário: 05:52

Domingos / Feriados

1º Horário: 08:00

Último Horário: 22:00

Centro / Bairro

Dias Úteis

1º Horário: 06:47

Último Horário: 06:07

Sábados

1º Horário: 06:47

Último Horário: 06:07

Domingos / Feriados

1º Horário: 08:50

Último Horário: 22:50

Intervalos

Dias Úteis e Sábados

Pico: 7 minutos

Entre Pico: 10 minutos

Noite: 10 minutos

Domingos / Feriados

Pico: -

Entre Pico: -

Noite: -

Horários Lotação Belém Novo

Linha Belém Novo - 10.7

Bairro / Centro

Dias Úteis

1º Horário: 06:00

Último Horário: 23:20

Sábados

1º Horário: 06:00

Último Horário: 23:20

Domingos / Feriados

1º Horário: 08:00

Último Horário: 22:00

Centro / Bairro

Dias Úteis

1º Horário: 07:00

Último Horário: 23:59

Sábados

1º Horário: 07:00

Último Horário: 23:59

Domingos / Feriados

1º Horário: 09:00

Último Horário: 23:00

Intervalos

Dias Úteis e Sábados

Pico: 6 minutos

Entre Pico: 12 minutos

Noite: 15 minutos

Domingos / Feriados

Pico: -

Entre Pico: -

Noite: -

*Horários das linhas podem sofrer alteração.

LIGUE JA

ANGELO JET'S

FONE:  **(51) 9106.6000**

RUA FONSECA RAMOS 159
MEDIANEIRA
PORTO ALEGRE
RS

REFORMAS - POLIMENTO - PINTURAS
STAND UP PADDLE - SURF
JET SKI - LANCHAS - CAIAQUES

MOTOR 2 TEMPOS KAWASAKI 750 - 650
ATENDEMOS TAMBEM

CLUBES E MARINAS

Sete benefícios de andar de bicicleta



Grande parte das pessoas nunca teve uma bicicleta própria ou deixa a sua cheia de teias de aranha na garagem. Seja por

preguiça ou falta de tempo, quem não costuma pedalar está perdendo inúmeros benefícios, confira os 7 principais:

Faz bem à saúde

Segundo o médico do esporte Ricardo Nahas, do Hospital 9 de Julho, andar de bicicleta pode ser comparado à caminhada ou até mesmo à corrida. "Em um passeio de cerca de 40 minutos, três vezes por semana, já é possível dar adeus a diversos problemas decorrentes do sedentarismo", aponta. Antes, entretanto, recomenda-se fazer uma avaliação médica para determinar a intensidade do exercício, já que cada pessoa apresenta um determinado peso e condicionamento físico. "Para os que desejam emagrecer, é necessário associar a atividade a uma alimentação equilibrada", afirma.

Trabalha os membros inferiores

"Andar de bicicleta trabalha os grandes grupos musculares das pernas e ainda estimula a contração do abdômen, pois a atividade exige uma postura ereta do usuário", afirma Ricardo Nahas. Segundo o especialista, pedalar é um exercício aeróbico e de resistência muscular, o que melhora o condicionamento físico do praticante.

Funciona como meio de transporte

A bicicleta já foi amplamente utilizada como meio de transporte, mas mudanças culturais fizeram com que ela passasse a ser vista apenas como um instrumento de lazer ou de ciclista profissional. "A maior parte das pessoas pedala apenas no fim de semana, como se andar de bike fosse somente uma atividade de entretenimento", aponta Thiago Benicchio, diretor geral da Ciclocidade - Associação dos Ciclistas Urbanos de São Paulo.

Outra grande razão que desestimula o uso da bike como meio de transporte é a falta de infraestrutura e educação de grande parte dos mo-

toristas. Então, para quem não quer encarar os veículos motorizados, Thiago sugere usar a bike para trajetos curtos e de pouco movimento, como uma ida ao supermercado.

Melhora a frequência cardíaca

A intensidade de um exercício é controlada pela intensidade do batimento cardíaco de quem o pratica. Desse modo, é possível fortalecer o coração com um passeio de bicicleta, já que esta é uma atividade aeróbica. Quem organiza treinos geralmente alterna a bicicleta com a caminhada.

Oferece baixo impacto

Quando caminhamos ou corremos, todo nosso peso é jogado sobre as pernas, o que pode forçar as articulações dos membros inferiores. Sentado, entretanto, você distribui melhor a sua massa e não sobrecarrega nenhuma parte do corpo, como explica o médico do esporte Ricardo. "Por isso, a bicicleta é recomendada para quem está começando a fazer exercícios ou está acima do peso", diz.

Tem baixo custo de manutenção

De acordo com o biker Thiago Benicchio, é possível comprar uma bicicleta de boa qualidade por cerca de mil reais. Apesar do susto desse investimento inicial, a manutenção do instrumento é baixíssima. "Com apenas 50 reais por mês, é possível deixá-la sempre pronta para uso", explica. Segundo ele, são pequenos os reparos que devem ser feitos e grande parte deles pode ser realizado pelo próprio usuário, pois não exigem grande conhecimento sobre o assunto. Os maiores gastos ocorrem quando é necessária a troca de pneus ou uma revisão geral, o que ocorre apenas uma vez por ano.

Promove a sensação de liberdade e independência

Imagine poder tomar rotas alternativas, passar em meio aos carros e ainda não afetar de maneira alguma o meio ambiente. Essa é a sensação de quem anda de bicicleta. "Em cima dela, é possível observar melhor tudo o que acontece a sua volta e você ainda foge do estresse de quem está preso no trânsito", lembra o biker Thiago. Segundo ele, os melhores locais para andar de bicicleta são os de terreno plano e arborizado.



GERAmigos
Comunicação

Jornais, Guias e Sites

ProcureAche

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



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

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



Em breve, estreia
nosso Portal Online!

Ligue Agora e anuncie:

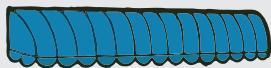
☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451



FÁBRICA DOS TOLDOS
Toldos Pinheiro



Toldos em Lona, policarbonato e telha de alumínio
Estrutura de alumínio com pintura epoxi e tubo galvanizado

(51) 3223-5597 / 3241-0361 / 8519-9471

www.fabricadostoldos.com.br - fabricadostoldos@yahoo.com.br

Aceitamos:

Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129 - Aberta dos Morros

FERRAGEM
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

RECONS

TINTAS | CONSTRUÇÃO | DECORAÇÃO

ELETRICA | ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS | HIDRÁULICA

Compre c/ seu Cartão Senff em até 5X sem juros!
*Consulta a política de parcelamento.
João Antônio da Silveira, 2001 - Restinga
PRÓXIMO AO PONTO DE TÁXI

(51) 3062.5704

ROTA SUL
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
ATENDIMENTO COM QUALIDADE

Fones: (51) 3246-4662 / 3261-5503
e-mail: rotasul@rotasulpoa.com.br
Não fechamos ao meio dia
Av. Juca Batista, 332 - Ipanema

AZ COMÉRCIO DE CASAS PRÉ FABRICADAS
Construindo seu sonho!!!

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

3243-5657 / 9403.9922 / 9617.6197

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2339 - Belém Velho

PROGÉ-FÉR
SERRALHERIA

Rogério
Av. Lami 5345
(51) 9208-4573
E-mail: progefepoa@hotmail.com

Sid Construções e Reformas

Claro 51 9162-8363 | Vivo 51 9762-8541
Oi 51 8551-7260 | Fixo 51 3529-4371
sidiomarconstrucoes@gmail.com

Sid Construções e Reformas

Parafusos versus Pregos



O que é melhor quando o assunto é madeira?
Pregos ou Parafusos?

Um parafuso se prende melhor à madeira do que um prego pois possui sulcos espiralados que agarram o material circundante. É por isso que se deve investir em parafusos de metal fortes para madeira. De acordo com o site Mother Earth News, devido ao fato de um parafuso ser instalado

através de uma torção fornecida pela mão ou por uma furadeira, não há a mesma batida destrutiva que se tem com os pregos martelados.

Questão de custo

Os parafusos podem prender melhor a madeira, mas são mais caros do que os pregos. Se não estiver disposto a gastar dinheiro extra, opte por esses últimos. No entanto, uma vez que os pregos não seguram tão bem a madeira, pode-se gastar mais em reparos a longo prazo.

Conclusão

Devido ao fato de os parafusos possuírem reentrâncias espiraladas, eles cravam na madeira e não saem com facilidade, enquanto os pregos são retos e lisos, podendo escapar ao longo do tempo. Por fim, os parafusos são mais caros do que os pregos, mas provavelmente compensam o custo extra.

Passo a passo para uma reforma de sucesso

Confira dicas para não errar na hora da reforma:

1. Primeiro passo

Com uma régua, faça um desenho em escala, onde cada centímetro corresponda a um metro. Tente retratar fielmente as condições físicas do imóvel, como a localização dos quartos, banheiros, cozinha, entre outros cômodos.

2. Planejamento

Com o desenho da planta baixa pronta, defina onde os móveis e eletrodomésticos vão ficar. Desta forma, você terá uma ideia da disposição das peças nos ambientes na situação atual, e o que pode ser modificado estruturalmente durante a reforma.

3. Palavra de quem entende

Antes de qualquer mudança, é sempre bom consultar um profissional da área, como um engenheiro ou um arquiteto. Só eles podem autorizar a remoção de qualquer parede ou outro elemento de sustentação, como vigas, pilares e lajes.

4. Redesenhe

Com o parecer do profissional, refaça a planta baixa com as remoções e construções das novas paredes ou pavimentos, sempre seguindo a escala. Aproveite e realoque os móveis para saber se as alterações atendem aos objetivos previstos.

5. Economia

Definidas essas etapas, chegou a hora de escolher os materiais para a reforma. Lembre-se que nem sempre

o barato é o mais conveniente, por isso, pese os prós e contras de cada material e faça um balanço.

6. Sem desperdício

Para evitar cortes desnecessários nas peças de cerâmica, é interessante que as medidas dos ambientes, onde as paredes e pisos serão revestidos com esse material, sejam múltiplos de 15, 20 ou 30cm.

7. Mão de obra

A escolha de pedreiros, pintores e outros servidos deve ser bastante cuidadosa. Peça sempre referências e entre em contato com os clientes anteriores. Além de apresentar um bom serviço, é muito importante que esses profissionais sejam de extrema confiança, afinal de contas, eles vão participar do seu dia a dia durante um bom tempo.

8. Mudanças

O ideal é que a casa esteja desocupada durante a reforma, mas se isto não for possível, é recomendável deixar sempre os ambientes abertos e arejados para evitar qualquer tipo de intoxicação. Também é indicado reformar a casa por etapas, ou seja, cômodo por cômodo.

9. Subindo!

Se sua casa tiver apenas o pavimento térreo e você desejar subir um andar, consulte os órgãos competentes e analise, com um profissional, os pilares e as vigas que irão suportar a nova estrutura. Além disso, lembre-se que existem diferentes tipos de laje. A laje de forro, por exemplo, não suporta peso como a laje de piso.



JR Eletricidade

- Construção de Caixa de Luz (Padrão CEEE).
- Construção e Manutenção de Rede Elétrica e Industrial.
- Instalação e Manutenção de Ar Condicionados.
- Orçamento Gratuito.

Fones: 51 9657.3808 / 3258.5923
jreletricidade@hotmail.com



Serralheria Belem

Grades Estruturas de Metal
Portões Escadas
Portas Reformas em Geral

Luiz 3267-1779

8478-7382
9693-5180
9306-0772

Rua Leonardo da Vinci, 18
Est. Dr. Vergara, 5190
Belém Velho - POA/RS
serralheriabelem@hotmail.com



EMPREITEIRA RPV

Sua Obra do Alicerce ao Telhado

Serviços e reformas Especializados em Pisos, Azulejos e Porcelanatos em Geral

Roni

- (51) 8332.1548
- (51) 9379.3698
- (51) 8583.5881
- (51) 9900.3469

patysaldanhaursinho@gmail.com



PRIMOSUL

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

primosul.bn@gmail.com

Fones:
(51) 3261.0001 - 9894.5554

Av. Juca Batista, 7660
Belém Novo - POA/RS

Sete estratégias para se proteger contra a dengue



Evite o acúmulo de água

"O *Aedes aegypti* coloca seus ovos em água limpa, mas não necessariamente potável", explica

o pesquisador Rafael Freitas, do Laboratório de Transmissores de Hematozoários do Instituto Oswaldo Cruz. Por isso, jogue fora pneus velhos, vire garrafas com a boca para baixo e, caso seu quintal seja propenso à formação de poças, realize a drenagem do terreno. Não se esqueça também de lavar a vasilha de água do seu bicho de estimação regularmente e manter fechadas tampas de caixas d'água e cisternas.

Use repelente

O uso de repelentes, principalmente em vias-gens ou em locais com muitos mosquitos, é um método eficaz para se proteger contra a dengue. Recomenda-se, porém, o uso de produtos industrializados. Uma pesquisa realizada pela Unesp (Universidade Estadual Paulista) revelou que repelentes caseiros, como andiroba, cravo-da-índia, citronela e óleo de soja, não possuem grau de repelência forte o suficiente para manter o mosquito longe por muito tempo. Mas eles podem ser usados junto com o industrializado, uma vez que o cheiro forte pode gerar confusão de odores no *Aedes aegypti*, que é atraído pelo gás carbônico e pela amônia liberada pelo nosso organismo.

Coloque areia nos vasos

O uso de pratos nos vasos de plantas pode gerar acúmulo de água. Há três alternativas: eliminar esse prato, lavá-lo regularmente ou colocar areia. "A areia conserva a umidade e ao mesmo

tempo evita que e o prato se torne um criadouro de mosquitos", aponta o pesquisador Rafael Freitas.

Coloque desinfetante nos ralos

Ralos pequenos de cozinhas e banheiros raramente tornam-se foco de dengue devido ao constante uso de produtos químicos, como xampu, sabão e água sanitária. "Entretanto, alguns ralos são rasos e conservam água estagnada em seu interior", alerta o pesquisador Rafael. Nesse caso, o ideal é que ele seja fechado com uma tela ou que seja higienizado com desinfetante regularmente.

Limpe as calhas

"Pesquisas realizadas em campo mostram que os grandes reservatórios, como caixas d'água, são os criadouros mais produtivos de dengue, mas as larvas do mosquito podem ser encontradas em pequenas quantidades de água também", afirma o pesquisador Rafael. Para evitar até essas pequenas poças, calhas e canos devem ser checados todos os meses, pois um leve entupimento pode criar reservatórios ideais para o desenvolvimento do *Aedes aegypti*.

Coloque tela nas janelas

Embora não seja tão importante, colocar telas em portas e janelas pode ajudar a proteger sua família contra o mosquito da dengue. "O problema é quando o criadouro está localizado dentro da residência. Nesse caso, a estratégia não será bem sucedida", contrapõe o pesquisador Rafael Freitas. Por isso, não se esqueça de que a eliminação dos focos da doença é a maneira mais eficaz de proteção.

Lagos caseiros e aquários

Assim como as piscinas, a possibilidade de laguinhos caseiros e aquários se tornarem foco de dengue deixou muitas pessoas preocupadas. Mas fique tranquilo. De acordo com o especialista Rafael Freitas, peixes são grandes predadores de formas aquáticas de mosquitos. "Pesquisas realizadas no Ceará, mostraram que um único exemplar de peixe *Betta splendens* pode consumir cerca de 500 larvas de mosquito por dia", conta. O cuidado maior deve ser dado, portanto, às piscinas que não são limpas com frequência.



Est. Edgar Pires de Castro, 9996
Bairro Lageado
Fone: (51) 9611.2189



Prolar Consertos

Peças e acessórios

BRASILEIRA
Continental
enxuta & Electrolux
consul ARNO**Prolar** vendas
venda de peças e acessóriosMáquinas
Usadas com
Garantia de
6 meses

parcelamos nos seguintes cartões:

Busca e Entrega (51) 3263.3265 | 9626.9475 | 8659.4454
Av. Nilo Wulff, 895 - Restinga - Porto AlegreORÇAMENTO
GRATUITO

- VIDROS
- ESPELHOS
- MOLDURAS
- SACADAS
- PEITORIL
- BOX DE VIDRO



Vidraçaria Vitória

Fones: 3264.3549
9625.4154 / 9789.3410Av. Edgar Pires de Castro, 1325/03
Porto Alegre - RS
vid.vitoria@hotmail.comOrçamento Gratuito
sem compromisso

QUERO QUERO

Av. Edgar Pires de Castro, nº 1813 -
Bairro Aberta dos Morros
Porto Alegre - RS - CEP 91787-831Fone: (51) 3323.1850 / 1899 - www.quero-quero.com.br

Organizare

móveis & projetos

Móveis na medida certa de seu espaço com preço direto de fábrica.
Qualidade, estilo, garantia e beleza.

(51) 3392-5556

Organizare Farias

Av. Edgar Pires de Castro, 866 - Loja 06

Bairro Hípica - PoA/RS | organizaremoveise projetos@gmail.com

ACC VIDRAÇARIA E BOX

- Vidros
- Espelhos
- Molduras
- Telas
- Esquadrias
- Box de Alumínio
- Box de Vidro Temperado

(51) 3259.1626

AIRTON C. CONTERNO

Av. Heitor Vieira, 518 - Belém Novo - POA/RS

Rei do Pallet



Av. Edgar Pires de Castro, 4714

(51) 8536-2123 (51) 9631-1921

WILSON PRESTADOR DE SERVIÇOS

PINTURAS - HIDRÁULICA
ELÉTRICA - TROCA DE PEÇAS
TROCA DE CALÇADAS
INFILTRAÇÕES
REFORMAS EM GERAL
RESIDENCIAL E PREDIAL
Fornecemos Laudo Técnico

ATENDIMENTO 24 HORAS

F: 8432.8790

Rua Rio dos Sinos, 200 - Glória - Porto Alegre



Construções com você ao lado

progressulrs@birturbo.com.br

Fone: 3268.6170 | Fone/Fax: 3264.1029

Av. Juca Batista, 3661 - Ipanema - Poa - RS

CIRO PEQUENOS REPAROS



Elétrica
Pinturas
Hidráulica
Reformas



8556.2236



Consertos:

- Torneira
- Válvula Hidra
- Registros
- Caixa Acoplada
- Caixa D'Água

(51) 3246.4489 / 8455.3561

Dicas fundamentais para ir bem em concursos



1. Conheça detalhadamente o edital

Para formatar o plano de estudos, é fundamental conhecer bem as minúcias do edital. No conteúdo programático, observe as matérias selecionadas, as formas de avaliação e o peso de cada disciplina.

2. Monte um cronograma de estudos

Depois de conhecer detalhadamente as exigências do concurso, é o momento de montar um cronograma de estudo. “Minha sugestão é se dedicar a duas disciplinas por dia, sendo duas horas na parte da manhã e duas horas à noite, fora o conteúdo

da aula”, indica o professor Alessandro Sanchez, da Rede LFG.

3. Comece pela matéria mais difícil

Inicie cada período de estudo individual pela matéria de menor afinidade e só depois siga para a disciplina em que tem uma facilidade maior. “No momento de mais cansaço, essa atitude trará motivação e jogará a favor do candidato”, explica o professor Alessandro Sanchez.

4. Seja rigoroso com a qualidade do estudo

Não adianta passar madrugadas sobre os livros se você não está compreendendo nada. “O candidato não deve se preocupar tanto com o tempo de estudo, mas sim em como está absorvendo o conteúdo”, aconselha o psicólogo Fernando Elias José.

5. Grave as aulas

A gravação das aulas no cursinho pode ser um bom recurso para reforçar o aprendizado. No trajeto para casa, por exemplo, você pode ouvir as explicações novamente e memorizar melhor o conteúdo.

6. Estude além da sala de aula

Além do cursinho, reserve tempo para estudar sozinho, em casa, ajuda – e muito – a reforçar o aprendizado. “As aulas são importantes, mas não deposite todas as fichas nelas. Mescle com o estudo individual, confira as anotações feitas em sala e vá atrás das dicas dos professores”, diz Alessandro Sanchez.

7. Forme pequenos grupos de estudos

Outra maneira legal de estudar é juntando dois ou três amigos com o mesmo objetivo. Mas o grupo deve ser disciplinado. Do contrário a reunião vai virar bagunça ou festinha.

8. Reserve um local tranquilo para estudar

Em casa, eleja um lugar para o seu estudo individual, preferencialmente calmo, bem iluminado e arejado. Evite estudar ouvindo rádio, televisão ou qualquer outra coisa que possa atrapalhar sua concentração. Se tiver muita interrupção, escolha uma biblioteca ou um café para ter mais foco.

Patati Patatá

Venha conhecer um lugar diferente onde possa deixar seus filhos brincando e seguros, com carinho e dedicação, enquanto você trabalha. É no Espaço recreativo Patati-Patatá !!

Escola Educação Infantil Patati Patatá

Horário 06:30 às 19:30 de Segunda à sexta-feira
Endereço: Jorge Mello Guimarães, 1540 - Belém Novo
Com: Nutricionista e Pedagoga
Contato: **8469-7816**

QUADRA 7 CAMPO NOVO

Quadra society grama sintética e natural, sede com bar, churrasqueira, estacionamento e ótimo ambiente

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 9296 8961 / 8507 3036

Trip Away Ipanema #TRIPNAZONASUL

Nova Unidade! Bairro Hípica

Faça uma aula demonstrativa, sem custo e sem compromisso!

Hípica (51) 3013-0405
Av. Carlos Maximiliano Fayet, 120 (Condomínio Lagos de Nova Ipanema)

Partenon (51) 3339-0007
Av. Bento Gonçalves, 4085 (Em frente à PUCRS)

Cuidados com cães filhotes



Filhotes: eles estão cheios de energia. É muito importante levá-los para passear ao menos 3 vezes por semana e oferecer diferentes objetos para brincarem para que possam desenvolver os sentidos e conhecer o mundo

Passeios: devem ser feitos em horários mais frescos do dia e não devem ser longos. O ideal é sempre carregar um recipiente com água, caso o pet sinta sede.

Parasitas e doenças: Estão mais sujeitos aos parasitas externos e ao contágio de doenças, por isso é importante que seja realizado todo o pro-

grama de vacinação e vermifugação.

Alimentação: A amamentação até um mês de idade é a única fonte de alimentação da que eles precisam. Após este período, o desmame deve ser realizado progressivamente, com o oferecimento de ração para filhotes umedecida com água morna.

GLANER
AGROPECUÁRIA & PESHOP
 RAÇÕES, MEDICAMENTOS & FERRAGENS

3249-7924
 Estrada do Varejão, 3198 - Cj. 3 - Lami
 Rua Lander de Moura, 1751 Lj. 3 - Tristeza

Agrocenter Coldebella
 Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos
 Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos

3258.1108 / 8104.8785
 ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA / RS

NutriAnimal Agropecuária
Pet Store

Rações Acessórios

3266.0291
 Estrada Costa Gama, nº 5252

AGROCOMERCIAL FERRAGEM

5% BÔNUS
 E CONCORRA A UM PRÊMIO

TELENTREGA
3245.2424 - 3245.2422
 RAÇÕES - MEDICAMENTOS - PET-SHOP
 TINTAS - ELÉTRICA - HIDRÁULICA - ARTIGOS GAÚCHOS
 PRODUTOS PARA PISCINAS

DALBOSCO
 Estr. Cristiano Kraemer, 1553 - Vila Nova - POA

Bichos de Belém
 Clínica Veterinária e Pet Shop
 "Respeito e carinho ao seu melhor amigo"

- Banho e Tosa
- Consultas e Vacinas • Cirurgias
- Especialidades • Exames
- Rações e acessórios
- Medicamentos

(51) **3241.2949**
 (51) **9873.8286 (Plantão)**
 bichosdebelem@gmail.com
 Av. Juca Batista, 10370

BOUTIQUE DOS BICHOS

Pet Show

ESTÉTICA BANHO/TOSA
 VENDA DE ACESSÓRIOS

FONES: 51 3276.1414 / 51 9683.2509
 AV. JUCA BATISTA, 1458 - LOJA 19 - PORTO ALEGRE/RS

PLANET DOG'S
BANHO • TOSA
Veterinária

Emergência: 9807.4726

TELE-BUSCA
3249.6032 / 3259.1359

Av. Lami, 777 Belém Novo

Rocha&Maidana Advocacia

CÍVEL, TRABALHISTA E PREVIDENCIÁRIO



Luis Alfredo Rocha de Quadros - OAB/RS 68.467
Patricia Maidana de Andrade - OAB/RS 85.925

NÃO COBRAMOS A 1ª CONSULTA

Ligue e agende sua consulta:

51 3212-4668 51 8624-9807 51 9271-7818 51 9671-7388



Rua Celeste Gobatto, 32, sala 302, Praia de Belas, POA/RS
próximo ao Shopping Praia de Belas
(parada de ônibus da Zona Sul na Av. Praia de Belas, próx. ao IPE)

RESIDENCIAL GERIÁTRICO Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso
Associada ao SINDIHOJPA

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

15 Anos de Experiência



VISITE-NOS

3338.0031

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

ProcureAche

Curta nossa página no Face:



/RevistaProcureAche

Dicas de Alimentação, Saúde e Bem Estar, Dicas úteis e atuais! Além da divulgação do seu negócio!

VIVEIRO VIDA VERDE



MUDAS DE ÁRVORES NATIVAS
MUDAS FRUTÍFERAS NATIVAS
MUDAS FRUTÍFERAS DOSMÉTICAS
MUDAS DE PALMEIRAS
EXÓTICAS E ORNAMENTAIS

Obs.: números e quantias de espécies variam de acordo com a demanda e a época.

Terra preta vegetal

Aceitamos cartões



PRODUÇÃO PRÓPRIA: EDOLO BIANCHINI

Fones: (51) 3262.1149 / 9983.3336



Viveiro Vida Verde RS

Site: viveirovidaverders.wix.com/viveirovidaverders

Av. Juca Batista 10220 - Belém Novo - POA/RS

Dicas para utilizar



Arquivar e desarchive mensagens

Arquivar

1. Na tela inicial, toque e segure por alguns segundos sobre a conversa que deseja arquivar.
2. Algumas funções aparecerão na tela. Clique em "Arquivar".
3. A conversa sumirá da página principal e ficará arquivada em uma página oculta.

Desarchive

1. Vá até o final da página onde estão suas conversas e clique em "Conversas Arquivadas".
2. Lá, estarão as mensagens arquivadas. Clique e segure sobre uma conversa. Uma aba se abrirá, toque em "Desarchive conversa". Pronto, ela voltou para tela principal do WhatsApp.

Bloquear contatos ou silenciar grupos

1. Entre em seu WhatsApp e clique na pessoa que você não tem em sua agenda.
2. Agora, clique nos três pontinhos (canto superior direito) e depois selecione a opção "Mais".
3. Dê um toque na opção "Bloquear" para realizar a ação.
4. Selecione "OK" e pronto! A pessoa inde-

D'ESCRITÓRIO MÓVEIS



Móveis de aço:

Vestibário, Estantes e Armários

(51) 3325.1374 / 3029.5690



Compre pela Loja Virtual em até **12 vezes**

aceitemos Cartão BNDES

www.descritorio.com.br

melhor o Whatsapp

sejada não irá te incomodar mais.

Silenciar grupos

1. Entre na conversa em grupo que deseja silenciar. Clique no botão com as preferências gerais. Vá a "Silenciar".

2. Escolha por quanto tempo deseja silenciar a conversa. No exemplo, as opções são 8 horas, 1 semana ou 1 ano. Basta acessar o comando, e a conversa no WhatsApp ficará em silêncio durante esse período.

3. Para desfazer o comando, basta realizar o processo acima e clicar em "Restaurar Som".

Whatsapp no seu PC

1. Entre no site. Basta entrar em <http://web.whatsapp.com> pelo Google Chrome (nenhum outro navegador funciona por enquanto)

2. Pegue seu celular e abra o WhatsApp.

3. Tanto no Windows Phone quanto no Android, pressione os três pontinhos que representam o Menu e entre em "WhatsApp Web"

4. Em seguida, com o Chrome aberto na tela do seu computador, aponte a câmera para o QR Code. Basta encaixar o código na tela do computador no quadrado na câmera.

5. Agora é só usar o aplicativo no computador. Se você mantiver a opção "Mantenha-me conectado" ativada, você não precisará realizar este

passo neste computador nunca mais. Se quiser, você pode realizar o mesmo procedimento em outros PCs.



REPRESENTANTE E DISTRIBUIDOR



- Grutas, Imagens, Bonecas namoradeiras, Enfeites de Jardim
- Velas: decorativas, 7 dias, religião e aniversários
- Artigos de umbanda e imagens

Celular: (51) 9833-3723 | Comercial: (51) 3015-2527



Reformas de estofados em geral,
Consertos e modificações, novos e sob medida,
Orçamento e transporte grátis,
Pagamento Facilitado

Contato: (51) **3223.0321 / 8463.6763**

Av. Nonoai, nº 1666 - Teresópolis - loja 2 - POA/RS

Floricultura
Rainha das flores

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

Especializada em
Jardinagem e Paisagismo

ARRANJOS PARA CASAMENTOS
E FORMATURAS

Aceitamos cartões **51 3094.4659**
www.floriculturnrainhadastflores.com Estr. Serraria, 159

ESCRITÓRIO DE ACESSORIA

- Registro de empresas, alterações, baixas e Imposto de Renda
 - Registro de Empreendedor Individual
- Declaração Imposto de Renda Pessoa Física e Jurídica
- Depto. Pessoal (Admissão, demissão, fl Pagamento mensal
 - Certidões órgãos públicos, SPC, Serasa e negociações

ASSESSORIA JURÍDICAS ASSOCIADOS

- Encaminhamento Aposentadoria, Auxílio doença, Revisão Benefícios INSS
- Revisão dívidas e parcelamentos Repartições Públicas
 - Causas Trabalhistas e Tributárias

(51) **98.33.37.23 (Vivo) - (51) 30.15.25.27**

c/ Fernando da Rocha
Av. Beira Rio, nº 838, Lami
Atendo a domicilio



Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelarimoveis.com.br

Edgar Pires de Castro, 9291

PEG Fotos e Filmagens

Casamentos, 15 anos, Infantil, Newborn
Book, Pré-casamento, Gestante, etc.

Fones: 3061-0267 / 4100-0267 / 9843-1404
www.pegfotos.com.br



DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA



Av. Juca Batista, 2263 / 2203 - Subsolo - Ipanema
Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS
www.danermotores.com.br | atendimento@danermotores.com.br



Barataria Desinsetizadora

Controle de Pragas Urbanas

3407.4429
9292.1328
8516.1479
9881.2208

Rua Elvira Dendena nº 44
CEP 91787-183 | POA | RS
E-mail: baratariacontroledepragas@gmail.com

Fernando de Oxála

Umbanda: Ogum Mege
e Destrancia Rua

Joga-se Búzios

Trabalhos espirituais

com hora marcada - Tel.: (51) 9833-3723



FRETES VIEGAS

GUIADO POR DEUS

3258-5059

9701-6308 vivo

9502-9898 vivo

8432-9151



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

(51) 3245.3774 - 8484.4422

Rua Fronteira, 46 - Bairro Vila Nova
www.aguanacortina.com.br

FERRAZ ADVOGADOS

Advogados especializados em sua causa

DRª ROSELAINE FERRAZ

OAB/RS 25.237

51 32255892 - 51 84246495

roselaine ferraz advogados@gmail.com
Av. Celestino Bertolucci, 35 - lj. 02 - POA
Hípica - CEP: 91755-020

Bazar e Artigos Presentes Vê e Fernandinho



○ Bazar, Presentes, utilidades
domésticas, material escolar, material
hidráulico e elétrico, Artigos para Flora

○ Grutas, Enfeites de Jardim e bonecas
namoradeiras (Sob encomenda)



Av. Beira Rio, nº 838 - Lami
(51) 9833-3723 (51) 9407-3353 (51) 3015-2527

ProcureAche

Curta nossa página no Face:



/RevistaProcureAche

Dicas de Alimentação, Saúde e Bem
Estar, Dicas úteis e atuais! Além da
divulgação do seu negócio!



Silveira
Parafusos & Ferramentas

Parafusos de Cabeçote - Prisioneiros
Parafusos de Roda - Rolamentos

Especializada em parafusos

3249.3377 / 9309.0559
csilveirafixadores@yahoo.com.br
Est. João Antônio da Silveira, 1093 - Restinga



TABACARIA
Da Villa

 Cigarros
  Xerox
  Bebidas
 Loterias
  Doces
  Revistas

Av. Rodrigues da Fonseca, 1920 Loja 6 - Vila Nova
Fone: (51) 3261.6178



PETROLI
MÓVEIS PLANEJADOS

maiconpetroli@yahoo.com.br



 **8515.2220** Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica

Piadas



Avião do Presidente

Dois loucos estão sentados na rua, quando um olha pro céu e diz:

- Olha lá o avião do presidente.

O outro questiona:

- Esse não é o avião

do presidente. Se fosse, teria uma moto na frente e outra atrás.

Zé da Árvore

Morando em uma cidadezinha do interior, Zé era dono de uma casinha bem cuidada, com um belo jardim na frente e que contava com o destaque de uma árvore muito bonita. Por causa dessa árvore, Zé recebeu um apelido. Era Zé da Árvore pra cá, Zé da Árvore pra lá.

Muito tempo depois, Zé já estava irritado com a forma que lhe chamavam e decidiu cortar a árvore para dar fim ao apelido. Mas após cortar a árvore sobrou um toco, e não deu outra, começou a chamá-lo de Zé do Toco.

Contrariado com o novo apelido, Zé contratou um tratorista para remover o toco do jardim.

Mas não deu outra, o buraco que restou lhe rendeu o apelido Zé do Buraco.

Indignado com o apelido mais recente, Zé decidiu ele mesmo tapar o buraco no mesmo dia. E desse dia em diante ele ficou conhecido pela alcunha de Zé do Buraco Tapado.

Nome na latinha

Enquanto isso no supermercado:

- Olha, filho! Uma latinha com o seu nome!

- Eu te odeio, pai!

- Não diga isso, Mucilon.

Tentativa de Fuga

Alguns loucos engendraram um plano de fuga do hospício, pulando o muro. Resolveram fazer um treinamento primeiro, antes da fuga, e passaram vários dias pulando para fora, e depois para dentro de novo, para que no dia da fuga pulassem com perfeição e nada falhasse. Marcaram a data da fuga em massa. Os loucos ficaram ansiosos e agitados. Não viam a hora de fugir daquele lugar.

No dia marcado, caiu um temporal que derrubou o muro. Os loucos então, resolveram adiar a fuga, até que construíssem outro muro.

GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

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



Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 120,00

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



Folders e panfletos

Folders e panfletos com ou sem dobra. Escolha o seu tamanho.

Nós criamos a sua arte ou adaptamos artes já prontas.



A partir de R\$ 150,00

Sites

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



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

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

Av. Borges de Medeiros, 915 - sala 202

Dicas para economizar nas compras de supermercado



Em tempos de crise é bom valer-se de estratégias para economizar nas compras do supermercado:

- Vá ao supermercado toda semana e defina um valor máximo a ser gasto
- Faça sempre uma lista de compras antes de ir ao mercado
- Acompanhe a flutuação dos preços na CEA-GSP e fuja dos alimentos inflacionados
- Vá a mais de um supermercado para aproveitar as diferentes promoções

- Não compre algo que normalmente não compraria só porque está em promoção.

- Nunca leve os filhos ao supermercado

- Não vá ao supermercado com fome ou pressa

- Os produtos na altura dos olhos são geralmente os mais caros. Repare nas demais prateleiras

- Não se prenda a uma marca só. Teste várias!

Você pode se surpreender positivamente com marcas para as quais nunca deu muita bola. As marcas do supermercado são mais baratas e, muitas vezes, boas

- Evite comprar comida pronta, como massas e pizzas congeladas. Além de ser pouco saudáveis, esses produtos acabam saindo mais caro do que se você mesmo cozinhar

- Compare supermercados físicos e virtuais: os virtuais podem ser mais baratos, e ainda tem cupom

- Sempre peça a nota fiscal e confira se nada foi debitado indevidamente

- Mantenha uma planilha para anotar quanto você gastou cada semana

Revest
Revestimentos

Pisos Laminados e Vinílicos, Persianas e Cortinas, Papel de Parede

☎ 3533.3428 / 3906.8006

Av. Benjamin Constant, 1552-Porto Alegre--RS

www.revestrevestimentos.com

ACOMPANHANTE e CUIDADORA DE IDOSOS

Profissional com curso pela FATEPA (Faculdade e Cursos Técnicos)

DIA - NOITE

Gisa: (51) 8300.9667

DESENTUPIDORA RIBAS

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

ORÇAMENTO GRATUITO

Porto Alegre Canoas
3223.8796 3472.5732

Qualidade com menor preço

ATENDEMOS TAMBÉM
ESTERIO, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAI

Modelo **Bliss Branco**
em 12x
R\$ 29,50
com instalação **GRÁTIS**

Cuide a sua saúde e a sua família Beba água pura!

Modelo **Da Vinci Ice**
- Branco ou Inox.
- Água Natural, Fresca ou Gelada
com instalação **GRÁTIS**

Av. Wenceslau Escobar, 3317 | Loja 101 | Tristeza | POA | RS
hidrosulpurificadores@gmail.com

LIGUE AGORA E ADQUIRA SEU PURIFICADOR DE ÁGUA EUROPA
☎ 51 2103.9258 | 2103.9266

VENDAS E ASSISTÊNCIA TÉCNICA AUTORIZADA

EUROPA
a marca da água

COLCHÕES Ortobom HÍPICA

1/3 da sua vida você passa sobre ele

Toda semana uma nova promoção!

Av. Edgar Pires de Castro,
1600 - loja 02 / Aberta dos Morros

Lagos Strip Center
(quase em frente ao Super Kan)

Comercial: 3264.0395

vivo 9853.2253 oj 8510.8100

claro 9316.0789 TIM 8131.0188



MODA DO BEM BRECHÓ

Adulto e Infantil
Avaliações nas segundas

Compra - Venda - Troca

www.facebook.com/brechobelemnovo

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

ESTACIONAMENTO LAVAGEM 24 HORAS

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

Estacionamento

Por hora

Diária

Mensalista

Translado p/ aeroporto

Lavagem

Expressa

C/ Jet cera

Polimento

ACEITAMOS
convênios

Preços
Promocionais

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



RADICOM

Clinica de Diagnóstico Médico por Imagem

www.radicom.com.br

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

Central de Atendimento fones 321 82 400 | 337 43 500

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

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Fernando / Wilson
(51) 9729 0229 (51) 3266 5439
Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada



Box Temperado - Sacadas
Coberturas - Espelhos
Vidros comuns

DUQUESA

MODA COM REALEZA

Em maio, mês das mães, haverá sorteio de uma cesta de café da manhã!

51 3019.0908

Av. Edgar Pires de Castro, 1953 - Loja 2
Hípica - Porto Alegre/RS
lojaduquesa@hotmail.com

CUTELARIA

D'Avila

www.facasdavila.com.br

Loja Campeira - Facas,
Vestuário Gaúcho, Artesanato,
Artigos de Decoração,
Churrasco, Acessórios para
o Chimarrão entre outros.



La Estancia

(51) 3508.9596 9603.8149

Av. Juca Batista, 4705 - Loja 01
Hípica - Porto Alegre/RS
facebook.com/laestanciapoa
contato.laestancia@gmail.com
www.laestancia.com.br

Acesse notícias diárias da sua região em www.geramigos.com.br

Siga-nos nas redes sociais: Jornal GERAmigos @jornalgeramigos

