

ProcureAche

Distribuição Gratuita

👍 /RevistaProcureAche

Nesta edição você encontra:

- 7 de abril - Dia do Jornalista - pág.2
 - Como transformar uma vaga temporária em um trabalho efetivo - pág. 5
 - Tendências de moda e beleza para o outono - pág. 18
 - Os 5 itens mais importantes na revisão automotiva - pág. 26
- e muito mais!*



Edição Outono

Zona Sul

Anuncie: (51)3026-8445 /
📞 (51)9613-6986



13 Anos



MOURO'S DOG

INCOMPARÁVEL

Tele-entrega:
(51) 3779-1515 / 8610-1515
Av. Edgar Pires de Castro, 1940 lj 01

Na compra de 5 dogs (exceto o Vira-lata), ganhe um Guarani 2 Lts.

FARMÁCIAS **AssociaDas**

DROGANEMA

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

Tele-entrega: **3246.8627 / 3241.6875**
Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA
Atenção Farmacêutica: Dra. Nicele Scholles dos Santos CRF/RS 7271

PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

TELE-ENTREGA: 3258-5371
3261-2143 / 9533-0161 / 8631-6346
Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

Caçhonele da Família

Ala Minuta
Xis
Caçorro

(51) 9916.1874 / 8570.8821
Av. do Lami, 4600

Móveis
GRYVMILLA

E-mail: contato@gryvmillamoveis.com

REALIZE SEU SONHO DOS MÓVEIS PLANEJADOS COM A GENTE!
Sua casa toda planejada

2 Anos de Garantia

COZINHAS SOB MEDIDA E MUITO MAIS!

Conte Conosco! Orçamento Gratuito!

(51) 3209 3204 / (51) 9554 9365

29 ANOS

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111
ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas - Hahn

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

PSICOPEDAGOGIA

Av. Cavalhada, 2360 sala 230
Bairro Cavalhada

Terezinha Dinamar dos Santos
Psicopedagoga Clínica e Institucional

Seu filho está com dificuldades na escola?
Tratamento individualizado com estratégia de aprendizagem

F.: 8482.5288
8527.8648

Grupo de Apoio para Pais e Familiares
Atendimento com hora marcada.



PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS

Bradesco **SulAmérica** **ING**

CLINICAS **DOCTOR CLIN** **Amil**

CLARO 3367.3296 **VIVO 9157.7917 - 9869-7278**

Delcio Endres
delcioendres@hotmail.com



Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

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

E-mail: comercial@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição:

GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em
nosso site:

www.procureache.geramigos.com.br

Índice

Página 3	3
Telefones Úteis	2
Melhor Idade	4
Serviços Especializados	5
Saúde e Bem Estar	6
Alimentação	10
Segurança - Zeladoria - Monitoramento...13	
Festas e Eventos	14
Tecnologia	15
Centro de Porto Alegre	16
Moda e Beleza	18
Residencial/Comercial	20
Tecnologia	22
Educação e Lazer	23
Pet e Agropecuária	25
Automotivo	26
Construção e Reforma.....	27
Serviços Especializados	28
Palavras Cruzadas	30
Horóscopo.....	31



Quer ter acesso a mais receitas, dicas de saúde e bem estar,
moda e beleza, e muito mais conteúdo?

Curta a nossa página no Facebook: [f/RevistaProcureAche](https://www.facebook.com/RevistaProcureAche)



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

7 de abril - Dia do Jornalista

O Dia do Jornalista é comemorado no Brasil, no dia 7 de abril, em homenagem a João Batista Libero Badaró, médico e jornalista, assassinado por inimigos políticos, em São Paulo, em 22 de novembro de 1830. O movimento popular gerado por sua morte levou à abdicação de D. Pedro I, no dia 7 de abril de 1831. Um século depois, em 1931, a data foi instituída como o "Dia do Jornalista". A data, também, celebra a fundação da ABI (Associação Brasileira de Imprensa), no Rio de Janeiro, em 1908.

Novos marcos vieram com os avanços na regulamentação da profissão, com as primeiras leis e decretos nas décadas de 1930 e 1940 e, finalmente, com o Decreto 972, de 1969, que estabeleceu a necessidade da formação universitária específica para o exercício do jornalismo na maioria das funções jornalísticas. Os avanços conseguidos posteriormente, também foram fundamentais. Entre eles, a criação dos Sindicatos, a criação da FENAJ, em 1946 e a conquista do piso salarial, resultado da greve de 1961.

Qual o Significado???

“Águas passadas não movem moinhos” é um ditado popular utilizado para ensinar que situações vividas no passado não ajudam a modificar o presente.

Esta expressão, típica da sabedoria popular, é bastante antiga e serve como um ensinamento para que as pessoas consigam superar acontecimentos do passado e possam seguir com as suas vidas.

O ditado faz referência ao mecanismo de funcionamento de um moinho de água, que se movimenta com a força da correnteza que passa por ele. A água só movimenta o moinho enquanto está na presença deste, a partir do momento que o ultrapassa, já não serve para movimentá-lo.

A partir desta mesma lógica, a expressão “águas passadas não movem moinhos” pode ser interpretada como se tudo aquilo que já passou, não modificará o presente. Ou seja, quem vive do passado, acaba não aproveitando o presente e não constrói o seu futuro.

Saiba antes de contratar um plano de saúde

Após refletir sobre suas necessidades e selecionar o melhor plano de saúde para você e sua família, confira informações importantes antes contratar o plano. Algumas perguntas a serem feitas:

Meu plano de saúde é obrigado a cobrir todos os atendimentos de que eu precisar?

Não. O plano só é obrigado a oferecer as consultas, exames e tratamentos previstos no contrato. O mínimo que precisa ser oferecido pelo plano no contrato é estabelecido pela ANS conforme cada tipo de plano (ambulatorial, hospitalar com ou sem obstetrícia, referência ou odontológico). Se o seu contrato mencionar algum atendimento que não esteja na lista previsto pela ANS, o plano é obrigado a cobrir. Confira aqui a cobertura mínima obrigatória.

O que influencia o preço do plano de saúde?

Os serviços a que o plano de saúde dá direito. Assim, por exemplo, um plano de saúde que só inclua consultas e exames tende a ser mais barato que outro que inclua também tratamentos odontológicos e internação hospitalar. Um plano que só dê direito a atendimento na cidade em que você mora tende a ser mais barato do que um plano que permita que você seja atendido em qualquer lugar do país. Outro fator que influencia o preço de um plano de saúde é a idade: quanto mais idosa a pessoa for, maiores as chances de ela precisar usar os serviços de saúde e com mais frequência; por isso, o plano tende a ser mais caro.

QUEBRANDO O GALHO



Compra e venda de roupas e acessórios infantis.
Somente roupas e acessórios em perfeito estado.
Mínimo de 10 peças.
Horário de atendimento:
Terça a Sexta - 10:30h às 18:00h / Sábado - 9:00 às 16:00h
Aceitamos: 

51 3516.4277

Av. Nonoai, 845 Bairro: Nonoai - Poa/Rs



CANTINHO DO CÃO
PETSHOP

Cantinho do Cão
Cuidando da sua família

BANHO E TOSA 3019-1654

CANTINHO DO CÃO

www.petcantinhodocao.com.br

AV. OTTO NIEMEYER, 3220 - CAVALHADA - PORTO ALEGRE

3019.1654 / 8412.0443

Camas descontos de 10% a 30%

Espaço de Adoção Responsável: 1º Sábado de cada mês - seu sonho é ter um(a) amigo(a) incondicional? Participe!

Cuide da sua memória



Cuide da alimentação

Um estudo publicado no Jornal da Doença de Alzheimer mostrou que dietas com muita gordura saturada e colesterol podem causar inchaço no cérebro, alterando a função dos nervos e reduzindo

a memória de curto prazo. Em compensação, alimentos ricos em ômega-3, como peixes, diminuem as inflamações no cérebro e apresenta uma melhora na memória depois de dois meses da dieta.

Acalme-se

Tensão e ansiedade podem sobrecarregar o seu cérebro e causar o famoso “branco”. Além disso, segundo estudo publicado na revista Neuron, o próprio estresse afeta diretamente a região do cérebro responsável pela memória de curto prazo e decisões.

Memorize

Procure, na medida do possível, substituir as agendas e blocos de anotações pela sua memória. Outro exercício simples e muito útil é, antes de dormir, recordar as tarefas realizadas durante o dia. Essas atividades e até mesmo jogos como quebra-cabeças, palavras cruzadas, entre outros, ajudam seu cérebro a ficar mais ágil e conseqüentemente mais rápido na memorização.

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

- ✓ Enfermagem 24 hs
- ✓ Médico Assistente
- ✓ Nutricionista
- ✓ Fisioterapeuta
- ✓ Terapia Ocupacional



Telefone: 3279.3603 / 9203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

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



Av. Otto Niemeyer, 3565 - Tristeza, Poa / RS
(51) 3095.2552 | (51) 9200.2550

As melhores frases da melhor idade

A idade não é decisiva; o que é decisivo é a inflexibilidade em ver as realidades da vida, e a capacidade de enfrentar essas realidades e corresponder a elas interiormente.

- Max Weber

Não importa a intensidade do seu sofrimento e sim o quanto ele contribuiu para o seu amadurecimento.

- Jennifer Kelly

O idoso conserva suas faculdades se mantiver vivos seus interesses.

- Cícero

Você não pára de se exercitar porque fica velho... você fica velho porque pára de se exercitar.

- Barbanti



Residencial para Melhor Idade

21
Anos
de experiência

A Geriatria Vittorazzi conta com 21 anos de experiência, tendo atendido uma série de residentes, tratados com todo carinho e dedicação que tanto merecem.

ATENDIMENTO MÉDICO - ENFERMAGEM 24H
ALIMENTAÇÃO E ORIENTAÇÃO DE NUTRICIONISTA
SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA E EMBELEZAMENTO (opcionais)

Quartos individuais, semi-privativos e coletivos (c/ no máximo três leitos)



3387.4777

3334.5807

Rua Dr. Ernesto Ludwig, 538
Bairro Chácara das Pedras



Como transformar uma vaga temporária em um trabalho efetivo



Aumentando as chances da efetivação

1. Saiba ouvir: respeitar a opinião dos seus colegas de trabalho é uma tarefa que possibilita reconhecimento, confiança e valorização, permitindo estabelecer uma relação de respeito profissional. Ideias sensacionais podem surgir quando se permite ouvir novas ideias e consequentemente perceber que estas contribuições, podem melhorar e aperfeiçoar a ideia inicial. Um gestor benevolente sabe ouvir cada contribuição da equipe, sem superestimar o potencial intelectual humano.

2. Seja positivo: se você for todo dia para o trabalho com vibrações positivas, as pessoas vão considerá-lo aquele tipo de pessoa que sabe lidar com a tensão, as incertezas e os problemas. Ou seja, alguém que não faz tempestades em copo d'água, que se mantém calmo, sereno, confiante e controlado. Mostre-se otimista o tempo todo. Assim que os outros começarem a encará-lo como uma pessoa de temperamento alegre e positivo, vão ter vontade de ficar, cada vez mais, a seu lado e com isso a possibilidade de quererem você por mais tempo na empresa

3. Encare o seu medo, não a sua ansiedade: A maior parte das pessoas acha que medo e ansiedade são a mesma coisa. Medo é uma resposta emocional em relação a uma ameaça real ou percebida. Ansiedade é uma apreensão sobre algo que você está antecipando ou mesmo sobre algo desconhecido.

Se você está com medo ou preocupado porque não conta com as habilidades ou a capacidade para fazer o trabalho, isso é real e é algo com o qual você precisa lidar. Encare o fato, confronte-o, determine se é real ou não, e aí bole um plano para resolver a questão.

4. Não desanime: Nem todas as vagas efetivas surgem logo após o fim do contrato temporário. Algumas são abertas meses depois.

5. Seja pontual: Chegar atrasada ou faltar sem se justificar dá a impressão de que você não tem comprometimento.

Cia das Telas Mosquiteiras

- ✓ Tela de fibra revestida com PVC
- ✓ Moldura em Alumínio
- ✓ Resistente a todos os climas
- ✓ Lavável, Anti-mofo, Não desfia
- ✓ Não propaga fogo
- ✓ Não impede a passagem do ar e do sol
- ✓ Montagem rápida e fácil instalação

Sua casa livre dos insetos!



Orçamento Grátis

Aceitamos:

51 3082 5517 - 9724 1421 - 8432 2992

Rua Fernando Ferrari, 116, Formosa - Alvorada/RS

gaúcho grass

Grama sintética

- Quadras Esportivas • Playground
- Paisagismo • Decoração

Contato: 51 3372.6880

E-mail: contato@gauchagrass.com.br

O melhor conteúdo Você encontra aqui!

Revista **ProcureAche**

Agregando serviços e conhecimento junto de você!



Ferrari



Assessoria Contábil

(51)3517-4990

(51) 8587-5928

E-mail: ferraricontabilcaderf@gmail.com

Rua Carlos Maximiliano Fayet, 720
Bairro Aberta dos Morros



- Dificuldade para compreender o que as pessoas estão falando?
- É preciso aumentar o volume da TV e do rádio cada vez mais?
- Evita falar ao telefone?
- Você tem zumbido (chiado) no ouvido?

Atenção! Você pode estar com perda auditiva!

Agende uma avaliação auditiva e conheça os aparelhos auditivos mais discretos e modernos do mercado.

Sua audição é muito importante para nós!

Confira nossas condições especiais para adquirir seus aparelhos auditivos!

Fone: (51) 3023.2967

Rua Professor Annes Dias, 154 - sala 1003 - Centro - POA/RS

E-mail: atendimento@sonorizeclinica.com.br - www.sonorizeclinica.com.br

Ketry Guarise
CREFITO 5-8018

- Terapeuta Ocupacional
- Gerontóloga
- Terapeuta Floral

Fones:
51 3095.2552 | 9919.9108

Av. Otto Niemeyer, 3565 - Tristeza, Poa/Rs

Atendimento para todas as idades!

ACADEMIA Just fit

Na Just Fit você encontra motivos para treinar com muito mais energia

- Ambiente climatizado
- Estacionamento próprio
- Vestiário masculino e feminino

FONE: (51) 3407.9037
www.academijustfit.com.br
Rua Ibiruba, nº 45 - Porto Alegre (Esquina Amauri Tintas)

7 pensamentos que devem sofrer impeachment na sua vida



1 – “Tudo de ruim acontece comigo”

Lógico que coisas ruins acontecem e, se em um dia você está feliz, no outro pode estar no fundo do poço. A questão é que todas as pessoas – sim, TODAS – têm seus dias ruins, e dizer que coisas desagradáveis só acontecem com você é uma forma de prolongar o sofrimento e, claro, de se tornar uma pessoa extremamente pessimista.

2 – “Vai dar tudo errado”

Você marcou um encontro com aquela pessoa

do Tinder e já sai de casa com a certeza de que vai ser um fiasco. Com esse tipo de pensamento na cabeça, você se torna uma pessoa bem menos atraente, sabia? Só mais uma coisa: isso vale para tudo – de entrevistas de emprego a reencontros com amigos das antigas.

3 – “Isso vai ser um saco”

Ter rotinas, especialmente com relação ao trabalho e aos estudos, é algo realmente chato muitas vezes, mas isso não quer dizer que você deve ir para toda reunião ou para toda aula já esperando pela chatice. Tentar ver as coisas por outro ponto de vista é sempre uma atitude inteligente que você pode ter.

4 – “Estou sozinho”

Não falamos isso apenas no sentido físico, de estar sem alguém por perto. A questão é que tem gente que se sente sozinho o tempo todo. De repente, o que falta é você olhar mais para os lados e

perceber o interesse de amigos, colegas de trabalho e outras pessoas. É realmente difícil que NINGUÉM aprecie a sua companhia ou aceite conversar contigo sobre a vida, o Universo e tudo o mais.

5 – “Eu odeio”

Seja lá o que ou quem complete a frase acima para você, fica aqui um lembrete importante: ódio é um sentimento forte e ruim demais. Tente evitá-lo e, se perceber que está difícil, busque descobrir as raízes desse sentimento – na maioria das vezes, elas envolvem uma palavrinha chamada “perdão”. Experimente usá-la e, claro, colocá-la em prática.

6 – “Estou cansado”

Não significa, obviamente, que você não tenha o direito de se sentir cansado, mas focar todas as suas energias nisso é uma espécie de ímã de pensamentos negativos. Se o cansaço for mais físico do que mental, temos uma dica infalível: algumas boas horas de sono.

7 – “Estou muito ocupado”

De novo, uma frase que é um gatilho para o pessimismo. É claro que todo mundo está ocupado tocando a vida, e isso significa apenas que, se você quer REALMENTE alguma coisa, vai achar um tempo para isso, sem desculpas.



TREINAMENTO DE CAMINHADA E CORRIDA DE RUA

/Picarelli AE
/luizapinto
/atletagabrielpicarelli

@picarelli_ae
@gabriel_picarelli
@luizapinto

✉ contatopicarelli@gmail.com

☎ 8139 6980
8112 1173

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Consertos em Geral

☎ (51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com



Mais Ótica
Sua melhor imagem

Óculos Completo com antirreflexo

por apenas **R\$ 168,00**

Armação + Lentes + antirreflexo*

*válido para armações HR e lentes orgânicas de visão simples.

Av. Getúlio Vargas, 778 (em frente ao Zaffari) - Menino Deus | POA/RS

F: + 55 51 3273.4057 | maisotica@outlook.com

maisotica maisotica_poa www.maisotica.com.br

Material Gráfico de qualidade

- Ímãs de Geladeira
- Cartões de Visita e Folders



Faça um orçamento sem compromisso!

Ligue e confira!

(51) 3019.1377

(51) 9185.3087

(51) 8549.7730

GERAmigos
Comunicação

Descontos especiais pra você realizar os exames que precisa. Venha conferir.

RADICOM
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

**CONVENIADOS IPE
TÊM DESCONTO
ESPECIAL**

Agende seu exame na nossa Central de Atendimento: **3218.2400**

- Ressonância Magnética de 1,5 Tesla
- Ressonância Magnética de Extremidade
- Ressonância Magnética de Campo Aberto
- Tomografia Computadorizada de 8 canais
- Ecografia Cardio, 3D e 4D
- Densitometria Óssea
- Mamografia

AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:

Av. Érico Veríssimo, 624 - B. Menino Deus - www.radicom.com.br



CaeroClins

Clínica Odontológica

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

RT Dr. Luís 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 ORTODONTICA
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

Correr na rua ou na esteira?



Não há uma única resposta a essa pergunta. “Trata-se de dois esportes diferentes”, afirma o técnico de corrida Marcio Puga, do Rio de Janeiro. “Ambas as modalidades proporcionam benefícios, mas têm diferenças incomparáveis, como a velocidade estabilizada na esteira e o ambiente mutável da rua”. Confira os prós e contras de cada versão, segundo Puga, e escolha a que melhor atende aos seus anseios.

Na Rua

PRÓS

- Bom treino para participar de provas, pois encara chão duro, vento, sol, umidade...
- Maior opção de solos, como areia, grama e terra.
- Paisagens agradáveis e contato com a natureza.

- Chance de cruzar com um gato treinando do seu lado.

CONTRAS

- Falta de respeito de outros pedestres e de ciclistas que pensam estar no velódromo.
- Mais riscos de acidentes, tropeços e quedas.
- Exposição a violência urbana.
- Possibilidade de ser ultrapassada por uma criança.

Na Esteira

PRÓS

- Ar-condicionado, água gelada, televisão, música.
- Controle da evolução do treino.
- Tempo sempre bom. Chuva e sol não atrapalham o treino.
- Controle de velocidade, ritmo, gasto calórico, etc.

CONTRAS

- Monotonia.
- Falta de esteiras quando você quer correr.
- Cair em tentação e encerrar o treino mais cedo – o vestiário está logo ali.
- Não diminuir o ritmo quando o seu corpo pede.



Higiene bucal previne problemas



Entre os efeitos da má higiene bucal estão as cáries, a gengivite, a periodontite e a perda dos dentes. Felizmente, com os cuidados apropriados – como a limpeza correta e regular dos dentes – podemos prevenir a maioria desses problemas.

Se não limpamos bem nossos dentes todos os dias, corremos um grande risco de ter cárie. Seus sinais são aqueles furinhos visíveis nos dentes, dor ao mastigar e sensibilidade ou dor nos dentes.

Quando não retiramos regularmente os carboidratos da comida e da bebida que ingerimos, eles permanecem em contato com os dentes e servem de alimento para as bactérias responsáveis pela cárie. A placa começa a se formar sobre os dentes 20 minutos depois de comermos; portanto, quem gosta de beliscar toda hora precisa cuidar da limpeza dos dentes com mais frequência, não apenas duas vezes por dia. Na verdade, essas bactérias estão praticamente sempre presentes na boca e a limpeza frequente – além do baixo consumo de doces — acaba evitando a formação de cáries.

A boa limpeza dos dentes também evita que a cárie causada por bactérias progrida e se transforme em gengivite ou doença gengival.

A Rotina Recomendada de Higiene Bucal

Mantenha os dentes limpos e sem cáries seguindo uma rotina regular de escovação duas vezes por dia e uso diário do fio dental. Fora isso, vá ao dentista pelo menos uma vez por ano para fazer uma limpeza profissional e uma avaliação geral e assim detectar os problemas antes de eles se agravarem. Pode ser que o dentista recomende algum tipo especial de escova, fio dental ou antisséptico bucal para melhorar os resultados de sua rotina de higiene bucal diária.



Aulas de equitação



Aulas de equitação:
“Aprendendo a superar obstáculos”!

Á partir de 2 anos de idade, desenvolvendo potenciais e descobrindo talentos. Ideal para trabalhar a concentração e desenvolvimento da atenção, e inúmeros benefícios, como:

Alta queima de calorias, alívio das tensões (stress), melhora postural, fortalecimento muscular

(Principalmente, abdômen, pernas, glúteos)

Terapias com cavalos:

Utilizamos o cavalo como um motivador terapêutico, trabalhamos a adequação dos estímulos, com respeito às individualidades, visando o crescimento pessoal.

Proporcionando: aquisição de novas percepções, desenvolvendo a autonomia e independência, com fortalecimento dos vínculos sociais, e desenvolvimento psicomotor, emocional, cognitivo e afetivo. Trabalhando a concentração, a disciplina, paciência, autoconfiança e autoestima.

Passeios a cavalo:

Relaxamento e integração à natureza desfrutando de imensa beleza e momentos agradáveis junto a orla do guaíba.

(Passeios individuais ou em grupos). Agende já! **Centro Hípico Potro Sul (51)9901-0630 / (51)8244-2424**



POTRO SUL
MUITO MAIS QUE TERAPIA

**Escola de equitação
&
Terapias com cavalos**

ABERTA ÀS PESSOAS DE TODAS AS IDADES
AULAS MINISTRADAS POR PROFISSIONAIS CAPACITADOS
E REGULARIZADOS
atendemos particulares, escolas, empresas

51-9901-0630 / 8244-2424

DR: CECÍLIO MONZA 10759 - BELÉM NOVO - POA/RS
www.potrosul.com.br

Comercial 
KNETIG
 EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES
 A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrasqueiras e hotéis
 www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
 e-mail: comercial@knetig.com.br


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


ESPETÃO
 do Forte
CHURRASCO PARA LEVAR
Av. Otto Niemeyer, 2532
(51) 3242.4299

PASQUALI TORTAS
 Padaria e Confeitaria DOCES E
 SALGADOS
 Aceitamos Encomendas
Tele Entrega
3241.6262
 Av. Otto Niemeyer, 3465 


ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD
 Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1.260 - Itapua - Viamão/RS
Fone: 3494.1250 / Fax: 3494.1249

Mercado 
Caxias
AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA

Horário: das 8h às 22h00
Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h
Av. Costa Gama, 5001
(51) 3239-3614
 Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

SUPERMERCADO
FABONATO

Avenida Herval, 41 - Bairro Cascata
(51) 3249-7894
Rua Enio Aveline da Roxa, 105 - Cohab Cavalhada - (51) 3093-0566


Carboni
 Supermercado
PINHEIRO
(51) 3315.2493
 Aceitamos os principais cartões.
Afonso Lourenço Mariante, 4550 - Porto Alegre/RS
 Curta nossa página no Facebook e fique por dentro de todas as ofertas do Carboni Pinheiro
www.facebook.com/CarboniPinheiroNovo

RECEITAS

Picanha no Forno



Esta receita de picanha no forno é bem simples e ao mesmo tempo diferente! Experimente!

Ingredientes

- 1 unidade-

de(s) de picanha bovina;

- 1 kg de sal grosso

Como fazer

1. Deite a picanha inteira sobre uma assadeira que caiba a picanha inteira, com a parte da gordura para cima.

2. Cubra toda a picanha com o sal grosso (não se preocupe) Aqueça o forno +/- 180° graus.

3. Coloque no forno a assadeira e deixe assar por 45 minutos.

4. Retire do forno.

5. Retire a capa DURA de sal que cobre a picanha (jogue fora, não serve mais) Vá fatiando a picanha e servindo em seguida, está pronta.

6. Acompanha uma salada de rúcula com arroz branco.

7. Se preferir, ao fatiar, pode passar em uma frigideira com manteiga e ervas finas, dá um toque todo especial à carne.

Cupim na panela de pressão



Ingredientes

- 1kg de cupim temperado
- 2 cebolas picadas grosseira-mente
- 3 dentes de alho picados ou

amassados

- 1 folha de louro
- 2 colheres de molho shoyu
- 1 colher (de sopa) de óleo
- 2 xícaras (de chá) de água quente

Temperando o cupim

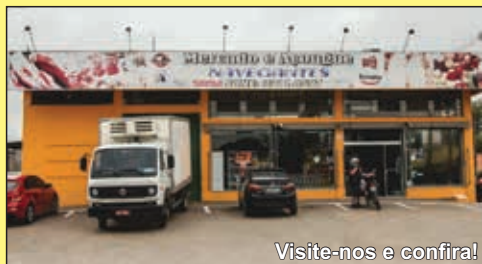
Se você não comprar o cupim temperado, faça assim:

Coloque o cupim em um recipiente e tempere com sal, pimenta, orégano (opcional) ou 2 colheres (de sopa) de Tempero Caseiro, deixe neste tempero por pelo menos 1 hora. Ou você pode temperar no dia anterior e deixar na geladeira em uma vasilha tampada.

Modo de Preparo

Coloque o óleo na panela de pressão, deixe aquecer e coloque o cupim. Deixe fritar e selar de um lado, depois vire o outro lado. Depois acrescente as cebolas picadas, o alho, o louro e o shoyu, mexa bem. Junte a água quente e tampe a panela de pressão. Quando começar a chiar, marque 30 minutos. Depois retire a pressão da panela, abra, mexa e deixe um pouco mais no fogo até apurar um pouco o molho. Depois retire a carne e sirva quente.

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina, Suína e Aves

CARNES INSPECIONADAS



NOVIDADE:

Agora também linguiça de porco com queijo

Promoção Especial: Filé de Ovelha Kg R\$ 18,99

Exclusividade: Miúdos de Ovelha

Coração: R\$ 11,98 kg / Rins: R\$ 3,98 kg
Lingua: R\$ 4,99 kg

Incremento Seu Churrasco Cupim Bovino Resfriado

R\$ 12,98 kg



Faça a sua Encomenda

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 ☎ 3311.0597

Arroz doce verdadeiro



Tempo de Preparo: 1h 00min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes

- 1 e 1/2 litro de leite;
- 2 xícaras de arroz branco (já lavado);
- 3 xícaras de açúcar;
- canela em pau a gosto;
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo:

1. Cozinhe o arroz no leite, juntamente com a canela (utilize uma panela grande para que o leite ferva e não derrame);
2. Após 20 minutos, mexa de tempos em tempos;
3. Acrescente o açúcar e deixe por 20 minutos;
4. Logo em seguida, acrescente o leite condensado e deixe por mais 20 minutos;
5. Coloque em uma linda travessa



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

Mercado & Açougue
TRADIÇÃO
Sucesso em carnes.
3258.5276
Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami

ARARA BLUE
Picanha na tábua, Filés, Xis, Bauru e muito mais...
Diariamente, Inclusive Domingos e Feriados
Alaminuta Ao meio dia Carne / Frango
TELE-ENTREGA
3242.2583
Av. Cavalhada, 2180

CARBONI
Supermercado
PADARIA - CONFEITARIA - AÇOUQUE - HORTIFRUTI
Entrega Grátis de Rancho
Na região acima de R\$ 100,00
Avenida Juca Batista, 3817 - bairro Hípica
3264.0139

Av. Teresópolis, 3742 - Bairro Nonoai
Fone: (51) 3259-6229
Av. Prof. Oscar Pereira, 4125 - Cascata
Fone: (51) 3318-7138
Av. Teresópolis, 3398 - Teresópolis
Fone: (51) 3266-3053

Restaurante
TIA MARIA
O sabor da comida da mamãe.
O Restaurante Tia Maria oferece diariamente uma variedade de pratos quentes, saladas e sobremesas em dois amplos ambientes.
Buffet Livre
De Segunda à Sábado, das 11h às 15h
Aceitamos Cartões de Crédito
Av. Minas Gerais, 304 - B. Sarandi
Fone: (51) 3366.0436

ProcureAche
Este espaço pode ser seu!
LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!
Anuncie: (51) 3026-8445
(51) 9613-6986



Oportunidade!

Representante Comercial

Selecionamos Representante Comercial

Área de atuação: Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Ligue: 51 3013-5229

Envie CV para: representacao.comercialpoa@gmail.com



SEU VEÍCULO PROTEGIDO 24 HORAS



REBOQUE 1.000km
EM CASO DE EQUIPAMENTO REBOQUE ILIMITADO

PROTEGEMOS MOTOS ATÉ 63.000,00

PLANOS A PARTIR DE 83,78 POR MÊS

PROTEÇÃO E VANTAGENS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA, QUE CABEM NO SEU BOLSO!

VEÍCULOS 24HS MONITORADO GRATUITAMENTE*
* PARA VEÍCULOS COM VALORES ACIMA DE R\$ 31.000,00

ASSISTÊNCIA 24 HORAS

- Reboque de Veículo
- Socorro Elétrico e Mecânico
- Táxi
- Motorista Substituto
- Chaveiro
- Substituição de Pneu Furado
- Transporte do Veículo Acidentado
- Hospedagem em Hotel
- Transmissão de Mensagens
- Remoção Médica Inter-Hospitalar
- Auxílio na Falta de Combustível

ASSISTÊNCIA AO VEÍCULO

- Incêndio, Roubo, Colisão e Perda Total
- Proteção para Terceiro até 200.000,00
- Assistência 24h Básica / Gold / VIP
- Proteção de Vidros (opcional)
- Carro Reserva 7/14 Dias (opcional)
- Fenômenos da Natureza

ASSOCIE-SE JÁ PEDRO - 3898-4665 / 8191-1920

www.apvs.com.br



Vocação para atender condomínios com qualidade e agilidade.

PORTARIA | ZELADORIA | LIMPEZA



(51) 3026.2602

Av. Brasil, 1292 | Porto Alegre | RS
www.jhsseguranca.com.br



Lady Birdy

Decorações

- Arco de balões
- Arranjos para mesa de convidados
- Balões à gás
- Brinquedos
- Arranjos com flores naturais e artificiais
- Festas temáticas
- Decoração provençal



Lady Bird Decorações

51 9291.6648 (Claro)

8477.2836 (Oi)

ladybird.decoracoes@yahoo.com.br



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



Ideia: Festa de Países



Escolha seu favorito: Índia, Havai, Londres, Nova York, Japão, Paris e mergulhe na sua cultura! Traga os traços e características mais marcantes de cada país para a decoração da sua festa. Você pode fazer um Lual e distribuir colar de flores, fazer um bolo em formato de Sushi ou contratar um especialista em hena para fazer tatuagens indianas temporárias nos convidados.

Dica: Monte uma playlist com músicas típicas do país que você escolheu e bote para quebrar na festa, isso insere ainda mais seus convidados no ambiente mágico tornando a festa muito mais agradável.

Organizando um evento para a melhor idade

Um nicho que tem crescido bastante é a produção de eventos para idosos, visto que pessoas com idade mais avançada costumam frequentar eventos variados em seu tempo livre. Como os idosos estão vivendo cada vez mais com muita saúde, eles podem aproveitar bastante essas oportunidades. E, claro, eles acabam sendo exigentes em relação à organização. Por isso, você deve entender como produzir eventos para a terceira idade, a fim de proporcionar uma boa chance de diversão para esse público-alvo.

1. Local do evento

lembre-se de checar se tal local apresenta todas as condições necessárias para permitir um aproveitamento completo do evento, sem riscos à saúde dos idosos. Assim, nada de alugar lugares que não tenham rampas ou corrimões em pontos específicos e pisos antiderrapantes, por exemplo.

2. Horário do evento

O ideal é que a hora para começar não seja muito tarde, afinal de contas, idosos não apresentam mais aquele pique para ficar até altas horas dançando ou fazendo qualquer outra atividade de capaz de deixá-los cansados.

3. Alimentação

Os idosos não bebem mais como antes e precisam se alimentar direito quando estão em reuniões de lazer com outras pessoas. Leve isso em consideração na escolha dos alimentos.

WJM Brinquedos

Locação para Festas



Gato Inflável - Air Game - Playground - Toalhas
Aluguel de mesas e cadeiras

Contatos:

3250-1528 / 8576-1699

f/w.jmbrinquedos

/ 8551-7081

wjmbrinquedos2@gmail.com

Drones, o que são e uso civil



Veículo aéreo não tripulado (VANT) ou drone (zangão, em inglês) é todo e qualquer tipo de aeronave que não necessita de pilotos embarcados para ser guiada. Esses aviões são controlados a distância por meios eletrônicos e computacionais, sob a supervisão e governo humanos, ou sem a sua intervenção, por meio de Controladores Lógicos Programáveis (CLP).

Além do uso militar, os drones estão sendo utilizados por civis, abaixo algumas características e aplicações de uso civil, como por fotógrafos e cinegrafistas em festas de aniversários, casamentos e eventos em gerais, porque capta melhores ângulos para fotos e filmagens mantendo a câmera estável por mais tempo facilitando a produção de vídeo, além de também ser usado por emissoras de TVs diminuindo o custo em suas filmagens aéreas, pois hoje ainda utiliza-se helicóptero.

A tecnologia pode ser utilizada em resgates em locais de difíceis acessos, áreas de desastres (alagamentos, desmoronamentos, desabamento, incêndios, construções interditadas, etc), pois tais dispositivos transmitem imagens/vídeos em tempo real contribuindo assim com as equipes de resgates, além dos drones também para monitorar pessoas, evitar ataques e casos de vandalismo. Está em testes a utilização dos VANTs para entrega de mercadorias e encomendas. Uma das empresas que está testando esta possibilidade é a Amazon.

Outra possível forma de utilizar drones é na agricultura para identificar rapidamente pragas, falhas no plantio, saturação hídrica do solo e outros problemas que acontecem nas lavouras. Além disso, os drones poderão ser usados para outras funcionalidades, como em fotografias, para registrar uma selfie por exemplo. Diversas empresas estão desenvolvendo os chamados "drones-selfie", que poderão ser controlados via controle remoto no pulso.

Protejendo seu smartphone

Os smartphones são conhecidos como uma forma de carregar a vida na palma da mão. E não é por menos. Hoje é possível até pagar contas através deles. Encontramos aplicativos com este propósito tanto no iPhone 6 como no Android, que transforma o celular em um leitor de código de barras para pagar contas, tendo cada vez mais integração de seu smartphone com os aplicativos bancários. Com tamanha importância, é preciso estar atentos a alguns detalhes para garantir a sua utilidade. Uma delas está no uso de senhas de segurança

Mesmo que o seu celular não tenha nada muito relevante, a partir dele é possível descobrir muitas informações particulares. Por exemplo: o número do telefone dos seus pais, senhas de banco, etc. Golpes podem ser facilitados com isso. Por isso, ao escolher a sua senha, saia do óbvio. Opções como data de aniversário ou aniversário de namoro são as primeiras tentativas. Também fuja das sequências: muita gente já roubou o seu Wi-Fi assim. Elas são fáceis de decorar e já foram utilizadas por muita gente.

Nome do filho ou sobrenome também são batidos. Apesar de serem mais seguros, os nomes serão as próximas tentativas quando as sequências falharem. Nessa lista incluímos nome do cachorro, time de futebol ou banda de música favorita. Para criar senhas mais seguras, é interessante misturar símbolos, letras e números. Isso pode dar um nó no seu cérebro no começo, mas garantimos que será mais difícil de alguém descobrir através das tentativas convencionais.

multimarcas

CELULARES



Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:

iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666

Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco



Instalação
de sistema de
segurança

Câmeras de segurança eletrônica

Venda e assistência técnica de computadores, notebooks e tablets

Contratos e manutenção empresariais
Redes wireless, atendimento a domicilio

idealinformatica.br@gmail.com
suporteidealinformatica

3573-3940 / 9276-4950

www.idealinformatica.net.br
Av. Otto Niemeyer 3533 - Tristeza



Antes

Procurando por mais...



dicas
receitas
curiosidades
artigos
variedades?

Curta a
nossa
página
no
Facebook



ProcureAche

Todo mês com uma tiragem total de 40.000
exemplares entre a Zona Norte e a Zona Sul
de Porto Alegre

/RevistaProcureAche

Curta e fique por dentro da data exata que sai cada
revista impressa e online, além
de todo conteúdo extra que preparamos para você!

Centro de P

ProcureAche

Ponte de Pedra

A Ponte de Pedra, também chamada de “Ponte dos Açores”, é um monumento histórico da cidade de Porto Alegre. Está situada no chamado Largo dos Açorianos, que abriga também outro conhecido monumento da cidade, o Monumento aos Açorianos.

A ponte de pedra substituiu uma primitiva ponte de madeira erguida quase no mesmo local por volta de 1825. Várias vezes reconstruída em razão dos estragos causados pelas enchentes e pela deterioração natural da madeira, foi fechada ao trânsito em março de 1848, altura em que já estavam quase finalizadas as obras para uma nova ponte, mandada edificar já em 1843, antes do fim da turbulenta Guerra dos Farrapos, pelo Duque de Caxias, então presidente da província.

A nova obra deveria ser mais durável e, por isso, foi construída de alvenaria de pedra. O construtor designado foi João Batista Soares da Silveira e Sousa, que utilizou escravos como mão de obra, num custo de 980 contos. A obra foi aberta ao público em 1848, ainda inacabada, e só foi concluída em 1854. A ponte cruzava um dos braços do arroio Dilúvio, que se bifurcava onde hoje está o Colégio Estadual Protásio Alves, e representava a única ligação entre as o Arraial (pequeno vilarejo) do Menino Deus e o Centro Histórico de Porto Alegre.

Em 1937, o arroio começou a ser retificado, e a ponte perdeu a sua função, mas sobreviveu

PRECISANDO DE DINHEIRO? Aqui tem.

SEGUROS
DE VIDA, VEÍCULOS
E IMÓVEIS

CONSIGNADOS
APOSENTADOS E PENSIONISTAS
DO INSS E FUNC. PÚBLICOS

CONSÓRCIOS
DE IMÓVEIS, PRODUTOS
E SERVIÇOS

CRÉDITO PESSOAL

IMÓVEIS
FINANCIAMENTO E
REFINANCIAMENTO

51 3077.2274
R. Senhor dos Passos, 235 Lj03
Centro Histórico | Porto Alegre-RS
portoalegre@creditobrasileiro.com.br

Credito Brasileiro
dinheiro na mão

Porto Alegre

Aqui!

como memória daqueles tempos. Transformada em monumento urbano e testemunha do passado, o monumento de pedra foi tombado pelo município em 1979 e ganhou um espelho d'água sob os seus três pilares em arco. Apesar disso, o nível da água foi estabelecido bastante alto, acima dos seus pilares que usualmente ficavam à vista, de modo que a ponte ficou com o aspecto de estar sob uma condição de enchente. Outro problema da Ponte de Pedra são as ações de vandalismo.

A Ponte de Pedra já foi pintada pelo artista Luís Maristany de Trias (1885-1964), e a tela a óleo se encontra exposta no Museu de Arte do Rio Grande do Sul (MARGS).

Piadas



Primeiro beijo

Uma menina de sete anos admitiu, calmamente para seus pais, que Joaozinho havia lhe dado um beijo depois da aula.

- E como aconteceu isso? - perguntou a mãe assustada.

- Não foi fácil, - admitiu a pequena garotinha - mas três meninas me ajudaram a segurá-lo.

Morte

O velho acaba de morrer.

O padre encomenda o corpo e faz muitos elogios: - O finado era um ótimo marido, um excelente cristão, um pai exemplar!...

A viúva se vira para um dos filhos e lhe diz ao ouvido:

- Vai até o caixão e veja se é mesmo o seu pai que está lá dentro...

O banguelo

A mãe chega ao pai com cara de feliz assustada segurando a mão de seu filho de 1 ano e fala e fala:

- Ontem nasceu o primeiro dente e ele falou pela primeira vez !! - E o que o nenem disse? - Queblei o dente!

Sogras e genros

O delegado para o genro da vítima:

- Quer dizer que o senhor viu um homem agredindo sua sogra e não fez nada?

E o genro, diz:

- Eu ia ajudar, mas achei que dois caras batendo numa velha já era covardia demais.



Atualmente

SEJA UM CONSULTOR

na sua cidade



por apenas **99,90**

Faça parte da maior e melhor empresa de cosméticos do mundo.

Contato: 51 3022.2802 / 8442.2802

RACCO
Você é mais. Fala logo.

ProcureAche

Divulgue a sua marca! também na Internet!

Anunciando na ProcureAche, você ainda recebe divulgação da sua marca em nosso site e mídias sociais!

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986

(51) 9814-2056

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

(51) 8105-4796

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica

www.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




Lojas Maçaroca

Moda Feminina, Acessórios,
Bijuterias, Lãs e Aviamentos

NOVA LOJA
3258-5768

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 1940

3242-2597

CENTRO COMERCIAL LAMI - LOJA 14



Promoção de Quinta a Sábado
Pé e Mão **R\$ 25,00**

Botox Capilar qualquer compr. **R\$ 70,00**

Corte Luzes Mega Hair
Coloração Progressiva Cauterização

3557-4968 / 8410-7898 Terça a Sábado
das 10h às 19h

Vicente Monteggia 1244, sala 2

Você Pode!

TENHA O SEU PRÓPRIO NEGÓCIO. DO SEU JEITO!
O que você busca?

- Definir os seus próprios horários?
- Ser sua própria chefe?
- Aumentar sua renda?
- Transformar a sua vida?
- Construir uma carreira?
- Ser reconhecida?



INCENTIVO E RECONHECIMENTOS MARY KAY
Contato: anelisebutierrez@bol.com.br ou
51 9437.5893

MARY KAY

Tendências de moda e beleza para o outono



O outono já chegou e lógico, que na mudança de estação, as tendências de moda e beleza também mudam. Muitos dizem que no frio as pessoas se vestem melhor e isso tem certa verdade, pois nas estações mais frias do ano podemos usar muitas peças sem passar pelo desconforto do calor.

As cores desse ano já foram bastante comentadas desde a divulgação da paleta 2016 da Pantone e a consultora de moda Yasmin Miranda dá dicas de como usar algumas cores da estação, como a bodacious, ela explica que a cor é bem vibrante e por isso realça os tons mais escuros, tanto de pele quanto de cabelo. Dar preferência a acessórios e bolsas prateados também são uma boa pedida, pois complementam o brilho que essa cor já possui.

Quanto à outra cor da estação, o verde bandeira, a consultora explica que essa cor é muito versátil, por isso é uma aposta certa na composição dos looks. É um verde mais sóbrio e ao mesmo tempo brilhante, portanto você pode usá-lo

em composições mais ousadas como um mix de estampas e sapatos coloridos e/ou em composições mais clássicas com um tecido mais texturizado e acessórios metalizados.

E quanto às tendências de moda?

“A camurça está em alta desde o verão, mas agora no outono/inverno ela aparece nos pés e outra novidade que vem por aí é que os sapatos de camurça não aparecerão somente nas versões clássicas, nas cores pretas e beges, eles ganharão cores e cores vibrantes nas passarelas do mundo da moda. É uma tendência fácil de usar, pois não tem muita regra, quem gosta de textura no look pode se jogar.” Explica a blogueira Paloma Pandelo.

Falou em outono/inverno se pensa logo em bota “As botas subiram de comprimento e voltaram a ser acima do joelho, estilo over the knee. Foi tendência no inverno 2014 e volta com tudo, de camurça, animal print, não só nos estilos mais básicos.” Indica a blogueira.

A beleza outono/inverno vai seguir uma linha um pouco mais natural e o maquiador Guilherme Camilo explica: “Há uma tendência mundial ao Naturallife. Sobre o outono, seguindo a linha natural life, os marrons e tons terrosos aparecem dando vida a leves esfumados, apenas para trazer um pouco de contorno e profundidade. Para os lábios, os tons variam de cereja a ameixa (sempre como referência às cores das frutas frescas e saudáveis)”.

Proteção Solar



Presenteie sua mãe com conforto e bem estar!



Camiseta
Alivia a dor lombar
ANVISA Nº 80104760005



Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104760003

Luva
Alivia a dor
ANVISA Nº 80104760006



Lençóis térmicos para o seu conforto

VENHA
CONHECER
A NOVA COLEÇÃO
OUTONO/INVERNO
DA UV LINE

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

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564 TEMOS TELÉNTREGA

Stylo Próprio

Moda Jovem & Moda Kids

(51) 3266-6454

f Stylopropriomj@gmail.com

Av. do Lami, 4717

Av. Juca Batista, 3185

Gira Fashion

A Roupas que sua Gira Merece...

- Vestidos;
- Saias básicas, Festa e Armação
- Batas; Calças; Axós;
- Camisetas personalizadas;
- Encomendas

E-mail: girafashion@gmail.com

www.facebook.com.br/girafashionconfeccoes

(51) 8504.2134 / 9333.9340 / 9560.6811 vivo

ESTÉTICA

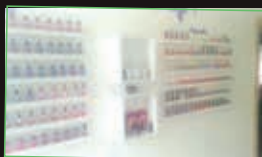
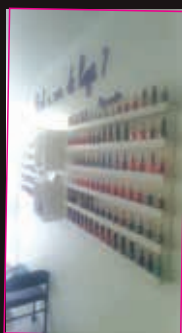
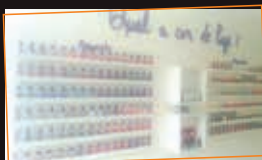
Bella Curva



ACEITAMOS CARTÕES

Das 9:30 às 19:00 De Seg a Sab
Fone: 96460308 - 89187564
Av Monte Cristo 447 - Vila Nova

Aquarela ESMALTERIA



A Aquarela oferece uma Grande Variedade em Cores. Um charme que faz da Esmalteria uma experiência única!

9567 7059 | 9167 9720
8568 5302 | 8322 9086

Manoel Marques de Fraga 70 Aberta dos Morros


SERRALHERIA RODRIGUES
 Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

Portas | Portões | Grades | Janelas
 Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas
 Alarmes | Câmeras | Concertinas



Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre
 Aceitamos cartões de crédito em 3x



Ligue e peça orçamento gratuito
51 8411.1151 | **8413.7291**
3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo
 E-mail: serralheria.rodrigues@hotmail.com
 Acesse nosso site: www.gruporodriguers.com.br

Eletricista Residencial

Instalação Elétrica em geral:

Luminárias - Tomadas - Disjuntores
 Ventilador de teto
 Circuito para ar condicionado

André Souza Formação SENAI
 sovento@hotmail.com

Contato:
9941-1840 / **8410-6686**

EXECUTIVA DO LAR



Limpeza de casas, apartamentos, prédios e empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!
T: 8917.1298 - 8052.5689

Marcenaria
Carvalho
 Móveis planejados
 Móveis sob medida



Waldir
 Trabalhamos com móveis rústicos
 Atendimento 24 Horas



Fone/Fax:
51 3247.1264
 Cel.: **9412.7920** / **8549.5426**
9782.9495
waldirmarceneiro@hotmail.com
 R. Professor Joaquim Felizardo, 30 lj 2 - Espírito Santo

O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO

REFRIGERAÇÃO NAZARIO



- Instalações elétricas, residenciais, comerciais e industrial
- Máquinas de lavar e secar roupas
- Refrigeradores
- Microondas e forno elétrico
- Instalação, Manutenção
- Higienização de ar condicionado Split e Janela

8471.7074 / **9452.1584**
8142.6232 / **9892.1762**
9940-9565 / **8529-5733**

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

Como tirar pelo de cachorro de cobertores, tapetes e roupas



Como remover pelos de roupa preta

Utilize uma fita adesiva ou a parte porosa de uma esponja de lavar louças para escovar os pelos da roupa preta. Lave a peça separadamente.

Retirar pelos do sofá

Coloque uma luva de borracha e molhe, deixando a palma das mãos úmidas. Passe sobre o sofá e recolha os pelos com as mãos. Escovinhas funcionam bem para retirar os pelos dos cantinhos. Para finalizar, retire os que sobraram com fita adesiva.

Remover pelos de cobertores

Para retirar os pelos superficialmente, coloque o cobertor pendurado sobre cadeiras e bata com uma vassoura para tirar o excesso. Depois, lave a manta na máquina de lavar com um amaciante. Se não tiver secadora, espere que o tecido seque naturalmente e remova os pelos que sobraram com a ajuda de um aspirador de pó ou fita adesiva.

Máquina de lavar

Após lavar tecidos com pelos de animais, eles podem acabar ficando acumulados no fundo da máquina. Caso isso aconteça, retire os pelos com as mãos, com a ajuda de uma luva de borracha.

VALMOR EQUIPAMENTOS COMERCIAIS

NOVOS E USADOS



VENDA - TROCA
CONSIGNAÇÃO
ASSIST. TÉCNICA



PADARIAS
AÇOUGUES
LANCHERIAS
SUPERMERCADOS



Horário de atendimento:
das 8:00h às 11:30h e das 14:00h às 18:00h

Plantão:

9519.3329 c/ Valmor - 8449.4953 c/ Edegar
Av. Edgar Pires de Castro, 9234 - Lageado - POA/RS

ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral
Consertos
Customização
Variedades de Tecidos



Orçamento Gratuito
Márcio



3086.3035 - 9638.5999

3235.1546

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

Av. Edgar Pires de Castro, 156
Aberta dos Morros - Poa/RS

Rua Monsenhor Veras, 177
Santana - Poa/RS

Serralheria Macedo

Automação, Grades, Cercas Elétricas,
Pantofrágrafas, Portas de Segurança,
Escadas, Corrimões, Basculantes,
Portões de Contra-peso, Soldas,
Caixas de Correspondências,
Fechamento de Condomínios,
Conserto em Geral.

(51) 8420.8425 / 9333.9340 / 9694.9470
serralheriamacedo@bol.com.br - Atendimento 24 h.

ADELAR IMÓVEIS

creci: 16038

Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelarimoveis.com.br

Edgar Pires de Castro, 9291

REFRIGERAÇÃO SUL FRIO

REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E DOMÉSTICA

25 anos de experiência - Longos anos com referência comercial



☎ 3262.1195 / 9838.2882 📞 João Olavo

Travessa João Paulo Coelho, 349 Bairro Lageado POA/RS
E-mail: refrigeracaosulfrio@hotmail.com

CORTINA
Sob Medida

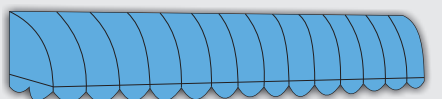
Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

☎ 51 9251.5881 📞 51 9957.9195

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

📌 Cortina Sob Medida



FÁBRICA DOS TOLDOS

www.fabricadostoldos.com.br

O SOL NASCEU PARA TOLDOS E A SOMBRA É COM A FÁBRICA DOS TOLDOS



Aceitamos:



Toldos em Lona, policarbonato e telha
de alumínio
Estrutura de alumínio com pintura epóxi
ou tubos galvanizados

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

Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129
Bairro Aberta do Morros, Porto Alegre - RS
E-mail: fabricadostoldo@yahoo.com.br

Conheça os tipos de ar split



Os condicionadores de ar do tipo Split podem ser classificados em cinco grupos: os cassetes, cantos de teto, hi-wall, piso-teto, quarto lados e windows.

Canto teto: O canto teto se diferencia pela instalação em cantos do ambiente. Este é o único tipo de aparelho que é indicado a ser instalado em cantos. Os modelos possuem entre 9.000 e 12.000 BTUs

Cassete: Usualmente acoplado ao teto, o Cassete pode ser escondido por um forro de gesso. A principal vantagem é a interface bem disfarçada e elegante, sendo uma boa opção para prédios que possuam pé direito alto e acabamento em gesso. Os modelos possuem entre 18.000 e 60.000 BTUs.

Hi-wall: Tradicionalmente chamado apenas de Split, é indicado para instalação na parte superior dos ambientes de forma centralizada, o que favorece a melhor distribuição da ventilação. Os modelos possuem entre 7.000 e 30.000 BTUs.

Piso-teto: De grande versatilidade, a linha trás equipamentos que podem ser instalados na horizontal ou vertical, no piso ou no teto. Os modelos possuem entre 18.000 e 80.000 BTUs.

Quarto Lados: Para espaços amplos, este equipamento foi desenvolvido para ficar no centro do ambiente com a vaporizadora exposta. O modelo oferece boa distribuição de ar e requer um pé direito mais elevado. Os modelos possuem entre 30.000 e 60.000 BTUs.

Mister Máquinas
REFRIGERAÇÃO

Geladeiras
Máquinas de Lavar
Secadoras - Lava Louças
Ar Portátil - Split - Expositores

Electrolux, Consul, ELGIN, LG

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA

51 8050-9800

VIDROS BARBIANI

Vidros - Boxes de Vidro - Boxes de Acrílico
Telhado de Vidro - Fechamento de Área
Colocação à Domicílio

3023.6017
8108.1684
8108.1685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

Porto Cupins

Insetos, RATOS, MORCEGOS, POMBOS

Limpeza De Caixa D'Água (2/garantia) *** Orçamento Gratuito em todo Estado

Controle de cupins com até **12 meses** de garantia

(51) 3737 5668 / 8525 5668

www.portocupins.com.br / contato@portocupins.com

ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso

(51) 3023-3965 | 9191-5404 | 8049-4179 | 8409-6438 | 8222-5045

Rua Marcílio Dias, 1312

Loja das Esquadrias

Padrão e Sob Medida

3311-1479 / 3094-0355
lojadasesquadrias@hotmail.com

Av. Edgar Pires de Castro, 174 - Hípica - POA/RS

CLIMATECHSUL

CLIMATIZAÇÃO

da instalação ao acabamento!

- ✓ Instalação
- ✓ Manutenção
- ✓ Higienização
- ✓ Verificação de gás
- ✓ Elétrica
- ✓ Abertura de canaletas
- ✓ Pintura

ORÇAMENTO GRATUITO na Zona Norte p/ instalação

Aceitamos cartões.

VISA, MasterCard

Garantia de 1 Ano da Instalação

Trabalhamos com TODAS as marcas.

Contato:
(51) 8011.8676 / 9751.4663

A prática do lazer



Toda atividade que a pessoa executa em seu tempo disponível, o lazer, visa sempre a diversão, descontração, convívio social e que possa

proporcionar para o indivíduo uma sensação de bem estar.

O lazer ligado ao aspecto tempo, considera as atividades desenvolvidas no tempo liberado do trabalho, ou no tempo livre ou disponível, não só das obrigações profissionais, mas também das familiares, sociais e religiosas.

Utilizar o lazer como veículo educador, e objeto de educação, é instigar nas crianças, jovens, adolescentes, adultos e idosos o espírito de coletividade, criar ambientes lúdicos, e que envolvam atividades físicas associadas a momentos de alegria e diversão.

Material Gráfico de qualidade

- Ímãs de Geladeira
- Cartões de Visita e Folders



Faça um orçamento sem compromisso!

Ligue e confira!

(51) 3019.1377

(51) 9185.3087

(51) 8549.7730



Horários:
Segunda a Sexta-feira,
das 7:00 às 19:00 horas

Turmas:
Berçário I - Berçário II - Maternal I
Maternal II - Jardim I - Jardim II

Rua Inhandui, 421 - Fones: 3013-5012 / 2112-3608
Cristal / POA
www.amiguinhosdocristal.com.br

IDADE DE 0 À 6 ANOS

Promoção
MATRICULE-SE ATÉ O FINAL DO MÊS DE ABRIL E GANHE ISENÇÃO NA TAXA DE MATRICULA.

A SUA PARCEIRA O ANO TODO!

* Berçário * Maternal
* Jardim * Extra Classe

OFERECEMOS:
* NUTRICIONISTA
* PEDAGOGA
* PSICÓLOGA

3072.0045 RUA GAURAMA, 122
8514.6225 CAVALHADA - POA/RS

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

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

A escola atende crianças de 0 a 6 anos, organizadas em grupos de acordo com a faixa etária:

- BERÇÁRIO
- MINI MATERNAL
- PRÉ MATERNAL
- MATERNAL I
- MATERNAL II
- JARDIM A
- JARDIM B

Horário de funcionamento: das 7 horas às 19 horas.

EscolaVamosCrescer - www.vamoscrescer.com.br
Rua Comendador Castro, 473 - Ipanema - Porto Alegre - RS
Fone: (51) 3012.0693

MATRICULAS ABERTAS!!!

Oferecemos:
Turmas: Integral, Intermediária, Manhã e Tarde
Turmas: Pré-Maternal, Maternais I e 2 e Jardins A e B
Idade: de 08 meses à 5 anos e 11 meses

3336-8542 Funcionamento das 7h às 19h
Av. Clemenciano Barnasche, 200 - Teresópolis
www.escolameucantinho.com.br



AULAS PARA HABILITADOS

Tem medo de dirigir?
Falta prática na direção?



Ligue e informe-se!

51 3106.8055

51 8530.6382

Pratikar Treinamentos

www.pratikar.com.br



CENTRO MULTIDISCIPLINAR BAHAMAS

Auxílio Jurídico
(Cecatto & Araújo advogados)

Auxílio Pedagógico
(Reforço escolar - 1º ao 4º ano)

Rua Paulo Derly Strehl, 101 (ao lado do Zaffari Ipanema)
Fone: (51) 3286.1192 / 3239.2239

Quando procurar um psicopedagogo?

Quando procurar um psicopedagogo? Ele é um profissional que tem como objetivo principal ajudar a crianças, adolescentes, ou adultos a estabelecerem uma relação positiva com a aprendizagem, os facilitadores a conquistam maiores autonomias na rotina diária da escola. Como podemos identificar as pessoas que necessitam de um psicopedagogo?

*Repetência escolar. *Dificuldade de atenção
*Problemas relacionados com a escola. *Fracasso escolar. *Quando há dificuldade de raciocínio lógico. *Quando há dificuldade de atenção e concentração. *Desmotivação. *Quando há falta de interesse aparente. *Problemas relacionados com a leitura e escrita. *Dificuldade de aprendizagem no relacionamento familiar. *Inclusão o psicopedagogo clínico atua no desempenho do cérebro através da psicoterapia voltada a aprendizagem.

A abordagem psicopedagógica na criança, logo que suas dificuldades são notadas facilitará seu desempenho para o resto da vida.

Psicopedagoga Terezinha Dinamar dos Santos. Contato: (51)8482-5288 / 8527-8648.

Benefícios da hidroginástica



A Hidroginástica é uma atividade física muito prazerosa que traz benefícios para a saúde de pessoas de qualquer idade. É um exercício classifi-

cado como aeróbico e feito em piscinas. É uma atividade muito antiga, porém, nos tempos atuais está em grande evidência. Sua popularidade esta em alta e vem ganhando adeptos por todo o mundo. Cada vez mais um número muito grande de pessoas têm procurado os benefícios da hidroginástica.

Para os especialistas os exercícios aquáticos são mais divertidos, agradáveis, eficazes, estimulantes, cómodos e seguros. Dentro da água a pessoa tem possibilidade de movimentar-se livremente. Pode ser utilizado músicas para embalar o ritmo dos movimentos. E esses movimentos proporcionam uma massagem e um relaxamento muscular, por meio de uma leve pressão hidrostática e da resistência da água. Ao contrário de outros exercícios a hidroginástica não é acompanhada por dores, transpiração ou sensação de cansaço.

Na hidroginástica você exercita as pernas, os braços, o abdômen, as costas, o corpo todo de um modo geral. Trabalha os grupos musculares, inclusive até os músculos da face porque a aula é alegre e divertida, o praticante sorri muito durante os exercícios.

VEM DESCOBRIR Itapuaã

Um paraíso náutico a menos de uma hora de Porto Alegre!

- * Aulas de vela e SUP
- * Passeios de barco até o Farol de Itapuaã
- * Vãos panorâmicos e acrobáticos



Vem
encontrar
nada!

INFORMAÇÕES: (51) 3494.1232

ou também (51) 994 94 994 (51) 80208017 (51) 90288774



Já pensou em conhecer o paraíso sem ter que pagar a estrada?
Vem descobrir Itapuaã! águas limpas e despoluídas, e natureza deslumbrante a menos de uma hora do centro de Porto Alegre. Aprenda a remar de SUP ou a velejar ou faça um passeio de barco até o mítico Farol de Itapuaã! O paraíso te espera — e não é longe!

Gato bebe leite?

Todos nós sabemos que o gato bebe leite da sua mãe quando filhote, como acontece com todos os mamíferos, contudo, o que não é de conhecimento de muitos (e que pode gerar grandes problemas à saúde do bichano), é que grande parte dos gatos adquire intolerância à lactose após o seu desmame, fazendo com que o leite se torne um inimigo em potencial ao seu bem-estar.

Sintomas como diarreia e vômitos poderão acontecer caso o seu bichano, intolerante à lactose, consuma leite, e estes fatores podem causar uma séria desnutrição. A intolerância à lactose acontece pois, conforme o seu crescimento, o felino diminui consideravelmente a produção da enzima necessária para digerir a lactose,

ocasionando um acúmulo da substância no organismo e causando o mal estar. Percebendo vômito ou diarreia procure um médico veterinário.

TRIBO DOS BICHOS
 O MELHOR LUGAR PARA O NOSSO AMIGO

Medicamentos - Acessórios - Rações
 Peixes - Pet Creche

Banho e Tosa Veterinário

Tele Entrega **3248.9694 / 3241.1680**
 Av. Nonoai, 216 - Nonoai **8455.2456**

imaginar
 DIAGNÓSTICO VETERINÁRIO

- Ultrassonografia • Eletrocardiograma •
- Radiologia Digital • Ecocardiografia •

(51) 3012.1005 | Rua Barão de Teffé, 141 - Menino Deus - Poa/RS
 (51) 9154.4590 | www.imaginarvet.br

Agrocenter Coldebella
 Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos
 Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

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

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Three Dogs Original - 20 Kg
R\$ 125,00



Golden Special - 15 Kg
R\$ 99,90



Bravo - 15 kg
R\$ 89,90



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



Friskies - 10,1 Kg
R\$ 89,90



(51) 3084-0023
 (51) 3029-9309
 (51) 9912-5696



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

CENTRO AUTOMOTIVO**UniServ**
Estética Automotiva

- Funilaria
- Pintura
- Revitalização
- Lanternagem
- Toda Linha de Vidros

**9658.0842**

Av. do Lami, 4815 - Boa Vista

CENTRO AUTOMOTIVO

Peças e Serviços

- Freios
- Suspensão
- Embreagem
- Troca de Óleo

**9885.3811**

Av. do Lami, 4815 - Boa Vista

VIDROS E LANTERNAGEM**UniServ**
Estética AutomotivaToda linha
de vidros
e lanternas**9658.0842**

Av. do Lami, 4815 - Boa Vista

Silveira
Parafusos & FerramentasParafusos 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

ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ
NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!Anuncie: (51) **3026-8445**(51) **9613-6986****Os 5 itens mais importantes
na revisão automotiva****1. Motor: o coração do carro**

Ter problemas com o motor do carro no meio do trânsito pode causar acidentes e muita dor de cabeça. Além disso, este é um dos itens mais caros do carro. Então, mantenha sempre seu motor revisado, checando se há vazamento de fluidos, como o líquido do arrefecimento e o óleo do motor, por exemplo.

2. Freios: para qualquer emergência

No momento de perigo, é o freio que aciona os parafusos para evitar acidentes, colisões e atropelamentos. Portanto, é de suma importância manter esse dispositivo muito bem conservado e em perfeito funcionamento. Atenção para o óleo do freio, para a luz de freio na traseira, para o disco de freio, para a pastilha e para o bom funcionamento do freio de mão.

3. Transmissão: corpo automotivo

Se o motor é o coração do veículo, o câmbio é o cérebro e a transmissão é o corpo. Isso porque, para que o veículo saia do lugar é preciso transformar a energia do motor em potência para girar as rodas. Portanto, na revisão de carro cuide das peças do sistema de transmissão: embreagem, caixa de câmbio (verifique sempre o óleo), diferencial e semieixo. Quando fizer um checkup de rotina, peça para dar uma olhada nessas partes do veículo também.

4. Elétrica: toda a tecnologia do carro

O sistema elétrico do automóvel precisa estar em dia com as revisões. Isso porque panes são comuns e a falta de verificação pode agravar esses problemas. O ideal é que a cada seis meses, seja feita uma avaliação da bateria e do alternador.

5. Pneus: fique atento a eles

A vida útil do pneu é um dos pontos mais importantes a se atentar para prevenir acidentes. Pneus carecas, com calombos ou furados devem ser imediatamente trocados, pois a estabilidade do carro depende disso. E um veículo instável está muito mais propenso a sinistros.

Não esqueça também de outros elementos imprescindíveis para o carro, que devem ser conservados, como faróis, espelhos, limpadores de para-brisas e radiador. Com esses cuidados, sua direção será muito mais segura.



Consertos:
 • Torneira
 • Válvula Hidra
 • Registros
 • Caixa Acoplada
 • Caixa D'Água

(51) 3246.4489 / 8455.3561

MATECOAN
 MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

"O costume de bem servir"

Rua São Borja, 195 - POA / RS
 Fones: 3249.1039 / 3022.1039

FAX: 3019.1049

matecoanantunes@gmail.com

Peres Construções e Reformas



Pintura
 Pisos e Azulejos
 Elétrica e Hidráulica
 Impermeabilizações

Luciano Peres

f PERESREFORMAS ☎ 9739.8157

**CASAS DO ALICERCE AO TELhado
 REFORMAS EM GERAL**



TELAS MOSQUITEIROS:
 Retrátéis, 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, morcagos, cupim,
 lagartixas, abelhas,
 formigas e vários



Parcelamos em até 10x s/ juros

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

Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725

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

FERRAGEM
 RECONS

VANTAGENS CONSTRUÇÃO DECORAÇÃO

ELÉTRICA ILUMINAÇÃO HIDRÁULICA

FERRAMENTAS

Compre o seu Cartão Senif em até 5X sem juros! *Consulte a política de parcelamento.

João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga
 PRÓXIMO AO FIM DA LINHA DO ÔNIBUS RESTINGA - 205

(51) 3062.5704

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

Portão Contra Peso, Automatizado,
 Grades, Janelas, Escada Caracol
 e Consertos em geral

Castelhanao:

51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

ROTA SUL
 MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
 ATENDIMENTO COM QUALIDADE

Apresente este anúncio e ganhe 10% de desconto em metais e acessórios para pintura - com pagamento à vista.

Fones: (51) 3246-4662 / 3261-5503

Não fechamos ao meio dia
 Av. Juca Batista, 332 - Ipanema

SANTARÉM
arte em madeira

decks - pergolas - móveis de demolição - decoração

Eucalipto serrado e TRATADO para telhado Madeira tratada deck de pinus * R\$ 48,00 m²

Av. Edgar Pires de Castro 553 - Aberta dos Morros - POA
 santarempoa@hotmail.com Tel. (51) 3311-3694

L&M
 Empreiteira e Assessoria

Recuperação de Fachada - Instalação e manutenção Elétrica
 Pinturas em Geral - Reformas de Telhado
 Impermeabilização de Caixa d' Água

Fones: 3341-6739 / 8290-8466 / 8405-8635
 lemreformas@hotmail.com
 Rua: Monsenhor Severino Brum N° 62

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

Hamilton Borges
Consultor Astrológico
(51) 9730-9696

Mapa Astral
Comprenda o seu jeito de amar, se expressar, lidar com emoções, pessoas e com os desafios da profissão



Chavesul 24 HORAS
BIG YILA NOVA chaveiro

- CONTROLE DE PORTÃO ELETRÔNICO
- ABERTURA DE PORTAS
- TROCA DE SEGREDO
- FECHADURA
- CÓPIAS DE CHAVE
- CHAVE CODIFICADA
- CARIMBOS

3241.6376 ☎ 9404.9594 nextel 7813.5794

Eduardo Prado, 330 - Lj 19 | www.chavesul24horas.com.br

Jeferson Moraes
(51) 8437.2674 / (51) 9127-2762

Elétrica Predial, Comercial e Industrial
Cabeamento Estruturado
Rede de micros e telefonia.



STF SERRALHERIA E TELE CONCERTO
Fabiano

Grandes de Proteções | Grades de Sacadas
Portas Auxiliares | Portão de Correr
Portão de Elevação | Serralheria em Geral

Parcelamos em até 5 vezes
VISA ou no cheque

3108.4009 / 9614.5199 / 9652.5199
Av. Moab Caldas, 2444 - Sta. Teresa - PoA



Seja um franqueado

ProcureAche

Alcance mais rápido os seus objetivos!
Nós te mostramos como.

**Com apenas um pequeno investimento em dinheiro para dar o pontapé inicial!*

Seja empreendedor, sem empregados, sem escritório, com baixo investimento, em Porto Alegre ou no município que você desejar.

Seu único foco será a comercialização e a distribuição. Você receberá as revistas diagramadas e prontas para a entrega mensal.

Tenha Foco, e não espere a sorte acontecer.
Entre em contato conosco!
Informações através do e-mail:
franquias@geramigos.com.br ou
pelo fone: (51) 3026.8445





LC Toldos
Troca de lonas, fabricação e aluguel
Luis Carlos

Av. Dr. Cecílio Monza, 10.817 - B.Novo - POA/RS
51 8448.9704 | 9836.5590



Escolares e Profissionais - Serigrafia e Bordados
Confecção em malha - Bordados Eletrônicos

Av. Nonoai, 1089 sl. 203
3277.1199 / 9147.1566
email: uniformesju@gmail.com



LAV & LEV
Uma vida inteligente

Você mesmo faz. Lava e seca suas roupas.
Ou se preferir, fazemos para você!

LAVAR • SECAR • EDREDONS • COBERTORES
TRAJES • TAPETES • LAVAGEM A SECO • OUTROS

3246-8675
Av. Cavalhada, 3620 em frente ao Zaffari

Liz Ferreira Meira OAB/RS 54.457



TRABALHISTA
Reclamatória Trabalhista, Acidente de Trabalho.

PREVIDENCIÁRIO
Aposentadorias, Pensões, Auxílio Doença,
Benefício Assistencial (LOAS).

FAMÍLIA
Divórcio, Alimentos, Inventários Judiciais e Extrajudiciais.

Av. Otto Niemeyer 2522, sala 206 - Cavalhada - POA
3022.8997 8193.6337 (Tim) 
www.lfmadvocacia.com.br

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

DIREITO DO TRABALHO
INSS
DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

CONSULTA
GRATUITA

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 9875-0370
almirsarmento@hotmail.com



Mister Máquinas
REFRIGERAÇÃO

Geladeiras
Máquinas de Lavar
Secadoras - Lava Louças
Ar Portátil - Split - Expositores

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA

51 8050-9800 

Advogada Marise Verardi
OAB/RS 28.752

Ações Cíveis
Família
Previdenciárias



E-mail: mariseverardi@hotmail.com

(51) 9831.9944 / (51) 9642.7234
Rua Barão do Triunfo, 720 sala 210
Bairro Azenha - POA/RS - CEP 90130-100

TIO TONINHO *Tur*
Viagens - Turismo - Festas - Eventos



Porto Alegre
e Região Metropolitana
(até 15 pessoas)

(51) 3264.0171 | 9418.3638   **8601.1881** 
papelariatotoninho@yahoo.com.br

TELE CHAVEIRO
Della Pace



ABERTURA:
COFRES, CADEADOS, PORTAS,
LOJAS, FECHADURAS EM GERAL,
TROCA DE SEGREDO, CONSERTOS,
CHAVE CODIFICADA - CARIMBOS - AFIÇÕES EM GERAL

Técnico: **Rodrigo**
Atende a domicílio

F.: **51 9227.8636**   / **8627.1463** 

REINO DE IANSÃ
CASA DE MATRIZ AFRICANA



JOGAM-SE
BÚZIOS E CARTAS

FAZENDO UMA CONSULTA GANHE
UM PATUÁ PARA ABERTURA DE CAMINHOS

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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

O tecido em que se fizeram dobras	Rodovia que liga o Norte ao Nordeste (?) militar: derrubou Vargas em 1945 (Hist.)	Banho a vapor A cor do Bidu (HQ)	Comida ruim (gíria) Efeito colateral da construção de hidrelétricas
Declarar santo		Singular	
Em + ela (Gram.)		Qualidade de bonito (bras. tam.)	
Divisão de prêmio em dinheiro	N Brinca-deira para calouros	Adorno de jarras Índice corporal (sigla)	
Capitão- (?) : distribuía sesmarias		Antigo símbolo de distinção sacerdotal	Maria Bethânia, cantora brasileira (?) de Hansen: lepra (Patol.)
Cova onde se sepultam cadáveres		Corrida de jipes Desejo do ganancioso	Compartimento do zoológico
Forma do Budismo cultuado no Japão	Interjeição de espanto Menino; moleque		Frase como "Errar é humano"
(?) reto: possui 90 graus		Cede; outorga	Teste de (?) : revela a paternidade A cidade dos objetos gigantes (SP)
O lado capitalista do Muro de Berlim	Tipo de brinco usado pela cigana		

BANCO — zen. 4/fior. 5/poder — sauna. 3/mor —



Curta nossa Fan Page!

facebook.com/JornalGerAmigos

Notícias diárias da sua região!

Solução

T	A	R	G
P	R	E	G
C	A	N	O
N	E	L	A
S	P	F	L
R	A	T	E
M	E	F	E
C	A	T	A
Z	E	N	E
O	E	P	A
A	N	L	O
I	R	D	E
O	C	I	D
A	R	G	O



Horóscopo



Áries (21 de março - 20 de abril)

AMOR: A relação a dois viverá fases instáveis, cuidado para não impor a sua vontade, procurando acatar também as suas exigências. **TRABALHO:** O mês se apresenta positivo e rentável. As estrelas de fato favorecem os avanços de nível e os aumentos de salário, mas é preciso esperar o dia 12. **SAÚDE:** A saúde estará muito delicada, você estará cansado e um pouquinho nervoso. Alguma desarmonia poderá perturbar até a sua esfera sexual. Seja mais disponível.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

AMOR: Você terá uma visão das coisas muito pessoal e limitada e isso levará a discutir muito acaloradamente com seu par. Atenuo o nervosismo. **TRABALHO:** O setor profissional viverá fases de instabilidade. Você deverá tomar muito cuidado com investimentos arriscados, especialmente se é profissional liberal. **SAÚDE:** Você poderia ter problemas crônicos na faixa abdominal e genital. É aconselhável fazer um controle médico. Modere-se sobretudo ao beber e fumar.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

AMOR: A partir do dia 5 poderá viver um período de muita sorte. Iniciativa, entusiasmo e dinamismo serão as notas caracterizadoras do mês inteiro. **TRABALHO:** Se você é profissional liberal, terá muita sorte por volta da metade do mês, neste período conseguirá sanar as finanças e pôr em ordem as suas pendências. **SAÚDE:** Você terá de tomar cuidado com a funcionalidade hepática: Procure moderar-se à mesa para não sobrecarregar o fígado. Elimine bebidas alcoólicas e temperos variados.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

AMOR: Este mês você terá a tendência a exagerar, sem levar muito em conta as pessoas que o rodeiam, arriscando fazer transbordar a gota d'água. **TRABALHO:** Novas experiências poderão incidir na sua visão do trabalho. Você desenvolverá a sua fantasia freqüentando ambientes interessantes ou navegando na internet. **SAÚDE:** Procure controlar os impulsos mais marciais e pratique uma atividade muscular moderada que consentirá descarregar as tensões de modo mais saudável.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

AMOR: O mês será agradável e se prevê marcado pela iniciativa e pela vontade de agir. As estrelas infundirão maior doçura e sensibilidade. **TRABALHO:** Se nos últimos meses você teve dificuldades é fácil que perdue uma fase difícil até o 17, depois do qual ocorrerá um evento que trará bem-estar e sucesso. **SAÚDE:** As estrelas assinalam a possibilidade de distúrbios de estômago ligados a uma má digestão sobretudo de alimentos que contêm muito açúcar. Tenha cautela!



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

AMOR: Mais ou menos lá pela metade do mês os relacionamentos dos casais viverão uma fase de revigoramento. Muitas problemáticas se resolverão, e as aflições do casal serão atenuadas. **TRABALHO:** Você terá grande ocasiões de obter sucesso profissional e, se está à procura de uma nova ocupação, terá modo de encontrar uma emprego estável. **SAÚDE:** Os perigos virão da você mesmo e da sua propensão aos pecados de gula. Procure limita-se a ajude-se com chás purificante ou suco de abacaxi.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

AMOR: Durante todo o mês você será capaz de captar súbito as mil ocasiões que se apresentarão a você com uma grande prontidão e muita determinação. **TRABALHO:** Os novos projetos iniciarão com o pé direito, é um momento muito importante, agindo com inteligência e diligência a sua situação pode melhorar. **SAÚDE:** As estrelas aconselham fazer alguns exames de sangue. Nada de grave, por Deus, mas algum valor hemático pode revelar-se desequilibrado.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

AMOR: Este mês você terá a tendência a deixar-se levar pelos eventos e isso comportará uma grande quantidade de estresse. Imponha-se uma pausa de reflexão. **TRABALHO:** Será um mês difícil. Se você tem miras ambiciosas, por enquanto deixe-as na gaveta. É melhor enfrentar cada coisa com cautela para evitar situações críticas. **SAÚDE:** O bem-estar do corpo dependerá da serenidade da mente: liberte-se, portanto, dos pensamentos negativos e concentre-se nas sensações mais agradáveis.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

AMOR: As uniões terão uma ótima retomada, portanto, se você teve brigas ou passou por momentos de incompatibilidade com o parceiro, agora encontrará ótimos pontos de sintonia. **TRABALHO:** Este se mostrará para você um mês no qual colocará ordem em campo profissional e financeiro, no qual não faltarão alegrias e as sortes cotidianas. **SAÚDE:** Você faria bem em iniciar a praticar um esporte que melhore a circulação sanguínea, em particular da zona dos quadris e glúteis.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

AMOR: No campo afetivo, você vai começar o mês com muitas dificuldades, vai se sentir um pouco desgostoso porque as coisas não caminham na direção certa. **TRABALHO:** Você terá condições de superar muitas incertezas e fazer profundas e radicais mudanças no seu cotidiano profissional, afastando o estresse. **SAÚDE:** O céu promete vigor físico, espírito positivo e beleza. Você terá a força interior e a convicção necessária para resolver eventuais distúrbios.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

AMOR: Você vai alcançar uma grande clareza, será capaz de se compreender com mais facilidade e dará uma característica mais profunda e séria ao relacionamento com a pessoa amada. **TRABALHO:** Se você é empregado, revela-se afortunado o período compreendido entre 17 e 27, no qual terá modo de fazer novos conhecidos importantes. **SAÚDE:** Infelizmente a enxaqueca poderia apresentar-se mais de uma vez. Tente preveni-la com um tratamento à base de parthenia e procure fazer programas poucos estressantes.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

AMOR: Para os solteiros se preannua uma fase cheia de novos encontros. As relações a dois serão sacudidas por bruscos atritos que se resolverão com o diálogo. **TRABALHO:** A sua inteligência e espírito prático serão muito úteis. Aceite as sugestões externas, mas reflita bem antes de agir se não quiser desagradáveis conseqüências. **SAÚDE:** O fluxo de energias estará lento. Procure favorecê-lo adotando um estilo de vida que proteja-o de esforços e tensões e permita ser indulgente no relax.

AS Agropecuária Sentinela
 (51) 3245.3495
 Paraíso dos Abundantes

Banho e Tosa / Rações / Medicamentos
 Tudo para Pássaros / Acessórios em Geral

Av. Cecílio Monza N. 1073B - Boletim Novo - Porto Alegre/RS

Itaú Unibanco / Bradesco / BNB / BIRIO / AGK / Itaú Unibanco / Bradesco / BNB / BIRIO / AGK

FUNILARIA CRISTAL

EXAUSTORES - CALHAS - COIFAS
 ALGEROSAS - CAPEAMENTO
 DUTOS DE METAL - RUFOS
 CALHA DE SEIS METROS

(51) 8484-2421 / 9927-6978 / 9986-4597
 Av. Vicente Montegia, 268 - Nonoai



PLANOS DE SAÚDE
 INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS

Bradesco Saúde / SulAmérica / ING / Amil / DOCTOR CLINIC / CLÍNICAS

CLARO 3367.3296 VIVO 9157.7917 - 9869-7278
 Delcio Endres
 delcioendres@hotmail.com

JARDINAGEM

- * PODAS DE ÁRVORES
- * PODAS DE COQUEIROS
- * LIMPEZA DE TERRENO

Atendemos também no litoral

9941.5778
 9913.2391

Telas Contra Insetos Persianas e Cortinas

Instalação Especializada ♦ Conserto Lavagem ♦ Manutenção

André Floriano
 (51)9968.6646 - 3244.1240
 andrefloriano.tecnico@gmail.com



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



MadKasa Materiais de Construção

Televendas 3267.1081
 www.madekasa.com.br

FAÇA JÁ O SEU CARTÃO

Pague em até 18x

Av. Edgar Pires de Castro, 4280 - Restinga Fone: 3250.5081
 Av. Costa Gama, 5261 - Hípica Fone: 3085.8781

Orçamento Gratuito

Montador **Juliano Peixoto** 9936.8999 3024.6897

Roupeiro Cozinha Regulagem

JD MOVEIS

Montagem e Desmontagem

CNPJ: 21.560.307/0001-17

APARELHOS DENTÁRIOS | PRÓTESES | URGÊNCIA | RAIOS X

DentoSul Clínica Dentária

f /dentosulrestinga www.dentosul.com.br
 (51) 3250-3408 / 3250-2171 / 9595-3238

Av. João Antônio da Silveira, 1911 - SJ 302 Bairro Restinga (Ao Lado da Barrisul)

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

PT. Dr. Fernando Muller - Clínica Dental DENTOSUL - (51) 3250-3408

J.E. CONSTRUÇÕES SOLUÇÕES INTELIGENTES

Construções e reformas

- Impermeabilização - Telhados
- Fachadas - Pinturas - Pisos
- Porcelanato - Gesso acartonado
- Infiltrações - Pergolados

Contatos: 51 97276613 / 51 96989017
 Email: je.prestadora@hotmail.com