

ProcureAche

Zona
SUL

Edição Carnaval
Fevereiro 2017

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

Distribuição
Gratuita

ALEXANDRINO
esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.100

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

VENTILADOR DE TETO

Técnico Paulo ou Cristiano

ESPECIALIZADO EM
CONCERTO E INSTALAÇÃO
TODAS AS MARCAS

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS EM GERAL
RESIDENCIAL E COMERCIAL

(51) 999.230.717 981.470.297
(51) 984.273.379 992.344.781

29 ANOS

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN
SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 999.862.111

ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Sepultamento e Cremação
Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

Marido de Aluguel VALDECIR

ORÇAMENTO GRATUITO

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

Atendemos domingos e feriados.

(51) 981.856.689 / 996.816.894

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

MACEDO
3259-1907

Salgadinhos p/ Festa

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!

MINI R\$ 19,00
MÉDIA R\$ 39,00
GRANDE R\$ 49,00

Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907
Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658

*Leandro
989.475.844 984.616.108

LGS
Pinturas & Reformas

Serviços:

- Apartamentos
- Casas de Alvenaria
- Casas de Madeira
- Grades
- Portões
- Aberturas
- Truca de Tomadas
- Truca de Tomadas

lgs.pinturaspoa@gmail.com | LGS Pinturas & Reformas

Aceitamos:

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

Proteja você e sua família dos Mosquitos da Dengue, Zika e Insetos

*Esquadrias
*Persianas
*Portas *Janelas
*Pinturas
*Fechaduras
*Reformas em Geral

Vendas e Instalações Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

Teletelas
TELAS MOSQUITEIRAS

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

Parcelamos em até 10x s/ juros

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

GRUPO DINÂMICA®

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

3334.9000 / 999.999.000

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

Atendemos todo o Estado do RS

Expediente

CNPJ: 11.248.576/0002-70

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

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Revisora de Texto: Maria das Dores Pereira

DEMEC/SC-LC.1752/89-Letras

Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 41.000 exemplares

www.procureacherevista.com.br

 /RevistaProcureAche

Índice

Página 3	3
Melhor Idade	4
Agilidade e Praticidade	5
Saúde e Bem Estar	6
Alimentação	9
Festas e Eventos	13
Pet e Agropecuária	14
Tecnologia	15
Guia Profissionais	16
Moda e Beleza	18
Serviços Jurídicos	20
Telefones úteis	20
Residencial / Comercial	21
Educação	24
Piadas	24
Construção e Reforma	25
Serviços Especializados	27
Palavras Cruzadas	28
Serviços Especializados	29
Horóscopo	30
Religião	31

Edições Online

Não encontrou alguma revista da ProcureAche? Consulte gratuitamente em:

www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores

Revista ProcureAche



A revista que você tem em mãos é esta mesma aqui!

Conheça também nossas outras revistas!



Revista ProcureAche ZS
Tiragem: 41.000 exemplares mensais



Revista ProcureAche Zona Sul
Tiragem: 41.000 exemplares mensais



Revista ProcureAche Zona Norte
Tiragem: 41.000 exemplares mensais

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



TOTAL DE 123 MIL IMPRESSOS TODO MÊS!

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

STYLLUS BAZAR

UTILIDADES PARA VOCÊ E SEU LAR

° PRESENTES ° BRINQUEDOS ° MATERIAL ESCOLAR,
° UTILIDADES DOMÉSTICAS ° CAMA, MESA E BANHO
° ARTIGOS PARA PRESENTES ° ARTIGOS PARA PETS

(3245-1029 / 3022-5338)

RUA TENENTE ARIZOLY FAGUNDES, 100 - LOJA 7 - POA/RESTINGA
No centro comercial ao lado do Super ABC

Tok Final

Instalação de Pisos Vinílicos, Tátil, Grama Sintética, Decorflex, Paviflex, Rodapés, Reformas, Hidráulica, Elétrica, Pinturas em Geral e Jardinagem
Restauração de Móveis e Colocação de Carpete

Fone: (51) 992.068.529

E-mail: tokfinalreformas@yahoo.com.br **f** Tokfinal Reformas

SINTAXI

Baixe o nosso app de táxi!

Chame táxi com praticidade e segurança!

apps.taxi.br/sintaxi

Disponível para download na Google Play e na App Store.



Realizamos as corridas com condutores aprovados pela nossa empresa.

Veja o deslocamento do veículo em tempo real na tela do seu aparelho.

Dê uma nota para a qualidade do serviço oferecido.

ARAUPACK EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral, descartáveis, higiene e proteção

www.araupackembalagens.com.br

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

FARMÁCIAS Associadas

SUPER PROMOÇÃO:
NA COMPRA DE 3 PRODUTOS GENÉRICOS EMS, VOCÊ LEVA MAIS 3 DE GRAÇA! LEVE 6 E PAGUE 3!
Somente na Farmácia Associadas Glória!
Aproveite por tempo limitado.

50% OFF

TELE-ENTREGA:
(51) 3017-8787
Av. Professor Oscar Pereira, 2237

clínica Previnne
Saúde e Vacinação

SUPER PROMOÇÃO:
CONSULTAS DE EMAGRECIMENTO POR APENAS R\$ 100,00 E NUTRICIONISTA R\$ 50,00. POR MAIS R\$ 20,00 LEVA UMA AVALIAÇÃO.

TELEFONES:
(51) 3017-8799
(51) 989-071-257
(51) 995-415-367

Av. Professor Oscar Pereira, 2235

Como prevenir a depressão após a aposentadoria?

Planejamento da aposentadoria: esse recurso é fundamental e precisa ser estimulado o quanto antes. Na consulta geriátrica é possível ter um aconselhamento de como envelhecer e programar o período após a aposentadoria. É preciso fazer uma reflexão profunda e apresentar os conceitos importantes que permeiam a faixa etária após os 65 anos. Existem necessidades físicas e psicológicas que precisam ser abordadas, como por exemplo, ao envelhecer temos dificuldade de subir escadas, então seria interessante planejar mudar de casa quando se vive em um sobrado. Também são levantadas questões sobre planos de saúde, seguros de vida, manutenção de atividades sociais, problemas de relacionamentos familiares, amorosos e espirituais.

Atividade física: exercícios contribuem para menor incidência de depressão. Em geral, é muito recomendada a prática de atividade física que traga bem-estar para o indivíduo, que estará menos suscetível a perda de força muscular, dificuldades com locomoção e dores crônicas. O maior objetivo dos exercícios é prevenir o desaparecimento da independência e autonomia que o envelhecimento pode ocasionar.

Qualidade dos relacionamentos afetivos: estudos apontam que a socialização está diretamente relacionada à qualidade de vida e ao envelhecimento bem-sucedido. Por isso, é importante que as pessoas invistam e mantenham seus relacionamentos pessoais.

A aposentadoria é oportunidade para se dedicar a projetos novos e inesperados. É essencial estar preparado para que essa transição seja realizada da melhor maneira possível para que não seja um período de frustração, mas um caminho de realizações e experiências prazerosas. O planejamento pessoal somado ao suporte de amigos e familiares pode ser a chave para o sucesso na construção da vida após aposentadoria. A pergunta que eu deixo é: você está preparado?

Carinho e Dedicção

RESIDENCIAL Novo Horizonte

MORADIA E CUIDADOS ESPECIAIS PARA IDOSOS

- ATENDIMENTO (MÉDICO) • ASSISTÊNCIA SOCIAL
- TERAPIA OCUPACIONAL • FISIOTERAPIA

informações
3263.1612 / 985.831.255
 Estrada Costa Gama, 5180 - Belém Velho



Cuidadora Magali

- * Acompanhamento domiciliar/hospitalar
- * Pessoas com necessidades especiais
- * Recuperação de saúde Gestantes e Mães-Novas
- * Noite e dia
- * Cura pelo reiki, depressão
- * Pós-Cirúrgico

51 985-318-950

Residencial Santo Antônio

Geriatria e Internação Domiciliar

Equipe de Saúde nas áreas:
 # Médico # Enfermagem # Nutrição

Av. Pereira Passos, 976 - Bairro Assunção, Porto Alegre/RS
 Fone: +55 (51) 3268.6421

Cuidado com Carinho

Enfermagem Hospitalar e Domiciliar

Técnicos - Auxiliares - Cuidadores
 Acompanhantes - Baby Syster
 Cuidados Pós-operatório

PLANTÕES
 8hs - 12hs - 24hs

PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN
 DISPONIBILIZAMOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE CONFORME SUA NECESSIDADE

51 985.222.739 | 3339.0032 | 3058.6032



Residencial Novo Mundo
 Clínica Geriátrica

Fone: (51) **3231-7530**

- Suítes, quartos privativos e semiprivativos
- Hotelaria: serviços próprios de hospedagem e lavanderia
- Enfermagem 24h • Supervisão Médico Geriatra
- Refeições supervisionadas por nutricionista
 - Monitoramento interno e externo
 - Acompanhante para passeios

Rua Costa, 271 - Menino Deus - POA/RS
 contato@residencialnovomundopoa.com.br | www.residencialnovomundopoa.com.br



Residence Care
Bem Estar

INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS E DEFICIENTES

- Monitoramento de câmeras (24 horas)
- Administradora Hospitalar CRA 045868
 - 06 Refeições diárias
- Enfermeira Responsável Técnica (COREN)
- Médico Geriatra • Nutricionista • Tec. Enfermagem
- Residencial (Masculino e Feminino)
- Pacientes acamados (Dependentes)

F.: 3085-0040 / 983-240-066 / 992-344-882
 Av. Cavalhada, nº 2160

Dicas para um bom Carnaval



- Tenha sempre em mãos as famosas camisinhas. Prevenir é melhor do que remediar, pois a alegria do Carnaval deve durar para sempre.

- Beba muita água e mantenha o seu corpo hidratado. Isto pode ajudá-lo a aproveitar melhor a festa.

- Nunca misture bebidas destiladas com fermentadas. Como bom folião, o melhor é estar bem todo o tempo e aproveitar tudo ao máximo.

- Se estiver na praia ou piscina, use filtro solar e não fique o tempo todo no sol. A noite espera por você cheio(a) de energia.

- Evitar nadar após algumas cervejas e drinques. Água e bebida nunca combinam.

- Nunca dirija alcoolizado – sua vida vale ouro.

- Beba com moderação. Evite brigas e em caso de complicações, procure ajuda; se necessário procure ajuda médica. Verifique antecipadamente na cidade onde está quais são os serviços médicos que se encontram de plantão no Carnaval.

- Tome cuidado com as drogas.

- Evite usar lança-perfume, além de ser proibido, em certos casos podem acontecer arritmias, etc.

O que é insolação?

O que é insolação? O termo insolação caracteriza o conjunto de sintomas que afeta os indivíduos que ficam expostos excessivamente à luz solar, resultando em um aumento de temperatura do organismo acima dos limites fisiológicos. Em crianças e idosos a insolação geralmente é mais grave.



Quais são os sintomas causados pela insolação?

Os sintomas mais frequentes da insolação são a desidratação e a queimadura da pele. Quando uma pessoa fica muito tempo exposta ao sol, as células da sua pele são destruídas e o líquido que fica entre elas é eliminado, levando a uma grande perda de água pelo organismo. Outros sintomas são: dor de cabeça, tontura, vertigem, falta de ar, aumento da temperatura corporal, mal-estar e vômitos.

Cuidados diante de um caso de insolação:

• Tomar um banho frio ou cobrir o corpo com toalhas molhadas em água fria, para diminuir a temperatura corporal.

• Ficar em lugar fresco, arejado e à sombra, com a cabeça elevada. De preferência um lugar com ar condicionado frio ou sob o fluxo de um ventilador, na testa, pescoço, axilas e virilhas.

• Beber bastante água, sucos ou outros líquidos para hidratar. Jamais tome ou dê bebida

alcoólica.

- Umedecer os lábios com tecido molhado.
- Beber pequenos goles de água com sal (uma colher pequena de sal para cada litro de água).
- Remover o máximo de peças de roupas.
- Usar um hidratante corporal.
- Fazer uma alimentação leve.
- Quando a situação é grave, pode ser necessária a internação para hidratação venosa.

Para prevenir a insolação, recomenda-se:

Passar protetor solar antes de se expor ao sol, e de 2 em 2 horas se estiver na água; Beber no mínimo 2 litros de água por dia; Não pegar sol entre as 11h e as 16h; Usar chapéus e óculos de sol mesmo na sombra.



**MUDANÇAS
MÜLLER**

Emílio Otomar Müller
GERENTE

E-mail: sac@mudancasmuller.com.br

Mudanças:
Locais, intermunicipais/interessados
Orçamentos sem compromisso
Serviços completos de mudanças (forneço embalagem)
Guardo móveis

Fone: 3249.9860 Celular: 984.218.728
3249.4723 984.218.691

MUDANÇAS | FRETES | VIAGENS

Cláudio Márcio Litoral | Capital | Interior | SC | PR

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

ACEITAMOS
VISA MasterCard

Faça seu orçamento

Fones: (51) 996.055.865 | (51) 992.094.633

7 dicas para manter seu sorriso mais branco

1. Tome bastante água, mas evite as minerais

As águas minerais (as de garrafinhas) costumam ter menos flúor do que a quantidade recomendada pelas organizações de saúde para a boa manutenção da saúde bucal.

2. Tenha sempre na bolsa uma barrinha de cereal ou uma fruta

Alimentos fibrosos como os cereais e alguns tipos de frutas - maçã ou pera - contêm menos açúcar e precisam ser mastigados mais vezes, o que estimula a produção de saliva na boca. E como já sabemos, quanto mais saliva, mais limpa a boca fica.

3. Isotônicos: ótimos para o esporte, péssimo para os dentes

Embora importantes para repor os sais minerais que o corpo perde durante a prática de esportes, essas bebidas possuem o pH ácido que,



associado à redução do fluxo salivar durante a atividade física, podem favorecer a erosão dental (perda dos minerais presentes na estrutura do dente).

4. Vinho pode manchar o dente

O consumo regular de vinho, pelo pH ácido, também pode promover danos ao esmalte e dentina.

5. Evite o consumo excessivo de massas e doces. Eles são inimigos da balança e do sorriso

6. Pare de fumar e viva melhor

Além de causar manchas amarelas nos dentes, a fumaça do cigarro pode alterar a estrutura do esmalte e da camada que fica logo abaixo dele, a dentina.

7. Friozinho e chá? Diga NÃO.

Quando consumidos em excesso, tanto o chá como o café podem provocar manchas nos dentes.

ODONTOLOGIA E SAÚDE
ProSmile

Dra. Claudia Reckziegel de Lima
CRO/RS 9229
Dra. Fernanda Ferrari
CRO/RS 22118

☎ 4061-3343
☎ 995-308-253

- Ortodontia • Implantes dentários e prótese
- Endodontia (tratamento de canal)
- Periodontia (tratamento das gengivas)
- Cirurgia de dentes • Estética
- Bichectomia (remoção de gordura das bochechas)

Rua Coronel Massot, 476 loja 02

Jacqueline Antoni
Técnica em Podologia

Podologia Adulto e Infantil

Cuidando de você em todos os momentos da vida

51 996.068.916 (Vivo)
51 3211-2317

Rua dos Andradas, 943/2001 Centro
Email: jackeantoni.podo@gmail.com

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

www.caeroclins.com.br

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODÔNTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

3072.3828 / 3414.2009

ODONTOPIEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

**PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO**

<p>Matriz Canoas Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101 3425.1860 RT Dr. Marcelo Barboza Borille CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
--	---	---

EMPÓRIO Verbena

A FAVOR DA VIDA SAUDÁVEL

✚ Av. Wenceslau Escobar, 2050
www.emporioverbena.com.br

(51) 2112-3330
(51) 993-627-888

Alimentos naturais, vivos, orgânicos ou integrais.
Opções sem glúten e sem lactose, vegetarianas e veganas.

Dicas para aproveitar os alimentos de forma integral

Para o completo equilíbrio do corpo e da mente é preciso se alimentar de forma consciente, e isso não inclui apenas a ingestão de alimentos saudáveis. A escolha das preparações deve beneficiar a saúde, o

paladar e o meio ambiente, com base no Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA), uma das vertentes da chamada alimentação sustentável.

- Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras, ferro e vitamina C e devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, no feijão e na sopa.

- As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas.

- A água do cozimento das batatas, beterraba e cenoura, entre outros, acaba concentrando algu-



mas vitaminas hidrossolúveis. Aproveite-a para fazer purês, arroz e gelatinas.

- As cascas da batata e da mandiocinha podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente e servidas como aperitivo.

- A casca da laranja é rica em cálcio e pode ser usada caramelizada ou em pratos doces à base de leite, como arroz doce e cremes.

- A parte branca (entrecasca) da melancia e do melão é rica em fibras e potássio e pode ser usada para fazer doces e em recheios salgados.

- Com as cascas das frutas (como goiaba, mamão e abacaxi), pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. O bagaço (que sobra na peneira) desse suco pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos.



Av. Juca Batista, 311
Ipanema - POA/RS

Tel. 51 3246.7213

ipanemapa@redecidadasaude.com.br

www.redecidadasaude.com.br

REDECIADASAUDE

- GRÃOS E CEREAIS INTEGRAIS
- DIET & LIGHT
- SEM GLÚTEN
- SEM LACTOSE
- FRUTAS SECAS
- ERVAS MEDICINAIS
- SEMENTES E OLEAGINOSAS
- ALIMENTOS ORGÂNICOS
- ALIMENTOS FUNCIONAIS
- SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS
- SUPLEMENTOS ESPORTIVOS
- MEL E DERIVADOS



Consultório

ODONTOLÓGICO

Dr. Diego Isola Caminha

CIRURGIÃO DENTISTA CRO 17185
APARELHOS E IMPLANTES ORTODONTICOS

Av. Cavalhada, 3910 - Sala 201 - 3242.5389 / 2111.3376 - POA

Av. Martim Félix Berta, 435 - Sala 2 - 3344.3518 - POA
Rua Drª Laura Azambuja, 305 - Sala 23 - 3480.2296 - Guaíba

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 | • Ecografia Cardio, 3D e 4D |
| • Ressonância Magnética de Extremidade | • Densitometria Óssea |
| • Ressonância Magnética de Campo Aberto | • Mamografia |
| • Tomografia Computadorizada de 8 canais | |

AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:

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

3 dicas para não descuidar da saúde bucal durante o verão



O verão e as férias estão aí e, nesta época, os planos da maioria das pessoas inclui viagens, descanso e programas diferenciados. Durante esse período, é muito importante redobrar o cuidado com a saúde bucal, principalmen-

te das crianças, pois a temporada também é marcada pelo alto consumo de guloseimas.

Mesmo durante as férias é preciso manter a prática de cuidados bucais. Com tantas atividades é comum sair da rotina. No entanto, vale a pena lembrar que é essencial fazer uma boa higiene dos dentes ao menos três vezes por dia, após as principais refeições. Se possível, leve um kit de higiene bucal na bolsa para que a escovação possa ser feita mesmo fora de casa.

O período de férias também é importante para prestar mais atenção na hora em que as crianças escovam os dentes, principalmente após o consumo de alguns alimentos que dificultam a escovação e geram bactérias responsáveis pelas cáries, como os açucarados e gordurosos.

Outra dica importante é aproveitar o tempo de folga para agendar uma consulta ao dentista e realizar um check-up completo, evitando assim possíveis complicações antes de voltar às atividades cotidianas.

Para passar as férias com a saúde bucal em dia, confira estas dicas importantes. São elas:

1 – Escove os dentes no mínimo três vezes por dia

A escovação deve ser feita sempre após as principais refeições, com escova de cerdas macias, arredondadas e cabeça pequena para não traumatizar gengiva, bochechas e língua, e facilitar a limpeza dos dentes posteriores. Não esqueça do fio dental, que deve ser passado entre todos os dentes sempre após a escovação;

2 – Não abuse de doces e refrigerantes

Mesmo nas férias, não deixe de optar por alimentos ricos em fibras e grãos, frutas, verduras e legumes. Consuma alimentos açucarados com cautela, pois eles podem provocar cáries e inflamação na gengiva;

3 – Em casos de traumas, procure um especialista

Nos casos de traumatismo dentário é importante agir nas primeiras horas e procurar um dentista com urgência. Nas ocorrências mais graves, como a quebra de um dente, pegue o fragmento do dente e coloque-o num frasco com água até chegar ao consultório.

CLÍNICA DE Podologia

PROMOÇÃO

R\$ 50,00 em dinheiro
R\$ 55,00 nos cartões
Recorte e apresente este anúncio.



Consulte valores para atendimento em Geriátrias, Hospitais, Empresas e a Domicílio

Crianças, adultos, idosos e gestantes

Corte correto das unhas
Unhas encravadas e inflamadas
Desbaste de calos e calosidades
Pés de diabéticos e de esportistas
Hidratação Brinde
Materiais 100% esterilizados em autoclave
Tratamento de fungos em parceria com Dermatologista

*Esta promoção é válida de 15/02 a 15/03 somente na apresentação deste cupom de desconto

Rua 24 de Outubro, 364 Loja 3 e 4 **3372.2755**
Gal. Vicenza - M. de Vento - POA **991.652.349**

Podólogos Márcia e Alex C/ HORA MARCADA



Clínica dos Pés
SERVIÇO DE PODOLOGIA

Alina Emiliano

alinemilianodasilva@hotmail.com

Fone: 981.745.789 | 985.278.962

Rua Cel. Massot, 90

Atendimento domiciliar e hospitalar com hora marcada

Especialização em pés diabéticos
Corte técnico das unhas
Correção de unhas encravadas
Calos e calosidades
Podologia aplicada ao esporte
Podologia infantil
Estética - Saúde dos Pés
Material esterilizado a 200°

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

☎ (51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com



anuncie conosco

ProcureAche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue:

☎ 51 3026-8445

☎ 996-136-986 vivo

• RECEITAS •

Frango xadrez**Ingredientes:**

- 1 peito de frango cortado em cubos
- Alho amassado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 xícara de chá de pimentão verde cortado em cubos
- 1 xícara de chá de pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 xícara de chá de cebola cortada em cubos
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 colheres de sopa de shoyo
- 1 colher de sopa de amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água
- 1 xícara de amendoim torrado quebrado

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango com o sal, a pimenta, o alho e o suco do limão mais ou menos 1 hora e 30 minutos antes
2. Corte a cebola, os pimentões em cubos não muito pequenos nem muito grandes
3. Em uma frigideira grande aqueça o

- óleo, acrescente a cebola deixe até ela ficar mole
4. Acrescente o frango e vá mexendo para fritar um pouco
5. Coloque o pimentão verde mexa, o pimentão amarelo e mexa, o pimentão vermelho mexa, o gengibre e mexa, acrescente o shoyo e mexa
6. Coloque o amido de milho dissolvido na água e deixe cozinhar mais ou menos uns 5 minutos
7. Antes de servir coloque o amendoim torrado mexa e sirva
8. Com arroz branco fica uma delícia



MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES

Visite-nos e confira!

Linguiça de porco
Com queijo

**Incremente
Seu Churrasco**
Cupim Bovino
Resfriado

R\$ 12,98 kg

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 ☎ 3311.0597
mnavegantes2010@hotmail.com

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves

R\$ 19,99 kg

Meia Ovelha

R\$ 21,98 kg

Pernil

R\$ 19,00 kg

Ovelha Inteira

R\$ 19,98 kg

Costela Com Carré

R\$ 26,98 kg

Paleta

R\$ 3,98 kg

Rins

R\$ 4,99 kg

Lingua

R\$ 12,98 kg

Coração

R\$ 19,98 kg

Filé de Ovelha

Tempo para carne de ovelha 200g

R\$ 3,69

Omelete doce



Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher de sobremesa mal cheia de farinha
- Canela

- Compota de framboesa

Modo de preparo:

1. Comece por bater muito bem as gemas com o açúcar e junte-lhes as claras em neve bem firmes.

2. Agora, acrescente uma colher de sobremesa mal cheia de farinha.

3. Numa frigideira, coloque um pouco de margarina e, quando esta derreter, deite a mistura dos ovos.

4. Cozinhe da mesma forma que cozinha a omelete, mas não dobre e não deixe cozer demais.

5. Entretanto, ligue o forno bem quente.

6. Quando a omelete começar a alourar, leve-a por instantes ao forno bem quente para ficar bem dourada. Depois, volte a omelete cuidadosamente numa travessa.

7. Finalmente, recheie a omelete com a compota de framboesa e dobre ao meio.

8. Se gostar, pode polvilhar a omelete com açúcar e canela.

9. Sirva de imediato.

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

Ambiente familiar e com bom atendimento

Horário: Segunda à Sábado das 8:30 até 24:00
Domingo das 8:30 até 20:00
Sem fechar ao Meio Dia

ACEITAMOS CARTÕES
VISA MasterCard

Av. Edgar Pires de Castro, 3749
Fone: 3266-2991

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

— supermercado —

TRADICIONAL MENINO DEUS

Padaria - Confeitaria - Açougue - Fruteira
Aceitamos encomendas: doces e salgados
(51) 3233-7120
Rua Botafogo, 919 - Menino Deus - POA/RS

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO
MACEDO
3259-1907
Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa

R\$ 35,00 O CENTO

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!

MINI R\$ 19,90 **MÉDIA R\$ 39,90** **GRANDE R\$ 49,90**

Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907
Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658

Sorvete de 3 Ingredientes

Para a Base:

- 2 latas de leite condensado
- 600ml de creme de leite fresco bem gelado
- 2 colheres de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo da Base:

1. Bata o leite condensado no liquidificador por 3 minutos. O leite condensado vai mudar a textura e não vai mais escorrer.

2. Desligue o liquidificador, transfira para uma tigela e reserve.

3. Em uma batedeira, coloque o de creme de leite fresco bem gelado e bata bem até ficar em ponto de chantilly.

4. Desligue a batedeira, transfira o creme para a tigela com o leite condensado batido, adicione a essência de baunilha, misture delicadamente e despeje num pote com tampa ou em taças.

5. Leve ao freezer até endurecer (aproximadamente 3 horas).

6. Retire do freezer e sirva em seguida.

Sorvete de 3 ingredientes sabor chocolate meio amargo

Modo de Preparo:

Depois que bater o leite condensado no liquidificador, acrescente 200g de chocolate meio amargo derretido e bata por 30 segundos. Prossiga a receita normalmente a partir daí.

Sorvete de 3 ingredientes sabor chocolate

Modo de Preparo:

Depois que bater o leite condensado no liquidificador, acrescente 200g de chocolate meio amargo derretido e bata por 30 segundos. Prossiga a receita normalmente a partir daí.

Sorvete de 3 ingredientes sabor chocolate

Modo de Preparo:

Depois que bater o leite condensado no liquidificador, acrescente 200g de chocolate meio amargo derretido e bata por 30 segundos. Prossiga a receita normalmente a partir daí.

Sorvete de 3 ingredientes sabor chocolate

Modo de Preparo:

Depois que bater o leite condensado no liquidificador, acrescente 200g de chocolate meio amargo derretido e bata por 30 segundos. Prossiga a receita normalmente a partir daí.

Sorvete de 3 ingredientes sabor chocolate

Modo de Preparo:

Depois que bater o leite condensado no liquidificador, acrescente 200g de chocolate meio amargo derretido e bata por 30 segundos. Prossiga a receita normalmente a partir daí.



amargo

Modo de Preparo:

Depois que bater o leite condensado no liquidificador, acrescente 200g de chocolate amargo derretido e bata por 30 segundos. Prossiga com a receita normalmente a partir daí.

Sorvete de 3 ingredientes sabor passas ao rum

Modo de Preparo:

Depois que o sorvete estiver pronto e com 1 hora de freezer incorpore 200g de passas pretas escorridas (que ficou de molho em 100ml de rum por 30 minutos).

Sorvete de 3 ingredientes sabor flocos

Modo de Preparo:

1. Derreta 120g de chocolate meio amargo e tempere.

2. Despeje em uma pedra de mármore e espere esfriar.

3. Depois, raspe com uma espátula o chocolate em pedaços pequenos e misture no sorvete pronto e com 1 hora de freezer.

Sorvete de 3 ingredientes sabor morango

Modo de Preparo:

1. Coloque em uma panela em fogo baixo 600g de morangos picados grosseiramente e deixe que murche ligeiramente por uns 15 minutos.

2. Desligue o fogo, espere esfriar e incorpore no sorvete pronto e com 1 hora de freezer.

Fonte: Gshow



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

Mercado Dalzatti
O Leão da Economia!

*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho
Grátis no Bairro
e Arredores

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

SUPERMERCADO FABONATO

Avenida Herval, 41 - Bairro Cascata
(51) 3249-7894

Rua Enio Aveline da Roxa, 105 - Cohab Cavalhada - (51) 3093-0566

Bolo prestígio gelado



Ingredientes

Massa:

- 4 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 1 copo de leite tipo americano
- 3 colheres de sopa de chocolate
- 2 copos de farinha de trigo tipo americano
- 1 colher de sopa de fermento

Recheio:

- 1 1/2 copo de leite
- 06 colheres de sopa de açúcar
- 1 pacote de 100grs de coco ralado
- 1/2 lata de leite condensado

Cobertura:

- 100g de manteiga sem sal
- 3 colheres de chocolate
- 1/2 lata de leite condensado

Modo de preparo

Massa:

Bata as gemas com o açúcar, coloque aos poucos o leite com a farinha de trigo, o chocolate e o fermento, por último as claras em neve.

Recheio:

Misture tudo e leve ao fogo brando e mexa. Se preferir bem doce, coloque a lata de leite condensado inteira. Cobertura: coloque no liquidificador e bata rápido a manteiga. Cubra o bolo e depois de recheado leve à geladeira.

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



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

PASQUALI

Padaria e Confeitaria

TORTAS
DOCES E
SALGADOS

Aceitamos Encomendas

Tele Entrega
3241.6262



Av. Otto Niemayer, 3465

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



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

Festas temáticas para organizar no verão

Dizem que na variedade está o gosto e... de certeza que não pretende organizar todos os verões a mesma festa temática, verdade? Por isso, em www.como.br sugerimos-lhe diferentes ideias para organizar festas temáticas divertidas e diferentes em cada verão. Se é dos que procura algo interessante e fora do normal para o verão, aqui tem um 'brainstorming' que de certeza lhe ajudará a decidir que festas temáticas organizar no verão.

Festa branca

Tire do seu armário a sua roupa branca e prepare-se para se divertir numa festa sofisticada e elegante, que atualmente está bastante na moda. O requisito neste tipo de festas é ir vestido de branco. Incentive os seus convidados a irem descalços e coloque pufes pela casa para os seus convidados estarem mais confortáveis.

Festa de recordações

Talvez esta não seja a tradicional festa de verão, mas de certeza que gostará da ideia. Divirta-se com os seus amigos ou familiares numa festa de recordações e que melhor época do ano para a fazer do que no verão? Lembra-se desses longos verões em casa da vovó? Prepare diferentes estímulos sensoriais. Por exemplo, não ficaria mal preparar alguma comida que pelo seu odor os leve ao passado. Também pode fazer uma compilação de fotos antigas e pendurá-las por toda a casa. E para o ouvido... procure efeitos sonoros como do mar, se costumava ir muito à praia ou alguma canção de verão que ouvia frequentemente.

Festa spa

De certeza que gostaria de estar relaxada em um salão de beleza ou em um spa. Pois, pode fazê-lo em casa se organizar uma festa spa. Esta é uma festa para se relaxar e para se por bonita. O ideal seria realizá-la em uma casa com piscina. Pode convidar desde crianças a adultos.

Festa na piscina

O calor é muitas vezes sinónimo de alegria, sobretudo se tivermos perto de um lugar onde posamos nos refrescar. Fomente a atitude positiva dos seus convidados e organize uma festa na piscina. Precisarás apenas de um equipamento de música, uma piscina, um grelhador, balões de água e algum insuflável. Pode colocar a mesa da comida por baixo de uma grande pérgola, para ficar à sombra e onde os seus convidados possam descansar um pouco do sol.



Festa pirata

Todos a bordo! Tenha cuidado que, com este tipo de festas terá em casa um grande número de convidados com uma perna de pau e uma pala no olho. Divirta-se e faça doces que melhor se adaptem às circunstâncias. E que tal uns biscoitos decorados com xarope e creme, ao verdadeiro estilo pirata? Decore a divisão da casa com caveiras e elementos de cor vermelha e preta.

Festa havaiana

Outra festa refrescante e divertida é a havaiana. Para isso, precisa de muito pouco. Uns colares de flores e muitos chapéus de palha. A roupa dos seus convidados pode ser sem problema o seu fato de banho. Não se esqueça de preparar batidos, sumos de frutas, pratos em que não falte abacaxi e alimentos exóticos e muitos coquetéis, se não corre o risco de algum convidado se queixar da sua festa.

Festa marinheira

Branco e azul. Não há festa marinheira que se organize com outra cor qualquer. Detalhes de barcos de papel como um guardanapo com o nome de cada convidado, velas, comida de todo o tipo, mas sempre com um toque marinheiro na sua decoração e, claro o prato principal que não pode faltar, o peixe. De certeza que a festa será bastante divertida!

QUADRA 7 CAMPO NOVO

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

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 992.968.961 / 985.073.036

ProcureAche

anuncie conosco

e alcance um público de **123 mil leitores todo mês!**

51 3026-8445

996-136-986 Vivo

Cachorro vomitando. O que poderá ser e o que eu posso fazer?

Vômito em cães, no geral, é algo que traz muitas dúvidas aos proprietários. A primeira coisa necessária a entender é a diferença entre vômito e regurgitação. Se o seu animal, assim que acaba de comer, devolve toda a comida e, muitas vezes, até come o que acabou de “jogar”, ele está regurgitando. Na maioria das vezes, isso é uma defesa do organismo. Quando o cão engole muito rápido, não mastiga ou tenta engolir algo muito grande, o organismo dele pode entender que isso não é bom e faz com que ele regurgite.

Se a regurgitação ocorre esporadicamente, tudo bem, mas se ela for frequente, procure imediatamente o médico veterinário para que o bichinho seja examinado. Há algumas doenças como o megaesôfago ou esofagite, por exemplo, que podem fazer com que o pet regurgite tudo o que come. Com o tempo ele desidrata, emagrece e fica muito doente. É necessário agir rápido.

Cachorro vomitando líquido amarelo, água ou espuma branca

Já o cachorro vomitando, precisa ter muito mais cuidado e atenção do que o animal que regurgita. O vômito já vem lá do estômago e o proprietário irá notar que o pet fica andando de um lado para o outro, com ânsia, até vomitar. O alimento sai digerido ou pelo menos parcialmente digerido. Se o vômito for esporádico, ou ocorrer após a ingestão de grama, água do mar, areia ou algo assim, uma ou outro vez, é só acompanhar. Não é nada muito alarmante. Já se isso for frequente, o médico veterinário deve ser procurado imediatamente.

Se o cachorro estiver vomitando amarelo e/ou com uma espuminha branca, pode ser porque



ele passou muito tempo sem comer ou porque está apresentando sinais de problemas no estômago. Se isso aconteceu uma vez na vida do animal e nunca mais voltou, tudo bem. Já se seu cão tiver vômitos seguidos, como por exemplo, duas vezes ao dia ou todo dia, é necessário procurar o médico veterinário urgentemente. Quanto antes o tratamento gástrico começar, melhor.

Cachorro vomitando sangue ou cachorro vomitando e com diarreia

Esses casos são muito graves e precisam de intervenção médica veterinária imediatamente. Não deixe para o dia seguinte. O vômito com sangue pode ser causado por várias coisas, como uma úlcera, ou uma perfuração no aparelho digestivo. Quando junto com diarreia, pode ser causado, por exemplo, por uma doença de nome parvovirose. Seja qual for, o animal pode morrer. Dependendo da idade, o óbito vem em poucas horas.

O que eu posso fazer?

Se o caso for esporádico, fique atento para ver e não volta a acontecer e se não começa a ser frequente. Caso note que a cada dois ou três dias o seu cachorro vomita amarelo, ou a espuma branca, mesmo que pouquinho e uma só vez, leve-o ao médico veterinário para que seja examinado.

Se o vômito for em grande quantidade, com sangue, com diarreia, ou se for frequente, corra para a clínica. Os animais podem desidratar e vir a óbito. Não espere.

Dê uma boa alimentação, mantenha a vacinação do seu pet em dia e mantenha o vermífugo em dia para evitar que esse problema aconteça com o seu melhor amigo.

Por: Filipi S. A.

anuncie conosco
ProcureAche

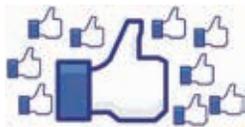
Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue:
51 3026-8445
996-136-986 viva

Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos
Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos
3258.1108 / 981.048.785
ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS

Cada curtida é um prazer



A necessidade de postar sobre momentos felizes e até hábitos cotidianos nas redes sociais vem sendo analisada por pesquisadores do mundo todo. Segundo a psicanalista Priscila Gasparini Fernandes, um estudo realizado na Inglaterra revelou que, a cada curtida no Facebook, o cérebro do autor da postagem libera neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar.

— Essas pessoas têm a necessidade de serem admiradas entre os seus pares. Isso é muito prazeroso para elas. Mas o que se vê nas redes sociais é um mundo ideal. Nem sempre é real — disse Priscila, ressaltando que um quadro de depressão não pode ser avaliado por meio de fotos e postagens de Facebook, como ocorreu em Ribeirão Preto.

O excesso de exposição, no entanto, pode dizer, sim, sobre a necessidade de aprovação e de afirmação de que tudo está bem. E tudo isso pode ser usado a favor ou contra a pessoa.

LINKWARE
INFORMÁTICA

CREA-RES: 138641

EMPRESA COM
10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

*Assistência técnica em Informática
*Manutenção de computadores e notebooks
*Upgrades *Venda de peças e computadores
*Recarga de cartuchos
*Configuração de redes e wireless
*Remoção de vírus e spywares
*Troca de telas e peças

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL
www.facebook.com/linkwareinformatica

Fone:

51 3062.1555

984.111.555

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:
www.linkwareinformatica.com



GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO

Como limpar a tela do celular

Opção 1: Usar uma flanela suave e seca;

Opção 2: Usar o mesmo tipo de pano, mas úmido;

Opção 3: Levar a um serviço autorizado, onde é possível realizar uma limpeza mais profunda de todo o aparelho.

Caso você opte por fazer o serviço em casa, é preciso lançar mão de um pano bem limpo: se ele estiver sujo de pó, por exemplo, pode acabar arranhando a tela.

Germes: uma das melhores formas para deixar uma tela tátil impecável é utilizando álcool, desde que seja isopropílico ou etílico.

GMSINFO

51 3022-7705 51 3224-8608

- Formatação com Backup total dos dados*
- Recuperação de dados*
- Redes domésticas e Corporativas Cat 5 e 6
- Remoção de vírus e soluções para segurança dos dados
- Firewall
- Sistemas de Gestão, NF-e e Contabilidade

Especializados em atender Empresas e Contadores.
Garantindo as melhores Soluções! Venha Comprovar!

Parcelamento em até 5X sem juros em todos os cartões.

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza
Porto Alegre

www.gmsinfo.com.br gmsinfo@gmsinfo.com.br

*dependendo do estado físico do HD

Hardware x Software

O hardware é a parte que você pode ver do computador, ou seja, todos os componentes da sua estrutura física. Software são os programas que permitem realizar atividades específicas em um computador. Por exemplo, os programas como Word, Excel, os navegadores, sistemas operacionais, etc.

Informática para Melhor Idade

CUPOM DE
DESCONTO
APRESENTE
ESTE CUPOM
E GANHE 1
MENSALIDADE
GRATIS

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Não é necessário aguardar formação de turmas.

Não dependa de ninguém,
faça você mesmo no computador

Aulas para tablet, computador e celular

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.

Facebook E-mail

51 3224.0335
51 3224.0527

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

Marido de Aluguel

VALDECIR



ORÇAMENTO GRATUITO

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

Atendemos domingos e feriados.

(51) 981.856.689 / 996.816.894

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT



INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER
Orçamento Gratuito
(51) 993.786.020 / 996.750.401 / 985.798.469 até 12K

*Leandro

989.475.844 / 984.616.108



Serviços:

- Apartamentos
- Casas de Alvenaria
- Casas de Madeira
- Grades
- Portões
- Aberturas
- Troca de Tomadas
- Troca de Torneiras

Orçamento Gratuito

lgs.pinturaspoa@gmail.com

LGS Pinturas & Reformas

Aceitamos:



CNPJ: 18.178.321/0001-07

PR Reformas

Reformas e Pinturas em prédios e fachadas

Serviços: Hidráulico, Elétrico e Consertos em Geral
Texturas e Grafiatos



Tratar c/
Paulo

(51) 992-056-498

(51) 985-422-964

E-mail: berchon10@gmail.com

O SEU CONFORTO MERECE

UM BOM SERVIÇO

CNPJ: 20.821.774/0001-90

REFRIGERAÇÃO NAZARIO



- Instalações Elétricas residenciais, comerciais e industriais;
- Máquinas de lavar e secar roupas;
- Refrigeradores;
- Microondas e forno elétrico;
- Instalação e Manutenção;
- Higienização de ar condicionado Split e janela.



981.426.232 / 984.717.074 com Alex

999.409.565 / 985.295.733 com João

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

Peres Construções e Reformas



Pinturas comerciais e residenciais
Pisos e Azulejos
Porcelanato
Elétrica e Hidráulica
Impermeabilização
Ar Condicionado Split

Luciano Peres

PERESREFORMAS 997-398-157

CASAS DO ALICERCE AO TELHADO
REFORMAS EM GERAL

Eletricista Ronaldo

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

ORÇAMENTO GRATUITO

51 985-912-447 / 985-463-075

ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso



3023.3965 | 991.915.404 | 980.494.179 | 984.096.438 | 982.225.045

Rua Marcílio Dias, 1312

ALEXANDRINO
esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103
📞 984.702.100 - 984.702.100

E-mail:
vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo
Porto Alegre, RS

Mister Máquinas
ASSISTÊNCIA TÉCNICA



- REFRIGERAÇÃO COMERCIAL
- MÁQUINA DE LAVAR
- GELADEIRAS FROSTFREE
- SECADORAS
- LAVA LOUÇA
- FREEZER

51 980-509-800 📞



Caça Vazamentos
Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!

📞 991.475.637
📞 984.947.242
📞 3423.2521

joseluislula@hotmail.com

RP Reformas e Pinturas



Pintura - Elétrica - Hidráulica
Colocação de Pisos

Paulo Cristian: 51 984-285-736 📞
Rodrigo: 51 985-183-382 📞

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voedores



O verão vem aí e eles também!

Faça seu orçamento grátis!

📧 comercial@mrprotect.com.br 📞 (51) 3377-3060

Faxina
Residencial e Comercial



Tânia Tia da Faxina

📞 (51) 999.464.639 | 📞 (51) 993.509.329

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

VIDROS BARBIANI

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



3023.6017
981.081.684
981.081.685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

HOMERCHER
Construções e Reformas



📞 51 3339.0032 3058.6032
51 984.942.188 991.302.746
📧 meerikhomer@hotmail.com
Facebook: Carlos Homercher

Carlos | Eng. Faria

Confort Air



Instalação de split
Manutenção
Higienização
Pré instalação de split
Elétrica

📞 997-398-157

É preciso remover todos os sinais que aparecem na pele? Saiba como tratar as pintinhas

De acordo com dermatologistas, é comum ouvir no consultório médico a queixa de pacientes sobre novas pintas e verrugas. Mas é importante entender que nem toda pinta ou sinal novo são sinônimos de perigo para a saúde da pele.



Existem sinais benignos

Nem todo sinal que surge na pele é maligno. Existem diferentes lesões cutâneas que podem estar presentes desde o nascimento ou podem surgir no decorrer da vida, que não interferem na saúde do corpo. Alguns deles podem ser de causa genética, enquanto outros podem ter sido estimulados por agentes externos variados. É extremamente importante se consultar com o dermatologista. Esteja atento ao surgimento de novas lesões, feridas que não cicatrizam ou lesões existentes que mudam suas características.

Quando é o momento de retirar o sinal

São avaliados diversos aspectos do paciente para chegar ao diagnóstico. São analisados além da história clínica e do exame físico, as características dermatoscópicas da lesão. O dermatoscópio é um aparelho que auxilia a avaliação do médico a partir da luz polarizada, sendo que o médico decide se há necessidade de remoção e biópsia do sinal, ou apenas acompanhamento clínico baseando-se nesses três pilares.

Descubra qual o intervalo ideal entre

consultas ao dermatologista

O ideal é se consultar anualmente com o dermatologista a fim de checar os nervos e realizar o exame clínico geral. O câncer de pele, na maioria das vezes, não dói, não coça ou sangra e pode passar despercebido.

Além disso, a lesão maligna pode estar localizada em uma área de difícil análise pelo paciente, como as costas, lembrando que pessoas com histórico familiar ou pessoal de câncer de pele, muitas pintas, pele muito clara ou com excessiva exposição solar devem fazer acompanhamento mais frequente.

Saiba como é possível evitar manchas e como é realizado o tratamento

Não é possível evitar o surgimento das pintas genéticas mas sim de manchas, envelhecimento precoce e o câncer de pele com o uso do protetor solar. Aposte nos produtos com FPS maior ou igual a 30 sem esquecer de reaplicar durante o dia. Além disso, evite se expor entre as dez horas da manhã e as quatro da tarde.

O tratamento varia de acordo com o caráter da lesão. As benignas, por exemplo, são apenas acompanhadas anualmente e podem ser extraídas por motivos estéticos. Verrugas virais podem ser cauterizadas e tratadas de diferentes formas. Já o câncer de pele depende do tipo histológico, tamanho, localização, além de outras características que devem ser analisadas de maneira individual.



Venha conhecer a COSMOBEL zona sul



cosmobel
BEAUTY STORE

**MOVEIS PARA
SALÃO DE BELEZA**

Lavatórios
Cirandinhas
Poltronas

**COSMÉTICOS
PROFISSIONAIS**

Colorações
Maquiagens
Secadores e pranchas
Esmaltes
Depilação

www.facebook.com/cosmobel

Fone: 3084.1020

Av. Edgar Pires de Castro, 1700 loja 101
Em frente ao Super KAN - Estacionamento gratuito



FAIXA
ANTI-RONCO



Bermuda
Anticelulite

Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104760003

Regata
Modeladora



DEFINE
A CINTURA
COMPRIME
O ABDOMEN

BIOCERÂMICA
INCORPORADA
NO TECIDO



Para dor
no punho

Alivia a dor
ANVISA Nº 80104760006



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

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564



Dicas para preservar a beleza do corpo no verão

Penteados presos

A estação é boa para ousar nos penteados presos. Coques, traças e rabos de cavalos ajudam a você a manter o estilo sem passar calor, já que deixam a nuca, ombros e colo livre e diminuem um pouco a sensação de calor.

Maquiagem a prova d'água

Se você vai passar muitas horas fora de casa, a maquiagem a prova d'água é uma grande aliada para o verão, principalmente para os olhos -lápis, delineador, máscara, sombra, entre outros-, que costumam escorrer mais facilmente. Vale investir também em uma base mais resistente e carregar um pó compacto na bolsa para reaplicar durante o dia.

Usar adstringente no rosto

No calor, redobre a atenção para não deixar de lado os cuidados diários com a pele. A utilização de um sabonete ou solução adstringente, por exemplo, é uma boa maneira de garantir limpeza mais profunda dos poros e mantê-los fechados - já que no verão a tendência é que eles fiquem muito abertos em função da transpiração.

Usar cremes com aloe vera

Aposte nos cremes hidratantes, protetores e loções com aloe vera na composição. Esse produto natural conta com propriedades calmantes e anti-inflamatórias que ajudam a promover sensação de refrescância e aliviar a sensação de ardência.



Para viver em paz com os raios solares

• Use diariamente o filtro solar nas áreas mais expostas, principalmente no rosto, nuca, orelhas, mãos e braços - mesmo que não esteja na

praia.

- O ideal é aplicar o filtro solar entre 30 minutos e uma hora antes da exposição ao sol.
- Escolha filtros solares que protejam tanto contra os raios ultravioleta do tipo "A" quanto do "B" (UVA e UVB).
- No rosto use sempre um produto com FPS alto (acima de 15), e não esqueça dos batons com fi ltro solar para os lábios.
- Nunca esqueça de usar o protetor ou bloqueador solar mesmo sob guarda-sol ou barracas. Está comprovado que as barracas de algodão ou lona absorvem cerca de 50% da radiação UV e as barracas de nylon apenas 5%. Lembre-se que a areia e demais superfícies também refletem a radiação solar.
- Da mesma forma, no tempo nublado (morçaço), é importante aplicar protetor.
- Reaplique o produto de duas em duas horas e depois de cada banho (independentemente de a embalagem dizer que o produto é à prova de água).
- Evite usar perfumes junto com os filtros, pois esta combinação pode provocar queimaduras ou manchas na pele.

Da indenização por erro médico - não diagnóstico de cirurgia - danos morais

Infelizmente, muitas vezes o cidadão que necessita de uma cirurgia, ao recorrer ao SUS e aos hospitais públicos, é vítima de um verdadeiro sofrimento e martírio, seu e de seus familiares, quer na demora na marcação das consultas, quer na realização dos exames necessários, e a cirurgia necessária e urgente não é realizada, isto sem qualquer justificativa razoável e aceitável, indiscutível erro médico e de procedimento, com resultados e consequências fatais e/ou sequelas irreversíveis à sua saúde!

Tal fato é gerador de indenização por danos morais, eis que flagrante a omissão dos serviços médicos da rede pública, eis que a responsabilidade civil na hipótese é objetiva em relação aos serviços prestados ou deixados de prestar, como quando o hospital não oferecer o tratamento cirúrgico imprescindível à saúde do paciente – omissão que acarreta implicações e sequelas irreversíveis – senão fatais, pelo que a instituição hospitalar terá que indenizar o paciente ou seus familiares, na hipótese do falecimento deste.

O parágrafo único do artigo 927 do Código Civil afirma que “haverá obrigação de reparar o dano independentemente de culpa.” A culpa não é elemento essencial da responsabilidade civil, essenciais são a conduta humana, o dano ou lesão e o nexo de causalidade entre a conduta e o dano.

Almir Sarmiento & Filhos Advocacia

A venda das férias



Por incrível que pareça a venda das férias é possível, porém há limites. Muitos empregados optam por vender seu período de descanso por diversos motivos, há

quem não consiga ficar o período de 30 dias afastado de suas atribuições ou por motivos financeiros o empregado pode utilizar deste mecanismo para conseguir um "respiro" e saldar suas dívidas, mas fique atento aos limites.

É importante destacar que a venda de parte das férias é sempre uma decisão do Empregado. Caso opte pela venda, o empregado deve comunicar a empresa até quinze dias antes da data do aniversário do contrato de trabalho.

Ao Empregador caberá apenas decidir o período do ano em que as férias serão concedidas e pagar o valor proporcional aos dez dias que o funcionário vai trabalhar. Relevante destacar que, o período de férias permitido para se vender é de um terço, é o período máximo permitido por lei.

Todo empregado tem direito a 30 dias de férias depois que completa o período aquisitivo, ou seja, após 12 meses de trabalho, compreendido em período aquisitivo, abre-se o período que se chama de concessivo, que são os 12 meses subsequentes, salvo condições de férias proporcionais.

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

DIREITO DO TRABALHO
INSS

DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

CONSULTA
GRATUÍTA

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

(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 998-750-370

almirsarmiento@hotmail.com



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

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 vivo

Aprenda a deixar suas roupas brancas como novas sem cloro ou água sanitária

Sabia que é possível branquear roupas sem o uso de cloro ou de outros alvejantes encontrados no comércio?

É possível sim. E é isso que ensinaremos aqui.

Há muitas razões para usar alvejantes caseiros e naturais em substituição ao cloro e similares. A começar da questão ecológica.

O cloro é um grande contaminante do meio ambiente. E, mesmo que o alvejante comprado no supermercado não contenha cloro, haverá na sua fórmula outra substância tão ou mais agressiva para a natureza. Além disso, há muitos acidentes domésticos por causa do cloro ou dos outros alvejantes comerciais. Muitos desses acidentes envolvem crianças e podem ser potencialmente mortais.

Utilizar produtos químicos para branquear a roupa pode causar:

1. Problemas respiratórios.
2. Queimaduras na pele.
3. Danos ao sistema nervoso.
4. Alergias e asma.

Felizmente, existem formas alternativas para lavagem de roupa sem cloro, tais como vinagre branco, bicarbonato de sódio e limão.

Essas alternativas branqueiam a roupa sem oferecer riscos à saúde e ao meio ambiente.

E o bom é que você também vai economizar, pois são soluções baratas e pelo menos uma delas você já deve ter em sua casa agora.

Aqui estão as opções caseiras e naturais de alvejantes de roupa:

**1. Limão - O suco de limão "ilumina" e sua-
viza os tecidos.**

Adicione 1/2 xícara de suco de limão durante a lavagem da roupa na máquina.

Outro método excelente é a pré-imersão: encha uma panela grande com água e rodela de limão. Deixe ferver, desligue o fogo, transfira para uma bacia grande e adicione as roupas. Deixe de molho por uma hora e depois lave como de costume.

**2. Vinagre branco - O vinagre clareia e
amacia os tecidos.**

Adicione meio copo de vinagre (100 ml) durante a lavagem da roupa na máquina. Não se preocupe com o cheiro do vinagre: ele se dissipará quando a roupa secar. O vinagre também pode ser pulverizado diretamente sobre manchas em



pontos específicos da roupa, como na área das axilas.

3. Água oxigenada - A água oxigenada 10 volumes é um poderoso desinfetante e branqueador de roupas.

Na hora de lavar a roupa, adicione 1/2 xícara de água oxigenada na sua máquina de lavar.

4. Bicarbonato de sódio - O bicarbonato de sódio embranquece, desinfeta, refresca e amacia tecidos.

Adicione 1/2 xícara de bicarbonato de sódio durante a lavagem na máquina.

Para manchas específicas, faça uma pasta de bicarbonato de sódio e água e aplique diretamente sobre o tecido.

Fonte: Fábrica de Receitas



SCHARFEN

FACAS PROFISSIONAIS
Para chefs
Linha completa para
açougues e restaurantes

PRONTA ENTREGA
PREÇOS IMPERDÍVEIS





51 998.056.323



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



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
51 984.111.151 | **984.137.291**
3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo

E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com
Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br

Perdeu a Black Friday?

O Brasil importou uma relevante data de compras do calendário norte-americano - Black Friday. Neste ano, a sexta-feira das promoções aconteceu em 25/novembro passado. Dentre todos os produtos

e serviços apresentados, o mercado imobiliário também reservou ofertas para aquela ocasião. Não foram raros os empreendimentos oferecidos com descontos importantes.

E quem não estava preparado para aproveitar as oportunidades no instante em que elas apareceram? Terá de esperar até 2017? Não! Saiba que existem unidades "em estoque", remanescentes das promoções deste



ano. Um exemplo é o ICON Assis Brasil, na Zona Norte de Porto Alegre, que ainda possui apartamentos como o da planta ao lado com desconto acima de R\$ 50.000,00! Ficou interessado? Faça contato comigo e conheça melhor esta e outras alternativas que poderão turbinar o seu final de ano!

Cláudia Paese
Corretora Especializada em Investimentos Imobiliários - CRECI-RS 53.248
51 994-080-380
imoveis.claudia@terra.com.br



IMÓVEIS NA ROCHA

Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

Consultoria para investimentos imobiliários
Venda - Compra - Troca - Locação

Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

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

Como desentupir ralo de pias com ingredientes caseiros



Os resíduos eliminados ao lavar as louças acabam descendo pela pia e deixando o ralo entupido. Mesmo quando há algum tipo de protetor, depois

de algum tempo, isso pode acontecer. Mas não é preciso gastar muito nem recorrer a grandes fórmulas para desentupi-lo e mantê-lo limpo.

Com apenas dois ingredientes simples que todo mundo tem em casa é possível preparar uma mistura fácil, barata e eficiente.

Desentupidor de pia caseiro

Para fazer essa receita para limpar pia, equente no micro-ondas 1 copo de suco de limão (natural ou artificial) por 30 segundos. Depois, em um recipiente, misture com uma colher de fermento em pó. Despeje a mistura no ralo e deixe por 10 minutos. Em seguida, enxágue.

STF SERRALHERIA E TELE CONSERTO

Fabiano

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



Parcelamos em até 2 vezes

VISA ou no cheque

51 3108.4009

996.145.199 / 996.525.199

Av. Moab Caldas, 2444 - Sta. Teresa - PoA

Dicas gerais de segurança com a energia elétrica



• O uso da energia elétrica de forma segura e sem desperdício pode melhorar a qualidade de vida, preservar o meio ambiente e re-

duzir a conta de luz.

• Ao fazer reparos nas instalações de sua casa, desligue os disjuntores ou a chave geral. Não ligue muitos aparelhos na mesma tomada, com benjamins. Isso pode provocar aquecimento nos fios, desperdiçando energia e podendo causar curtos-circuitos.

• Nunca mexa no interior do televisor, mesmo que ele esteja desligado.

• Nunca mexa em aparelhos com as mãos molhadas ou com os pés em lugares úmidos. Não coloque facas, garfos ou qualquer objeto de metal dentro de aparelhos elétricos ligados.

• Se tiver crianças em casa, não deixe que elas mexam em aparelhos elétricos ligados ou que toquem em fios e tomadas.

• Ao trocar a lâmpada, não toque na parte metálica.

• Fios mal isolados na instalação podem provocar incêndio, além de desperdiçar energia.

• Ao queimar um fusível, procure identificar a causa. Após solucionar o problema, substitua o fusível por outro de igual capacidade ou rearme o disjuntor.

OFICINA DO LAR



MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS PINTURA E TEXTURAS

- Instalações Elétricas e Hidráulicas
- Colocação de máquinas, equipamentos, artigos de decoração
- Caça vazamentos de água e gás

INFORME-SE: REVISÃO ELÉTRICA
COM PREÇOS PROMOCIONAIS!

ORÇAMENTO
GRATUITO

OUTROS SERVIÇOS SOB CONSULTA.

(51) 999.627.037

IDEL GOLBERT | idel.golbert@gmail.com



Emílio Otomar Müller

GERENTE

E-mail: sac@mudancasmuller.com.br

Mudanças:

Locais, intermunicipais/interestaduais

Orçamentos sem compromisso

Serviços completos de mudanças (forneco embalagem)

Guarda móveis

Fone: 3249.9860

Celular: 984.218.728

3249.4723

984.218.691

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

Proteja você
e sua família
dos Mosquitos
da Dengue, Zika
e Insetos



*Estradrias *Persianas

*Portas *Janelas

*Pinturas

*Fechaduras

*Reformas em Geral

Vendas e
Instalações

Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

- Alvenaria
- Telhado
- Azulejista
- Impermeabilizações
- Pinturas
- Outros

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605

R. Padre Angelo Corso, 50 - Cavalhada - POA/RS

A timidez na infância: até onde é normal?

Ele não é o mais popular da turma. Fala baixo, não usa muitos gestos, fica vermelho com facilidade quando chamam a atenção sobre ele, expressa pouco suas ideias e opiniões. Em resumo, ele é tímido. Se seu filho apresenta essas características, é preciso ter atenção na hora de avaliar seu comportamento. Algumas famílias têm como ideal aquela criança desinibida, atirada e comunicativa. Porém, é preciso respeitar os traços da personalidade da criança que se apresenta um pouco retraída, mas que se relaciona bem com os colegas sem ser o mais popular.

A timidez não é uma doença e nem é um problema quando se manifesta dessa forma. O comportamento tímido do filho só deve merecer intervenção dos pais quando começa a provocar sofrimento para a criança. É o caso das crianças que buscam sempre se isolar e brincar sozinhas e que consideram uma verdadeira tortura participar de atividades sociais que deveriam ser prazerosas, como passeios e festas. A timidez também é um problema quando começa a prejudicar o desempenho da criança em suas atividades cotidianas, como na escola.

A timidez é um desconforto frente uma situação que envolve interação social. Uma criança pode ter a chamada de timidez crônica quando apresenta grande dificuldade em para se relacionar com os outros em diversos tipos de situações sociais e não apenas em uma situação específica (como falar em público, por exemplo). Para quem tem timidez crônica, "os outros" são vistos como uma verdadei-

ra ameaça à sua integridade emocional. "Quem é o outro? Pode ser o colega de sala, pode ser o vizinho, a sociedade. Nos casos mais severos de timidez, a ideia de ter que interagir com alguém é suficiente para desencadear o desconforto. A pessoa que apresenta timidez está preocupada com o que o outro pode vir a pensar sobre ela, sobre o que faz, sente ou fala. Sua atenção está focada quase exclusivamente em si mesmo.



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



Piadas

Adivinha

Por que a vaca corre atrás do carro? para pegar o VACO

Caipira

O paulista em Minas, na hora do almoço se sentiu ofendido porque lhe serviram ao lado de outros pratos, abóbora cozida. Chamou o garçom e bateu forte: - Ó mineiro, lá em São Paulo quem come isto aqui é porco. E o mineirinho não pestanejou: - Aqui também!

Casais

O marido chega de viagem e a sua ciumenta mulher lhe pergunta: - O que significa este cabelo loiro no seu paletó? E o marido, tentando se safar, responde: - Significa que você não manda lavar meus ternos desde quando oxigenava seus cabelos, querida.

Casamento

Dois amigos conversam sobre as maravilhas do Oriente. Diz um deles: - Quando completei 25 anos de casado, levei minha mulher ao Japão. - Não diga? diz o outro. - E o que pretende fazer quando chegar aos 50 anos de casado? - Irei buscá-la.

Cornos

Duas amigas conversavam: - É realmente incrível como o seu filho se parece com o pai. - Sim, mas fale baixo, senão meu marido escuta e os chifres dele voltam a doer novamente.

Joãozinho

O pai do Joãozinho ficou apavorado quando este lhe mostrou boletim. - Na minha época as notas baixas eram punidas com uma boa surra. - Legal pai! Que tal pegarmos o professor na saída amanhã?

Dicas para um banheiro funcional

Todos querem um banheiro confortável, ergonômico e seguro. Saiba como planejar um banheiro conhecendo algumas medidas mínimas para racionalizar o uso dos espaços, mesmo daqueles mais apertados.

Louças Sanitárias - Deixe 20 cm de largura de espaço em volta de

cada lado do vaso sanitário e de 55 a 60 cm à sua frente. Vasos sanitários sem caixa acoplada ocupam menos espaço.

Chuveirinho - Substitua o antigo bidê por uma ducha higiênica (chuveirinho) se você tiver problema de espaço. Ele deve ser colocado do lado esquerdo do vaso a uma altura de 60 cm do chão.



Pia - Escolha um gabinete para pia que tenha uma profundidade de pelo menos 55 cm com 80 cm de largura e também de altura. A cuba da pia deve ser grande para evitar que a água respingue na bancada.

Box - O box deve ir do chão até a altura do chuveiro e não até o teto

e deve permitir o movimento dos braços necessários para a lavar a cabeça, assim ele deve ter no mínimo 80 cm de largura.

Registros - Estude uma maneira em que os registros do chuveiro possam ser abertos e fechados sem que a pessoa se molhe. Isto é muito importante principalmente no inverno, quando a água fria causa maior desconforto.

RICARDO
Reformas em Geral

- Hidráulica
- Construção Civil
- Pequenas soldas em portões/grades
- Pequenas pinturas e acabamentos

985.381.560 / 980.528.400

Serralheria Ferreira Ferro

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhamo:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

A revista que mais cresce em Porto Alegre está chegando também em Santa Catarina!

Acompanhe o nosso trabalho e novidades da ProcureAche Santa Catarina na Internet:

www.sc.procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br

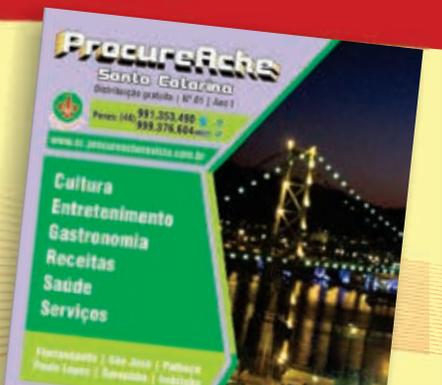
ÚLTIMAS EDIÇÕES | DICAS | INFORMAÇÕES

Faça parte da revista ProcureAche!

Anuncie conosco.

(51) 3026-8445

(51) 996-136-986



Como e quando fazer a manutenção da sua casa

Para que sua casa fique agradável, e o seu imóvel, valorizado, é necessário mais que organização e limpeza. É fundamental se programar para fazer a manutenção dos itens que, com o uso frequente, inevitavelmente se desgastam com o tempo, como uma dobradiça de armário que pode se soltar, um cano entupido, uma torneira que fica pingando, e por aí vai...



um técnico para fazer esse serviço.

- Evite infiltrações, recolhendo folhas e detritos nas calhas do telhado a cada três meses – essa é uma medida importante se você mora em uma região com muitas árvores.

8 dicas para a manutenção da casa

- Algo quebrado ou não está funcionando direito na sua casa? Se for preciso, procure ajuda, mas arrume o quanto antes. Quando você tem apenas um item para consertar é muito mais simples e, claro, mais barato. Não deixe que esses reparos se acumulem, pois isso, além de aumentar muito o valor da conta, deixa você cada vez mais desanimado.

- Outra dica é evitar improvisos para solucionar problemas. Você pode se acomodar com a solução e acabar tornando o problema ainda maior.

- A recomendação é testar os disjuntores do quadro de força a cada seis meses. Basta apertar o botão para ver se a energia foi cortada e, depois, voltar à posição normal; se o fluxo de eletricidade não foi interrompido, é hora de trocar o disjuntor. E para não correr riscos, é melhor chamar

- No banheiro, é importante limpar o sifão a cada seis meses (aquele cano em forma de “U” ou de cotovelo que fica embaixo da pia). Essa é uma ótima alternativa para se livrar de entupimentos causados pelo acúmulo de cabelos, pelos de barba e outros resíduos.

- Para driblar o desperdício de água com torneiras que giram em falso e não param de pingar, troque suas borrachinhas a cada 18 meses.

- A manutenção da pintura das paredes também deve ser feita a cada um ano e meio. Por isso, programe esse gasto com antecedência.

- Lembre-se de que a conservação do imóvel varia de acordo com o tempo e a intensidade de uso. Por isso, fique atento aos sinais que seu imóvel dá. Por exemplo, se, ao ligar dois aparelhos elétricos ao mesmo tempo, a energia oscilar, pode ser o caso de sobrecarga de energia. Ao resolver pequenos problemas e se organizar para fazer a manutenção, você não será pego de surpresa com um problema maior que vai sobrecarregar seu orçamento.

RP Reformas e Pinturas



Pintura - Elétrica - Hidráulica
Colocação de Pisos

Paulo Cristian: 51 984-285-736

Rodrigo: 51 985-183-382

ProcureFiche

anuncie conosco

e alcance um público de **123 mil leitores todo mês!**

☎ **51 3026-8445**

📞 **996-136-986**

OFICINA DO LAR



MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS
PINTURA E TEXTURAS

- Instalações Elétricas e Hidráulicas
- Colocação de máquinas, equipamentos, artigos de decoração
- Caça vazamentos de água e gás

INFORME-SE: REVISÃO ELÉTRICA COM PREÇOS PROMOCIONAIS!

ORÇAMENTO GRATUITO

OUTROS SERVIÇOS SOB CONSULTA.

(51) **999.627.037**

IDEL GOLBERT | idel.golbert@gmail.com

Como lubrificar chaves e fechaduras



Com o passar do tempo é normal que a chave emperre na fechadura, trave na porta ou até mesmo entre com dificuldade. Isso aconte-

ce por conta do acúmulo de poeira e sujeira no buraco da fechadura ou porque a chave entortou. Mas essas dores de cabeça podem ser evitadas ao lubrificar ambas as partes, saiba como:

O ideal é que você não use com frequência óleos e graxas tanto nas fechaduras quanto nos cadeados, o material líquido e pastoso juntamente com a poeira e a umidade do ar cria uma massa dura e só piora a situação. Procure no mercado lubrificantes secos, por exemplo aerossol específico para isso ou pó de grafite.

Caso tenha comprado o aerossol, jogue dentro da fechadura até que atinja toda a engrenagem. Usando o pó de grafite você pode aplicá-lo tanto dentro da fechadura, quanto passar na chave, isso faz com que ela deslize mais facilmente. O ideal é que seja feita uma manutenção nas engrenagens de tempo em tempo, por exemplo:

A cada um ano lubrifique a fechadura com graxa, mas não use em excesso, lembre-se que juntamente com a poeira ela só irá prejudicar o seu funcionamento.

O cilindro deve ser lubrificando a cada 6 meses com o pó de grafite.

Dicas para comprar um ventilador

Quantidade de pás e rotações por minuto

Para ter um ventilador potente, é preciso aliar algumas características como a quantidade e a inclinação das pás e as rotações por minuto (rpm).

Quanto mais pás, mais vento ele faz, certo? Nem sempre... E é aí que entram as rotações por minuto, fator que costuma vir melhor descrito em ventiladores de teto.

Se o que você quer é uma brisa que refresque, escolha ventiladores com até mais ou menos 250 rotações por minuto. Mas se você é do tipo caloroso e gosta de vento forte, fique com os mais velozes.

Capacidade de ventilação ou vazão de ar

Nem sempre os fabricantes deixam essa informação clara. E quando ela aparece, costuma ser em m³/s (metro cúbico por segundo), e essa conta realmente pode ser complicada.

Mas vamos simplificar (bastante): em ambientes com até 10m², um ventilador com vazão entre, mais ou menos, 1m³/s e 1,7m³/s provavelmente dê conta.

Já para cômodos médios, com cerca de 25m² a 35m², escolha os com vazão maior, de preferência os que tenham mais de 2m³/s

Potência do motor e consumo de energia

A potência do motor de um ventilador é mais um item que costuma confundir. No geral, os aparelhos com maior número de rotações por minuto têm motores mais potentes e, por sua vez, costumam consumir mais energia elétrica.

Chavesul

BIG VILA NOVA
Chaveiro

24
HORAS

Controle de Portão Eletrônico
Abertura de Portas
Troca de Segredo
Fechaduras
Cópia de Chaves
Chave Codificada
Carimbos





f Chavesul-Big Vila Nova
Av. Eduardo Prado, 330- Lj 19
Cavallhada - Porto Alegre - RS
chavesul.chaveiro@gmail.com

(51) 3241.6376
(51) 994.049.594
(51) 982.443.743



Faster Aero Parking

ESTACIONAMENTO E LAVAGEM

51 3573 3050 E 994 032 987

DIÁRIA R\$12,90 **24H**

5 MIN. DO AEROPORTO

www.fasteraeroparking.com.br



ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 vivo

Dicas para economizar em combustível



O atual momento requer racionamento em diversas áreas! Confira como racionar o uso de combustível no seu carro:

1 - Pare de Esticar as Marchas: Troque as marchas na hora certa, tente andar com a rotação do motor o mais baixo possível, para que você tenha uma economia de combustível.

2 - Evite arrancadas bruscas: Para quem gosta de arrancar no semáforo com tudo, saiba que este tipo de hábito tem um preço. Acelere sempre progressivamente.

3 - Revise seu carro: Esta é uma dica mais que óbvia, mas posso te garantir que poucas pessoas a praticam. Os carros de hoje ainda não possuem a capacidade de rodar muitos quilômetros sem que se faça uma manutenção. O desgaste influencia, e muito, no consumo de combustível.

4 - Abasteça em um posto confiável. Dessa forma você economiza e evita aborrecimentos.

5 - Procure utilizar gasolina aditivada e tenha a certeza que o filtro de combustível não esteja sujo e obstruído.

6 - O filtro de ar em péssimas condições, dificulta a passagem de ar para o motor alterando assim o funcionamento do seu carro e fazendo com que ele beba muito.

7 - Respeite a velocidade máxima do seu carro, tente sempre que possível andar em velocidades abaixo de 120 km/h, pois isto faz uma diferença incrível no gasto de combustível.

8 - A calibragem de pneus deve ser feita uma vez por semana. Quando o pneu está vazio (descalibrado) o motor gasta mais energia para movimentar o carro e para que isto aconteça é necessário uma maior demanda de combustível.

9 - Vazamento de combustível: É Bem comum alguns carros ficarem com cheiro de gasolina. Se o seu esta assim, procure seu mecânico para fazer um diagnóstico de onde este vazamento está ocorrendo.

Cuidados básicos com as plantas do seu jardim

Ser conhecido por ter “mão ruim para plantas” não é algo do que se orgulhar. O problema pode ser, na verdade, falta de orientações sobre como fazer o plantio ou cuidar das espécies. Conseguir bons resultados exige sair do piloto automático e entender as necessidades da planta – diminuindo a quantidade de regas no inverno, por exemplo. Quem nunca tem sucesso na jardinagem costuma tratar as mudas como objetos decorativos. Seguir a indicação de regar todo dia uma espécie, mesmo sem necessidade, é errado e prejudicial. Tudo deve ser muito bem dosado.

Outro erro comum dos pouco habilidosos com plantas é fazer a interpretação errada das informações do cultivo. Uma espécie que precisa ficar na sombra (a violeta é um caso) não deve ser colocada na escuridão. O indicado é deixá-la na presença da luz natural, porém, fora do alcance direto do sol. Não respeitar o período de adaptação das plantas também afeta seu desenvolvimento. Uma muda comprada em loja não pode ficar diretamente no sol, pois acaba morrendo. Toda espécie apresenta um comportamento diferente. Por exemplo, a palmeira areca-bambu precisa ser exposta primeiro na meia sombra e somente depois no sol.



AGROFLORA
Ungaretti

51 3095.2206

Rua Tenente Arizoly Fagundes 100 lj 7
Bairro Restinga

DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME



ASSISTÊNCIA TÉCNICA

TRAPP

DEG **FITIG**

R. Professor Joaquim Felizardo, 2263 / 2203 - Espírito Santo

Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS

www.danermotores.com.br | atendimento@danermotores.com.br



Áries (21 de março - 20 de abril) - No trabalho, você pode agora ser uma estrela. As pessoas à sua volta vão oferecer-lhe ajuda. Você é encorajado a aceitar essa ajuda, apreciar esses gestos e especialmente devolver esses favores. Ninguém gosta de pessoas egoístas. Em fevereiro, o Carneiro irá rever e reavaliar as suas prioridades, o desenvolvimento da personalidade também o aguarda.



Touro (21 de abril - 20 de maio) - Nos relacionamentos, a mesma atitude do trabalho compensa. Em vez disso mantenha a distância. As emoções podem enegrecer o seu pensamento racional. Em fevereiro, você não vai ser muito próspero na sua vida pessoal. Parece que a paz que o Touro tinha encontrado no ano passado está agora a desaparecer.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho) - Em fevereiro, compensa planejar com antecedência. O Gêmeos não vai perder nada importante no trabalho neste momento por isso é uma altura segura para perseguir os seus sonhos. Mime-se com algo que deseja há muito tempo, ou tire umas férias de inverno. Faça o melhor neste período. A próxima parte do ano será agitada e você não vai ter tempo para essas atividades.



Câncer (21 de junho - 22 de julho) - Você vai ganhar créditos pela resolução de várias disputas e conflitos. Finalmente, você tem a oportunidade de tirar proveito das habilidades que adquiriu durante anos. Você será capaz de satisfazer os pedidos de ambos os lados após sugerir um compromisso adequado. Por outro lado, em Fevereiro, o Caranguejo por si só não vai estar muito bem nos relacionamentos.



Leão (22 de julho - 22 de agosto) - O Leão vai encontrar-se em situação de impasse em fevereiro. Especialmente quando se trata de relacionamentos. Você vai descobrir que você não é tão próximo como costumava do seu parceiro, e que os sentimentos entre vocês já não são tão genuinamente maravilhosos. Arranjar desculpas não vai ajudar. Este problema tem de ser resolvido o mais rapidamente possível. Vocês precisam de falar um com o outro.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro) - Os Virgens não vão estar muito bem no trabalho, em fevereiro. As estrelas não estão na posição correta e estável. Então você não vai sobressair, no entanto, também não vai ficar para trás. Vai descobrir que não há necessidade forçar-se a coisas e aceitar o facto de que não pode estar sempre no comando de tudo. Deixe o trabalho para os outros e liberte-se de alguma pressão.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro) - Em fevereiro vão aparecer problemas no trabalho. Isso pode incluir a demissão de pessoas na sua empresa, prazos urgentes, ou mudança de localização. De qualquer forma, você terá que se esforçar para manter a sua posição atual. Talvez você tenha que investir algum do seu tempo livre no trabalho. Esta é a única maneira que os Balanças tenham para superar os seus problemas.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro) - Graças a negligência pequenos problemas podem aparecer em fevereiro na sua carreira. Des-

confie de qualquer pessoa que quer ajudá-lo. Pode não ter as intenções mais puras. Por outro lado, no círculo familiar mais próximo Escorpião pode encontrar um lugar seguro, incentivado por palavras bem como compreensão.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro) - Com uma atitude amigável, você pode encontrar uma maneira para chegar aos seus colegas de trabalho e até mesmo ao seu chefe. Toda a gente se sente à vontade na sua companhia, podem até confiar-lhe alguns segredos. Você definitivamente não deve abusar de tais informações em fevereiro. Durante as reuniões de trabalho, o Sagitário deve definitivamente manter uma distância, apesar das simpatias.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro) - Fevereiro, não é o seu mês da sorte para a tomada de decisões. Muito claramente o Capricórnio deve evitá-lo. Pesare cuidadosamente a situação e se você não tem certeza e precisa de conselhos, peça a um membro da sua família. Você não vai r apenas receber conselhos úteis, mas também compreensão.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro) - Fevereiro estará sob o signo da sua carreira. Você está no caminho certo para fazer progressos na sua carreira, mas nada vai ser de graça. O Aquário terá que mostrar mais esforço. Não tenha medo de trabalho duro e dedicar-se, e se for necessário até mesmo trabalhar horas extras. Basta tentar evitar o stress.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março) - Se você mantiver o seu ritmo de trabalho e esforçar-se com diligência, terá uma grande possibilidade de progresso na sua carreira, em fevereiro. Os seus superiores vão certamente apreciar o esforço dos seus funcionários. O Peixes pode esperar elogios ou talvez até mesmo um bônus, mas principalmente, valiosas experiências enriquecedoras.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA
TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

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

(51) 3276.8483

(51) 982.946.374 whatsapp (51) 992.091.881 whatsapp

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA



Casa De Oxalá



LEITURA DO FUTURO ATRAVÉS DOS IFÁS

(Leitura de Búzios Africanos)

Trabalhos para todos os fins:

Negócios, amor, saúde, família e inimigos.

Quem somos?

Yalorixá Mãe Moça de Oxalá, pertencente a nação Cabinda, tendo Umbanda e Quimbanda como seu ponto de equilíbrio, colonista, apresentadora do programa Axé em Debate com 30 anos de experiência e axé, convida você a conhecer sua casa.



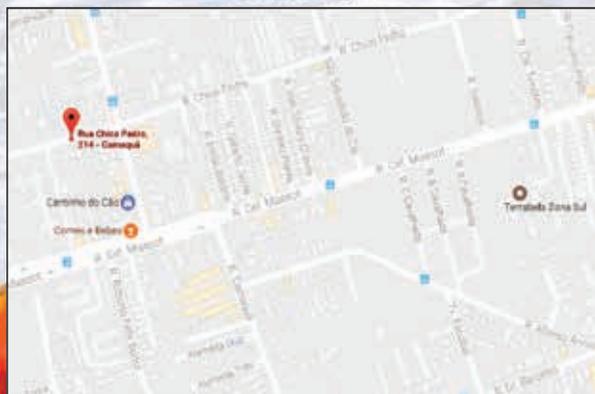
Missão

Ajudar de forma séria, discreta, sigilosa e acima de tudo com ética e respeito para com seu cliente!

Nossa Casa

Situada na zona sul de Porto Alegre, no início do bairro Tristeza, um local amplo, climatizado e extremamente seguro, estacionamento em rua calma, lotação e ônibus na esquina da rua, fácil acesso.

Como chegar



Aceitamos todas os cartões de débito e crédito



Parcelamos em até 6x

Rua Chico Pedro, 214 | Camaquã | Porto Alegre | RS

Fones: (51) 3392.4693 | 98545.8825 | 99556.5758

Site: axeemdebate.blogspot.com

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO



ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA
INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

 984.136.494

CHEGA DE ALUGUEL!

CONSÓRCIO DE IMÓVEIS

- Sem Burocracia
- Sem Juros
- Utilize o FGTS

 51 984.803.038



Brechó

Adulto e Infantil

MODA DO BEM

f /brechobelemnovo

F.: (51) 3407.9802

Rua Jorge Melo Guimarães, 1077 - Belém Novo



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

GMSINFO

51 3022-7705 51 3224-8608

- Formatação com Backup total dos dados*
- Recuperação de dados*
- Redes domésticas e Corporativas Cat 5 e 6
- Remoção de vírus e soluções para segurança dos dados
- Firewall
- Sistemas de Gestão, NF-e e Contabilidade

Especializados em atender Empresas e Contadores.
Garantindo as melhores Soluções! Venha Comprovar!

Parcelamento em até 5X sem juros em todos os cartões.

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza
Porto Alegre

www.gmsinfo.com.br gmsinfo@gmsinfo.com.br

*dependendo do estado físico do HD



ROTEIRO FINAL DE SEMANA 2017 - Março a Dezembro



ROTEIRO INCLUI: Transporte + 01 noite de Hospedagem em
Bal. Camboriú com 02 cafés da manhã e 01 jantar +
Ingresso de 01 dia no Beto Carrero World + 01 almoço no
retorno da viagem + serviço de bordo e guia!

POR APENAS: R\$498,00 a vista por pessoas ou R\$570,00
a prazo em 01+05x de R\$95,00 nos cartões!

FUTUR

Agência de Viagens e Turismo

INFORMAÇÕES: (51) 3347-0345 WHATSAPP: (51) 99272-9796
ATENDIMENTO 24HS

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Fernando / Vilson

(51) 997 290 229 (51) 3266 5439

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada

Aberturas
PVC



Box Temperado - Sacadas
Coberturas - Espelhos
Vidros comuns



No site da ProcureAche você tem acesso às edições anteriores da revista
www.procureacherevista.com.br/edicoes-anteriores