

ProcureAche

Ano III - Edição 37ª - Janeiro 2018 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA 51. 3907.8445 / 997.889.686



Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar

Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo

- Hora certa de Investir

- Não tens dinheiro para investir? Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780



Oralmob

Odontologia personalizada

IMPLANTES, PRÓTESES E APARELHOS

AV. Otto Niemeyer, 2597 | POA
51 3219.1985 | 51 98623.7486

Rua Tár. Dr. Falcão (Luz.) 3. C/3030/2022

COMPRO

LIVROS USADOS
POSTAIS E FOTOS ANTIGAS
BRINQUEDOS ANTIGOS
GIBIS ANTIGOS ATÉ 1970
ANTIGUIDADES EM GERAL

Ligue agora ou envie mensagem, vamos ao local

Livraria Avenida - Av. Independência, 56
avenidalivros@gmail.com 51 998.888.368

UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

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

Funerária Unidas - Hahn

Cremação com Funeral a partir de R\$ 4.000,00

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

MINIMERCADO • PADARIA • CONFITEARIA

MACEDO

Salgadinho de Festa R\$ 35,00 cento
Torta Mini R\$ 19,90 | Torta Média R\$ 39,90
Torta Grande R\$ 49,90

Av. do Lami, 517 - Belém Novo ☎ 3259.1907

NEELGÁS

Service

(51) 3307.3534
(51) 99723.9507

Email: neelgasservice@hotmail.com

SERVIÇOS PARA COMÉRCIO, INDÚSTRIA, CASAS E APARTAMENTOS

- Troca de regulador de pressão, medidor de gás, mangueiras de gás, válvulas esféricas
- Reforma e Pintura em Tubulação de Gás
- Detector de Vazamento de Gás
- Teste de Estanqueidade, Laudo e Art
- Revisão na Central de Gás e nos Andares onde ficam os Medidores.

ATENDIMENTO EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE

GRUPO DINÂMICA

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) 3334-9000

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

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

WebApp ProcureAche

Não fique fora dessa!

Escaneie o QR Code ao lado com um aplicativo leitor de QR Codes e acesse:



Com o WebApp da ProcureAche você conta com a facilidade e rapidez na busca de profissionais e/ou produtos. Basta usar a caixa de pesquisa super versátil:

Zona Sul
 Zona Norte
 Central

Instantaneamente os resultados aparecerão na tela:

É só clicar e entrar em contato! Fácil e prático!

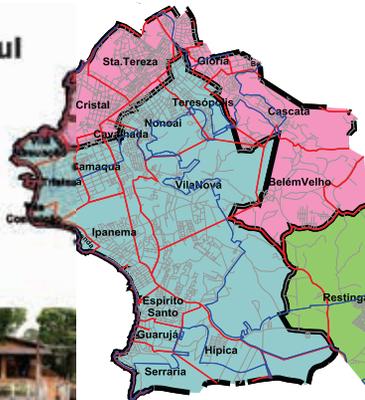
Saiba mais, ligue: (51) 3907.8445 / 997.889.686

ProcureAche

Estes são os bairros onde circulam as Revistas ProcureAche



Sul



Central - Sul - Norte

- | | |
|--------------------|---------------------|
| Aberta dos Morros | Jd. Floresta |
| Anchieta | Jd. Itu-Sabara |
| Auxiliadora | Jd. Lindóia |
| Assunção | Lami |
| Azenha | Medianeira |
| Belem Novo | Moinhos de Vento |
| Belem Velho | Mont Serrat |
| Boa Vista | Navegantes |
| Bom Fim | Passo da Areia |
| Bom Jesus | Partenon |
| Campo Novo | Petropolis |
| Cavallhada | Restinga |
| Cascata | Ruben Berta |
| Chácara das Pedras | Sarandi |
| Centro | São Geraldo |
| Cidade Baixa | São Sebastião |
| Cristal | São João |
| Cristo Redentor | Santa Maria Goretti |
| Floresta | Teresopolis |
| Higienópolis | Tres Figueiras |
| Hípica | Tristeza |
| Humaitá | Vila do IAPI |
| Ipanema | Vila Ipiranga |
| Jd. Botânico | Vila Jardim |
| Jd. do Salso | Vila Nova |

Anuncie conosco: 51. 3907.8445 / 997.889.686

123.000 exemplares todo mês!
Para um público aproximado de 1,5 milhão de pessoas!



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Empresa Jornalística Ltda

(51) 3907.8445 | (51) 997.889.686 | contato@procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br

f /ProcureAcheRS

Jornalista Responsável: Angélica Konzen
SRTE_MTE/RS nº 17.297

Tiragem: 41.000 exemplares

Associação Boanerges

Aceitamos doações de eletrodomésticos, móveis, alimentos, roupas, etc.



Aquilo que está sobrando para você. Pode ser útil para outra família.

Buscamos em sua residência!

☎ **51 3219.3727**

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

LS Loja do Vidro

Vidros, espelhos, tampos de mesa, fechamento de sacadas, telhados e manutenção de sacadas.



PROMOÇÃO DE VERÃO R\$ 370,00
Na compra de um BOX Incolor e Kit Prata Fosco até 1,20 x 1,90
Ganhe de Brinde uma prateleira de vidro 20 x 20.

(51) **3398-4909** (51) **9-8238-6055**
Orçamento gratuito - Entrega Rápida lojadovidro@lojadovidro.com.br

Polycarpo Racks

Racks automotivos



Instalação gratuita

Racks a partir de

R\$ 139,00

**Viaje com segurança!
Ideal para o transporte de bikes, maleiros e baús**

☎ (51) **982.171.896** 📞

f polycarporacks



COLETAS E ENTREGAS RÁPIDAS

Atendemos Porto Alegre e região Metropolitana

- ✓ Coletas e entregas avulsas
 - ✓ Serviços Bancários
 - ✓ Motoboy de aluguel (fixo)
 - ✓ Serviços de cartões
 - ✓ Tele entrega com carro (a combinar)
- ☎ Alberto (51) 985.276.116
☎ Jefferson (51) 982.050.959
☎ Rafael (51) 991533160

Rua Padre Diogo Feijó, 204 - sala 403 - Navegantes
(51) **3337.2578**

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

São Francisco ODONTO MED com dentista e nutricionista

PRÓTESE FLEXÍVEL

A prótese dentária flexível é feita de forma personalizada, em materiais à base de resinas específicas, que pelas suas especificações tornam a prótese totalmente flexível, mantendo a rigidez necessária para a sua função de substituição de dentes ausentes. Este novo tipo de prótese é muito popular entre pessoas que não se adaptam às próteses rígidas de acrílico convencionais. **Marque uma avaliação!**



Especialistas em Aparelhos Ortodônticos

- Implantes Dentários
- Clareamento
- Próteses
- Restaurações
- Limpeza

**Marque sua hora!
3414.6767**



Liliane Rigon
CRO 17240

Federico Braga
CRO 18143

Av. Wenceslau Escobar 2667 Sala 301



Gerion Moinhos

Residencial da 3ª Idade

Um lugar para fazer amigos

30
anos

Histórias de vida
para contar.

**MÉDICO - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA - CFTV
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE**

Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. EM SAÚDE

(51) 3029.1209 | 3342.1209 - www.gerionmoinhos.com.br



AURICULOTERAPIA, O QUE É?

A Auriculoterapia consiste na estimulação de pontos específicos da orelha com o intuito de tratar sintomas e condições patológicas do organismo.

Uma das grandes vantagens dessa técnica é que o paciente continua o tratamento fora do consultório. Pode-se utilizar agulhas, objetos metálicos ou magnéticos, stipers ou sementes de mostarda.

Esta terapia é uma ótima técnica complementar da Acupuntura, podendo tratar enxaquecas, insônia, dores pelo corpo, obesidade, tabagismo, ciática, asma, rinite, enjôo, ansiedade, depressão e muitos outros.

A orelha é um microsistema no qual utilizamos para tratamento e diagnóstico, sendo a auriculoterapia independente da acupuntura, podendo ser usada isoladamente e com excelentes resultados. Os protocolos ou pontos a serem utilizados dependerão da queixa e con-



dição do paciente, bem como da avaliação feita pelo acupunturista, ou seja os tratamentos são personalizados.

A Auriculoterapia é uma ótima opção para quem tem receio ou não tolera bem as agulhas. Cada aplicação dura em torno de 5 a 7 dias, devendo ser retiradas as sementes ou similares 24 horas antes da nova aplicação, a fim de as orelhas descansarem e os pontos ficarem dessensibilizados novamente.

Dica: Silvana Germani Acupuntura

Fone: (51)999.887.808

活力

SILVANA GERMANI
Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

Instagram: [@acupunturasilgermani](#)



TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 08:00 às 19:00h
Sábados das 08:00 às 16:00h

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

- Cadeiras de Rodas • Bengalas • Andadores
- Camas Hospitalares • Coletes • Produtos Ortopédicos
- Fraldas Geriátricas

(51) 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

COMO TRATAR OS PROBLEMAS DE PELE MAIS COMUNS DO VERÃO

Bicho geográfico

Como tratar: usar remédios como Tiabendazol, Albendazol ou Mebendazol prescritos pelo médico em forma de pomada ou comprimidos, durante cerca de 7 a 10 dias.

Sintomas: lesão na pele com vermelhidão, inchaço e coceira, e sensação de movimento por baixo da pele.

Insolação

Como tratar: ir para um local à sombra, ventilado e fresco, beber água fresca aos poucos, cobrir a pele com panos molhados em água fresca e chamar uma ambulância.

Sintomas: febre alta, pele vermelha e quente, dor de cabeça, olhos secos e boca seca, sede, diarreia, enjoos e vômitos, e con-



fusão mental, não sabendo o dia ou o local onde se está.

Queimaduras solares

Como tratar: Beber 1,5 a 2 litros de água por dia, proteger a pele do sol e usar cremes hidratante na pele.

Sintomas: pele vermelha, inchada, dolorida e sensível.

Micoses

Como tratar: usar cremes, pomadas, loções ou remédios orais prescritos pelo médico e ter alguns cuidados como secar muito bem os dedos dos pés, virilhas e axilas, e manter a pele seca.

Sintomas: pele descamativa, com coceira e aparecimento de uma lesão redonda e avermelhada.

Atendimento para 3ª Idade



- **Atendimento Médico**
- **Enfermagem 24h**
- **Quartos com três tipos de acomodações**

Rua Itaipava, 44 - Cavalhada - Fones: 3012 7099 / 996 816 980

GD Sênior

Assistência ao Familiar
Prestação de Serviços de Cuidadores

- Prestação Hospitalar e Domiciliar
- Curativos
- Administração de Medicamentos
- Auxílio nas Atividades
- Manicure Particular



24h 51 980.416.758 | 985.069.444 ☎ 3058.1962

f GD Sênior



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

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



www.caeroclins.com.br

3072.3828 / 3414.2009

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

PILATES NA TERCEIRA IDADE, OS BENEFÍCIOS GERAIS



O método Pilates é um tipo de condicionamento físico que se identifica com todas as faixas etárias. Quando os exercícios adotados são

bem definidos para as pessoas idosas resulta em efeito preventivo e de recuperação e manutenção da saúde física já que sua prática é realizada com baixo impacto e poucas repetições. A recuperação da força, da mobilidade, da flexibilidade, equilíbrio e capacidade respiratória repercutem diretamente para uma melhor qualidade funcional da vida diária. A combinação dessas capacidades tem efeito protetor de quedas, diminuição das queixas de dores de costas e articulares e ainda auxiliam numa melhor noite de sono.

Profª Drª Clarissa Biehl Printes
Profª Convidada Instituto de Geriatria e Gerontologia PUCRS
Proprietária do Mais Vitalidade Pilates Studio

O PROTETOR SOLAR IDEAL

Escolhendo o protetor

Para escolher o protetor solar facial de uso diário é preciso levar em conta o tipo de pele: há produtos destinados a peles mais oleosas ou mais secas, por exemplo. Quando a exposição ao sol for intencional – como na praia ou na piscina – o fator de proteção solar (FPS) deve ser de, no mínimo, 30.

Protetores solares com cor ou bases com protetor solar podem aumentar a adesão ao produto para pessoas que costumam usar maquiagem. Outra vantagem é que além de ter a proteção, eles também fornecem uma uniformização da pele e geralmente também têm uma cosmética muito boa.

No caso de pessoas que já têm histórico familiar ou pessoal de doenças na pele provocadas pelo sol, o ideal é procurar um dermatologista para que ele possa ajudar na escolha do protetor solar mais adequado.

Quantidade certa

Especialistas recomendam usar o protetor solar em todas as áreas expostas. No dia a dia, por exemplo, rosto e braços devem ser protegidos. Quando houver uma exposição intencional, recomenda-se aplicar duas camadas do produto em todo o corpo.

PILATES

Pilates e Programa Especializado de Exercício Físico para pessoas Idosas



VITALIDADE
PILATES STUDIO

✉ maisvitalidade@pucrs.br
 ✉ maisvitalidade@pucrs.br
 ✉ maisvitalidadepilatesstudio@gmail.com

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO

MARQUE SUA AULA EXPERIMENTAL

Dra. Clarissa Printes

Prof. Cursos Esp. IGG PUC

☎ 51. 9.9247.8400

Esp. Mariana Sana

Reestruturação Corporal Global

☎ 51. 9.9422.7575

Rua dos Andradas, 1137 sl 1512 | Centro Histórico | Porto Alegre

Bem Cuidar

Ofereço-me como:

- Cuidador de idosos
- Acompanhante hospitalar
- Consultas médicas, etc.



SÉRGIO LUIZ BATISTA

Fones: (51) 3340.0898 | (51) 982.127.210

Residencial
 3ª IDADE
 Cuidado com Carinho

HOSPEDAGEM POR DIÁRIA OU PERMANÊNCIA SUÍTES, QUARTOS PRIVATIVOS E SEMI-PRIVATIVOS

(51)3241.0005

(51)3339.0032

☎ 98522-2739

Enfermagem 24hs

Fisioterapia

Médico

DIÁRIAS

www.cuidadocomcarinho.com.br

cuidadocomcarinho@gmail.com

Av. LAMI, 4112 - Belém Novo

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



3219-9310



99348-3807

vivo 99606-9279

Travessa Lucas de Lima, 72 - Medianeira - Porto Alegre / RS

PROTEÇÃO SOLAR

LIV. LINE

Celulite, dores, tensões?

Para dor no Punho
Alivia a dor
ANVISAN Nº 82034780006.

Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
ANVISAN Nº 82034780006

DEFINE A CINTURA
COMPRIME O ABDOMEN

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

Estacionamento c/desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

POR QUE BEBER ÁGUA É IMPORTANTE?

As reações químicas, a respiração, a circulação, o funcionamento dos rins, a desintoxicação, a digestão, os sistemas de defesa, a pele, enfim, tudo que é necessário para manter a vida. A água aumenta o volume de sangue. Com esse aumento do volume sanguíneo, os nutrientes que são carregados por ele serão mais bem distribuídos. Ela faz a limpeza do nosso organismo. Joga as toxinas fora, eliminando o excesso de minerais como sódio, por exemplo. Ela é muito importante para fazer toda a regulação do nosso corpo.

A ingestão diária deve ser suficiente para a saúde plena do organismo. Essa história de que cada pessoa deve ingerir 8 copos de água por dia, ou o equivalente a 2 litros é na realidade um mito. Quem pede a quantidade de água que devemos ingerir é o próprio organismo. Evidentemente que quando sentimos sede buscamos por água.

A pessoa que não se hidrata adequadamente terá prejuízo em todos os sistemas do organismo. É fundamental que a cada duas ou três horas a gente faça a ingestão de algum líquido, não necessariamente água. Os sucos naturais e a água de coco também são muito bem-vindos.

O PODER DA TATUAGEM

Hoje em dia a tatuagem está cada vez mais aceita e devo admitir que a mídia tem feito seu papel nisso com matérias na TV, jornais, revistas e sites de notícias que tem feito com que as pessoas conheçam melhor outras pessoas tatuadas e percam a impressão de que tatuados não são boas pessoas.

A tatuagem ganhou amplo espaço na atualidade, depois de ser mantida à margem da civilização por algum tempo. Hoje ela ganha destaque especialmente entre jovens, artistas e adeptos de uma vida alternativa, embora cada vez mais um número maior de pessoas, representantes dos mais diversos setores sociais, optem por este meio de expressão.

Dica: Jonas Borneo Tatuador
Fone: (51) 991.373.672

JONAS BORNEO

— t a t u a d o r —

Jonas Borneo Tattoo
Fone: (51) 991 373 672
 E-mail: jonas_tattoo@hotmail.com
 Aceitamos os Cartões:

7 DICAS DE SAÚDE PARA O VERÃO

Estas 7 dicas de saúde para o verão ajudam a aumentar a saúde e o bem-estar, aproveitando todos os benefícios dessa época do ano, que incluem praia, piscina e carnaval. Abaixo confira algumas dicas de saúde importantes:

1. Beber água ou líquidos não açucarados, cerca de 2 a 3 litros de água durante o dia para não desidratar;

2. Evitar exposição solar direta nas horas de muito calor, entre as 10 e as 15 horas;

3. Passar protetor solar 15 minutos antes de sair de casa e repassar de 2 em 2 horas, principalmente se for à praia;

4. Usar chapéu ou boné quando estiver ao sol, mesmo ao caminhar na rua normalmente e usar roupas leves e claras que absorvam menos o calor;

5. Comer frutas, verduras e legumes crus ricos em água como alface, chuchu, pepino, rabanete, nabo, tomate, couve-flor, melancia, melão, abacaxi, maçã, cenoura, banana, goiaba e clara de ovo;

6. Evitar beber bebidas alcoólicas e refrescos açucarados, pois o álcool aumenta a perda

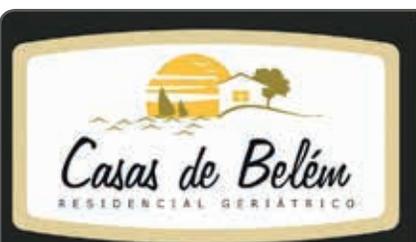
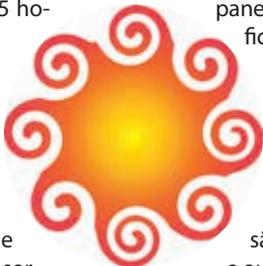
de água pelo corpo;

7. Evitar permanecer em locais fechados e sem ventilação.

O ar condicionado pode ser um problema no verão pois aumenta a presença de bactérias, vírus ou ácaros no ar e retira umidade do ar, agravando as alergias. Por isso, deve-se limpar os filtros do ar condicionado com frequência, usar um vaporizador, ou colocar uma panela, ou balde com água, para umidificar o ar evitando assim problemas respiratórios.

Adotar estes cuidados é importante para evitar a desidratação e doenças como rinite, bronquite e asma, assim como a brotoeja, porque estas doenças são muito comuns no verão devido o aumento do suor, baixa umidade do ar e proliferação de micro-organismos.

Passar repelente no corpo é outra dica para o verão, porque há mais mosquitos e na fase das chuvas pode ocorrer epidemia de dengue. Plantar citronela no jardim e usar velas repelente com óleos e essências de citronela é uma ótima forma de passar as noites de verão de forma agradável e segura.



Telefones:

51 3516.1937

51 3516.1938

51 99630.9001

www.casasdebelem.com.br

Av. Heitor Vieira 187, Belém Novo,
Porto Alegre/RS

Residencial Geriátrico Casas de Belém

- MÉDICO GERIATRA
- ENFERMAGEM 24hs
 - Equipe própria - prontuários diários
- FISIOTERAPIA
 - Atividade física orientada
- TERAPIA OCUPACIONAL
 - Estimular convívio e memória
- NUTRICIONISTA
 - 6 refeições diárias e sobremesa
- QUALIDADE DE VIDA
 - Natureza - Tranquilidade
- AMPLOS JARDINS ENSOLARADOS
 - 80m do Rio Guaíba
- AMBIENTE FAMILIAR
 - Visitas livres
- MONITORAMENTO POR CÂMERAS
 - Disponível aos familiares pela internet
- BIBLIOTECA, INTERNET, WIFI E TV A CABO
- ALVARÁ DE SAÚDE - CGVS
- ALVARÁ DOS BOMBEIROS - PPCI

LIMPE E ENERGIZE SUA CASA

Você sabia que sintomas como cansaço frequente, dor de cabeça, nas costas, discussões por pequenas coisas, insônia, problemas nos relacionamentos, nos negócios e finanças, podem ser causados ou agravados por ambientes doentes, carregados de energias negativas, que sugam a energia vital da casa e seus moradores. O QUE FAZER? Realizamos a Geobiologia, que é uma técnica científica de limpeza espiritual, baseada na física quântica e geometria sagrada, que elimina do local : energia de falecidos, invejas, magias, pensamentos e memórias negativas, etc. BENEFÍCIOS:

Melhorias na saúde, sono, relacionamentos, finanças, dando uma abertura de caminhos em várias áreas; aumento de clientes, venda de imóveis com mais rapidez, entre outros resultados surpreendentes. Trabalhamos há muitos anos com Geobiologia, Curso e Consultoria em Feng Shui (Harmonização de Ambientes); Apometria da Ancoragem e Florais.

Informações:

(51) 999157442 *whatsapp*
e *Facebook: Mariza Sbicigo*

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS!

Ninguém consegue se manter bem disposto e ativo, com uma saúde em perfeito estado se não praticar ao menos 30 minutos de atividades físicas diárias. Se você é um daqueles que pensa que seu dia não comporta o tempo gasto em uma academia, pense que aqueles 30 minutinhos a mais de sono pela manhã poderiam se tornar sua atividade do dia, melhorando seu bem-estar e saúde de uma maneira radical.

Se mesmo assim você acha que ainda não dá tempo de se exercitar, faça pequenas mudanças. Troque o elevador pela escada, evite o uso do carro para fazer compras ou atividades próximas, carregue as sacolas no supermercado e se tiver um tempo extra, use sua força para lavar algumas peças de roupa que iriam para máquina na mão.



Serviços de Enfermagem

23 anos *de Experiência*

Curativos,
Aplicação de injeção,
Plantão Noturno,
Verificação de pressão,
Controle de Glicemia (HGT).

Albino e Renata
Coren 127410

De Segunda a segunda **985.731.998 - 985.135.323**

LIMPE E HARMONIZE SUA CASA Mariza Sbicigo



Limpeza Energética e Espiritual / Geobiologia
(Pessoal e Ambiental)

Harmonização de Ambientes Feng Shui
Curso e Consultoria / Apometria da Ancoragem

(51) 3381.6072 / 999.157.442 / 982.789.515

f Mariza Sbicigo

Dor nas costas, tensão muscular, dor de cabeça, problema no ciático, hérnia de disco, artrose, artrite e demais alterações podem ser tratadas de maneira individualizada com

QUIROPRAXIA e PILATES SOLO

AGENDAMENTOS PODEM SER FEITOS POR WHATSAPP

☎ 51 98105.7649 Quiropraxia 📞 51 99847.3359 PILATES SOLO (INDIVIDUAL)

Av. Wenceslau Escobar 2923 Sala 306 - Tristeza

RESIDENCIAL E CRECHE GERIÁTRICO ENFESUL



HOME CARE - AMBULÂNCIA
PROCEDIMENTOS DE ENFERMAGEM
CURSOS E CAPACITAÇÕES

Rua Padre João Batista Reus, 3267 - Bairro Camaquã - PoA/RS

(51) 3086.0700 **991.169.995** **999.293.111**

enfesul@gmail.com

DORES CRÔNICAS NA TERCEIRA IDADE

Sentir dores com maior frequência torna-se algo mais comum na velhice e são preocupantes. Em caso de dor crônica, o repouso excessivo é contraindicado, pois leva a um enfraquecimento dos músculos e ligamentos, além de reduzir a qualidade de vida de uma pessoa, intensificando sentimentos de impotência, podendo levar a um quadro de depressão, crises de ansiedade ou imobilismo.

As dores mais propícias a se tornarem crônicas são: as lombociatalgias (dores na região lombar e ciática), as cervicobraquialgias (dor na região cervical que se irradia para o braço) e as osteoartroses (degenerações articulares) nos ombros, joelhos e quadril; entre outras.

Profissionais como médicos, fisioterapeutas e psicólogos se envolvem no tratamento. A fisioterapia também atua na prevenção de complicações.



Um protocolo de exercícios domiciliares proporciona uma melhora efetiva no limiar de dor em indivíduos com dor crônica e os exercícios são efetivos em prevenir o aumento da dor, chegando, inclusive, a minimizá-la.

O fisioterapeuta observa a rigidez das articulações e dos músculos e a postura, e a partir disso traça um plano de tratamento. São utilizados aparelhos, se necessário, e realizados exercícios, alongamentos para promover o relaxamento, melhorar a flexibilidade e a força, e assim, promover o alívio da dor. É importante salientar que a fisioterapia pode atuar, também, como uma terapia preventiva, onde o paciente apenas apresenta dores e não uma patologia específica.

Dica: Silvia Albano - Fisioterapeuta
Crefito 5/26524-F - Fone: (51)982.698.444

PHARMA+IMA Av. do Lami 4737
Belém Novo

TELE ENTREGA

3258.5371 - 3261.2143

99533.0161 98631.6346

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ

FILIAL: **32691865**

Est. Principal da Ponta Grossa, 1135 Loja 8

PODOCLINIC'S
SAÚDE DOS SEUS PÉS

Marieda Vasques e Naura Rodrigues

- Material esterilizado em auto-clave
- Previne, trata e corrige casos como:

Unhas encravadas, unhas deformadas, calos, calosidades, pés diabéticos, correção da unha por órtese metálica, clips, acrílica, proteção de silicone.



Atendimento com hora marcada **3028.8940**
Av. Getúlio Vargas, 1000 / 406 - Menino Deus

FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Silvia Albano
Crefito 26524-F



51 **982.698.444** albanosil@hotmail.com

Cariño e Dedicación
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

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

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

DIETA DE VERÃO PARA CACHORROS

Na estação mais quente do ano, é importante conhecer quais alimentos comuns à época são ruins para o seu cão e como deve ser sua dieta.



O verão tende a diminuir naturalmente a fome dos cães, provavelmente porque a comida faz com que a temperatura do cão suba, e por isso, ele pode não comer tanto quanto deveria em épocas de muito calor. Observa-se que os cães selvagens dormem na parte mais quente do dia como um mecanismo de proteção contra o calor. Para auxiliar nesse período, ajuste a hora de dar ração para um horário mais agradável do dia.

Qualquer mudança na dieta natural do seu pet, mesmo que seja apenas uma refeição, pode ocasionar em problemas digestivos. Então, continue dando uma ração de qualidade e na quantidade ideal para o tamanho e peso do seu cão e lanchinhos só mesmo os indicados para cães. Nesse quesito nada deve mudar.

Importantíssimo: manter água fresca e limpa disponível para o seu cão a todos os momentos do dia.

Não deixe comida parada: Se o seu cão não comeu porção inteira da ração, remova a comida e jogue fora. Uma vez que o seu cão se ali-

mentou, as sobras ficam molhadas de baba e água podem facilmente apodrecer no calor.

A temperatura alta deixa propensa a proliferação de animais, e é provável que algum deles venha se alimentar nas sobras de ração do seu pet.

Alimentos comuns no verão que são maléficos para os cães:

Comidas de festa: os lanches que você geralmente separa para você e seus amigos em festas não são adequados para os cães e não devem ser dados para o seu pet. Mantenha bebidas alcoólicas, batatas fritas e chocolates longes do seu cão.

Abacate: todas as partes do abacate, incluindo a pele e caroço, contém uma substância que pode causar vômitos e diarreia em cães.

Cebolas: cebolas e alho podem destruir as células vermelhas do seu cão, levando a uma anemia. Sintomas incluem fraqueza, vômito, pouca vontade de comer e falta de ar.

Limão e limonadas: essas frutas contém uma substância chamada Psoralenos, que, quando combinada com a sua acidez, pode tornar a ingestão perigosa.

Uvas e Uvas passas: apesar de não se saber qual substância específica, sabe-se que as uvas e as uvas passas são conhecidas por causar vômito, letargia, depressão e eventualmente, problema nos rins (este principalmente em cães idosos e filhotes).

Sorvete: porque os cães não possuem enzimas suficientes responsáveis por quebrar a lactose, leite e outros produtos derivados do leite podem causar diarreia e problemas digestivos.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

3258.1108 / 981.048.785

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS



Sunset Dog
Adestramento e Hospedagem

Viaje tranquilo e antecipe a reserva para as férias do seu mascote

Canis individuais **Ambiente climatizado**
Recreação **Busca e entrega**

Belém Novo - Porto Alegre - RS
(51) 3516 - 9524 / (51) 99159-9922
www.sunsetdog.com.br





Empadas e mini empadas
de vários sabores

*Faça sua encomenda para
as Festas de Final de Ano*

CIA DAS
Empadas

☎ 3226.0226

f CiadasEmpadas

Rua José do Patrocínio, 649



Restaurante e Pizzaria
Pétrola Negra

Venha conhecer o Pétrola
Negra, se deliciar com nosso
cardápio além de desfrutar de
uma linda paisagem



☎ (51) 99265.0455 | 98515.6887 📞

De terça a domingo das 11h às 23h

Av. Guaíba | Praia de Ipanema | Porto Alegre

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

RECEITA DE BOLO SALGADO DE ATUM E AZEITONAS

Tempo: 40min (+2h de geladeira)

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes do bolo salgado de atum

e azeitonas:

- 1 pacote de pão de forma sem casca
(350g)

- 1 xícara (chá) de batata cozida e amas-
sada

- 4 colheres (sopa) de maionese

- Sal a gosto

- Salsa picada, azeitona preta e batata pa-
lha para decorar

Recheio de atum:

- 1 lata de atum escorrido

- 1 cenoura ralada

- 2 xícaras (chá) de batata cozida e amas-
sada

- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada

- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado

- 1/2 xícara (chá) de maionese

- Sal a gosto

Recheio de azeitona:

- 1 copo de requeijão cremoso (200g)



- 1 xícara (chá) de azeitona preta picada

Modo de preparo:

Para o recheio de atum, misture todos os
ingredientes e reserve. Para o recheio de azei-
tona, misture os ingredientes e reserve. Para
a montagem, em uma fôrma de bolo inglês
forrada com filme plástico, faça camadas de
pão de fôrma, de recheio de atum, de pão de
fôrma e de recheio de azeitona. Repita as
camadas terminando em pão. Leve à geladeira
por 2 horas. Retire e desenforme. Cubra todo
o bolo com a batata cozida e amassada mistu-
rada com a maionese e sal. Decore com salsa,
zeitona, batata palha e sirva.

DELICIOSO TOMATE RECHEADO COM ATUM E CREAM CHEESE



Ingredientes:

- 4 tomates italianos médios e maduros;
- 1 lata de atum cortado em pedaços;
- 2 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 1 colher (de sopa) de aipo/salsão picado bem fininho (opcional)
- 130 g de cream cheese;
- 3 colheres (de sopa) de cheiro verde;
- 2 colheres (de sopa) de cebola picada ou ralada;
- 2 colheres (de sopa) de azeitonas pretas picadas.

Modo de preparo:

Depois de higienizar bem os tomates em

água corrente, faça um corte em um dos lados semelhante a uma tampa. Depois, retire a polpa tendo o cuidado de deixar os lados intactos. Tempere-os internamente com sal e coloque-os de cabeça para baixo para retirar o excesso de água. Feito isso, ligue o forno e pré-aqueça a 180°C.

Para preparar o recheio, retire toda a água do atum e coloque em uma tigela. Acrescente o aipo, o cream cheese, a azeitona e o cheiro verde (meia porção). Misture bem todos os ingredientes e tempere a gosto. Recheie os tomates com a mistura e leve para assar durante 15 minutos.

Passado o tempo, retire os tomates do forno e, antes de levá-los a mesa, finalize com o restante do cheiro verde picado.

IMPÉRIO

das Frutas

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

Av. Edgar Pires de Castro, 3749

Fone: 3266-2991

Chefe

ADomicílio

Faça de seu evento

- Buffet
- Churrasco
- Festa gastronômica
- Coquetéis

Solicite uma visita e confira nosso orçamento

51 999 716 122

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

SUPERMERCADO

FABONATO

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

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

Mercado Das Frutas

Sacolão BARCELLOS

Hortifrutigranjeiros

Av. Edgar Pires de Castro, 1895 ☎ 3029-8054



CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Otto Niemeyer, 2532
(51) 3242.4299



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 [f](#) Chocolate Trufão

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

Gastronomia do Rock, idealizado desde 2013 porém finalmente inaugurado em 2017. Local que mantém as raízes da culinária caseira e o tempero do quintal de casa, tendo como inspiração seus avós, mantendo o requinte que os tempos modernos exigem. Cardápio temático, local aconchegante e climatizado, Decoração Retrô, Vintage, Rock, Excelente local para um bom café, uma boa refeição, eventos, happy hour, encontros e reencontros.

Av. Otto Niemeyer, 2500/124 -

Otto 2500 Shopping - Fone: (51)3372.2354

Bistrô



Almoço
À La Carte
Todos os dias

*Temperado
dom o melhor
do Rock*

Café

Atendimento Diferenciado

51 3372.2354

Av. Otto Niemeyer, 2500 / 124 - Otto 2500 Shopping

[w](#) [i](#) [t](#) [g](#) [+](#) @GASTRONOMIADOROCK

MINIMERCADO · PADARIA · CONFEITARIA

MACEDO



Salgadinho de Festa R\$ 35,00 cento
Torta Mini R\$ 19,90 | Torta Média R\$ 39,90
Torta Grande R\$ 49,90

Av. do Lami, 517 - Belém Novo **☎ 3259.1907**

MERCADO E AÇOUGUE **NAVEGANTES**

 **3311.0597**



Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 20,00 kg

**Ovelha
Inteira**



R\$ 20,98 kg

**Costela
Com Carré**



R\$ 22,98 kg

Pernil



R\$ 20,99 kg

Meia Ovelha



R\$ 28,98 kg

Paleta



Miúdos de Ovelha

Lingua

R\$ 4,99 kg

**Filé de
Ovelha**

R\$ 22,98 kg



Rins

R\$ 3,98 kg

Coração

R\$ 13,98 kg



Tempero
para carne
de ovelha
150g

R\$ 3,69

Linguiça de porco



Com queijo

**Incremento
Seu Churrasco
Cupim Bovino
Resfriado**

R\$ 13,98 kg



R\$ 6,99

bandeja 400 g

**Visite-nos e confira!
Av. Edgar Pires de Castro, 2649**

AM

Sistemas & Ar Condicionado

- Instalação e Manutenção de Ar Condicionado
 - Serviços Elétricos
- (51) 986.071.774
amsistemasrs
anderson@amsistemasrs.com.br
www.amsistemasrs.com.br

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

PAPA LÉGUAS

Montagem e desmontagem de móveis



Móveis Novos e Usados



997.930.802

984.339.161

paulodutra217@gmail.com

MARANATA
Telas Mosquiteiros

51 985-472-076
51 996-433-814
51 981-310-271
51 994-174-580

maranata.aluminio@gmail.com
Maranata esquadrias de aluminio

É o fim da picada!

Chegou a hora dos mosquitos ficarem de fora

TELAS CONTRA INSETOS

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:
Fosco - Branco - Bronze

Proteja você e seus filhos contra picadas de insetos e invasão de morcegos

www.maranatasm.com.br

PAGAMENTO SOMENTE APÓS A EXECUÇÃO DO SERVIÇO

ACEITAMOS CARTÕES:



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhana:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

TELE CHAVEIRO VALDIR

Abertura de Portas
Controles de Portão
Chaves em Geral
Chaves Codificadas

Atende toda Porto Alegre

3219.8099

99968.7977

Rua Gen. Caldwell, 1370 - Porto Alegre

3217.4480

NN REFORMAS & CONSTRUÇÕES

Um que resolve tudo!



Porcelanatos, Laminados, Pinturas, Serviços de Eletricista Encanador, Recuperação de Telhados, Calhas e Portões.

51 989.393.833 / 985.776.819

E-mail: niloalvespereira@gmail.com

POLLIANA DUARTE DA COSTA
ARQUITETA (CAU 12871-2)

NILO ALVES
Sócio Gerente

REPAROS em Roupas

ESPECIALISTA EM CONSERTOS

Customização
Troca de Elástico
Troca de Fecho
Sobe-se Punho
Vira-se Colarinho
Ajustes em Geral

Barra de Calça à máquina, original, invisível e italiana

Todos os tipos de Roupas

- Couro · Vestido de Festa
- Terno · Modelador · Lã
- Malha · Biquine · Maiô
- Roupa de Cama e Mesa
- e outros

Avenida Wenceslau Escobar, 3021
Próximo a Rua Dr. Mário Totta
(Com estacionamento)
Fone: 51 3237.3883



INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO RODRIGUES



Split | Elétrica
Ventilador de Teto

Pintura Residencial | Hidráulica e Cerâmica

(51) 9-9437.9469 | 9-9672.8822 | 9-8467.2544

Rua Alfredo Neri Soares, 637 | Sarandi | POA



MB CONSTRUÇÃO REFORMAS EM GERAL

CNPJ: 15.484.422/0001-28

- Revestimentos
 - Porcelanato
 - Hidráulica
 - Pintura em Geral
 - Construção de Casa
- Alexandre ou Gilberto
- 51 985.346.578
51 995.632.161

Lavanderia Bolha Azul Promoção

Tapetes comum m2 --- R\$ 18,00
Tapete fios alto m2 ---- R\$ 25,00
Tapete persa m2 ----- R\$ 35,00
Edredom Casal simples R\$ 28,00

TELE BUSCA

3268.5140 / 985.718.848
AV. WENCESLAU ESCOBAR, 2046

SALOMÃO CONSTRUÇÕES E REFORMAS EM GERAL

PROJETOS, CONSTRUÇÕES E REFORMAS

Do Alicerce ao Telhado

Porcelanato - Pinturas
Massa Corrida - Gesso
Elétrica

(51) 98599.1076 / (51) 99222.8554

Entupiu? 24hs DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas, Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento: DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Cobrimos Qualquer Orçamento

(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 / 980.555.362
desent.hidromak@yahoo.com.br

PORTO Refrigeração

Instalação | Manutenção
Máquina de Lavar, Freezer
Refrigerador e Ar Condicionado

9.9274.6392
vivo 9.9589.0662
9.8320.7737

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

1175

COM NOVA LEI TRABALHISTA, FÉRIAS FICAM MAIS FLEXÍVEIS

Veja o que muda nas férias com a nova CLT:

Como era e como fica o parcelamento das férias?

Pela lei antiga, as férias deviam ser concedidas por 30 dias corridos, via de regra, mas podiam ser fracionadas em até duas vezes. Agora, o trabalhador poderá negociar diretamente com o patrão a possibilidade de dividir o período de descanso por até três vezes no ano.

Qual o limite de dias para parcelar as férias em 3 vezes?

Segundo a nova CLT, pelo menos uma das parcelas precisa ter, no mínimo, 14 dias. As outras duas não podem ser menores que cinco dias cada uma. Por exemplo, pode-se tirar 15 dias de férias, mais 10 dias e mais cinco. Contudo, não será permitido ao trabalhador tirar 10 dias de férias em cada um dos três períodos.

É o empregado quem decide se as férias serão divididas em 3 vezes?

Geralmente, as empresas concedem 30 dias corridos de descanso, mas o empregado poderá negociar o parcelamento individualmente com o patrão.

O trabalhador pode parcelar as férias em um ano e, no ano seguinte, tirar 30 dias seguidos de descanso?

Sim, isso poderá ser negociado diretamente entre o empregado e o empregador, ano a ano.

A nova lei proíbe sair de férias em determinados dias?

Sim. As férias do trabalhador não poderão mais começar nos dois dias que antecedem um feriado ou nos dias de descanso semanal, geralmente aos sábados e domingos.

Maiores de 50 anos poderão parcelar as fé-

rias?

Sim. Pela CLT antiga, menores de 18 anos e maiores de 50 eram obrigados a tirar os 30 dias de férias. A nova lei permite ao trabalhador de qualquer idade parcelar as férias em até três vezes, com as mesmas condições de qualquer trabalhador.

O trabalhador pode vender menos de 10 dias de férias?

O trabalhador pode optar pelo chamado "abono pecuniário" por até 1 terço das férias. Ou seja, ele poderá vender no máximo 10 dias das suas férias ao empregador.

Como serão as férias no regime de trabalho intermitente?

Elas serão proporcionais ao tempo trabalhado, esclarece Pretti. Por exemplo, se o trabalhador foi convocado para trabalhar apenas dois meses em um ano, ele terá direito a 2/12 avos de férias proporcionais.

Quando será o pagamento das férias fracionadas?

O pagamento do adicional deverá ser feito pelo empregador ao menos dois dias antes do período das férias. Caso o empregador atrase o pagamento, ele será feito em dobro ao funcionário.

Como serão as férias para quem trabalha meio período?

No regime parcial de trabalho (com jornada de até 5 horas diárias), os empregados tinham direito a apenas 18 dias de férias no ano. Agora quem trabalha em meio período terá os mesmos 30 dias de férias, acrescido de todos os direitos, como qualquer trabalhador", diz. Também será possível vender até 10 dias das férias ao empregador.

Advocacia Trabalhista e Cível

André Dias Ribeiro

Advogado

(51) 999.991.106

Av. Getúlio Vargas, 489 | Salas 501/502
Menino Deus | Porto Alegre

ALMIR SARMENTO & FILHOS ADVOCACIA

DIREITO DO TRABALHO

INSS

DIREITO DE FAMÍLIA

DANO MORAL

CONSULTA

GRATUÍTA

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 998-750-370
almirsarmento@hotmail.com

CUIDADOS PARA TER COM OS PNEUS DE SEU CARRO

É bastante comum entre os brasileiros o costume de viajar de carro até países que fazem fronteira com o Brasil, como é caso do Paraguai e do Uruguai, em especial para comprarem produtos. Claro que a situação tem seus atrativos como os preços na maior parte das vezes serem baixos. Porém, é bom ter atenção. Nem tudo que é comprado fora do país pode ser trazido ou usado legalmente por aqui. Entre esses produtos “proibidos” estão os pneus.

Nos últimos tempos a fiscalização sobre esses produtos tem se tornado cada vez mais rigorosa. E de acordo com a situação em que a pessoa for parada ela poderá levar multas e até ter o seu veículo preso.

Se você não quer correr riscos e quer saber como cuidar melhor dos seus pneus confira algumas orientações:

– **Alinhamento e Balanceamento:** O balanceamento e o alinhamento dos pneus são tão importantes quanto a pressão dos mesmos. Manter o conjunto em perfeito estado permitirá ao condutor garantir uma maior vida útil aos pneus além de ter um comportamento melhor na dinâmica do carro.

– **Pressão:** Tem gente que desconsidera isso, mas o ideal mesmo é andar com a pressão de inflação que foi recomendada pelo fabricante. Isso vai garantir um bom desempenho dos pneus. Claro que isso influencia como um todo. Por exemplo, o aumento da segurança nas frenagens e o desgaste regular. Isso de quebra ainda aumenta a vida útil do pneu.

– **Desgaste:** É importante que o condutor sempre verifique se a banda de rolagem está



se desgastando de forma irregular. Um dos principais motivos para a ocorrência irregular é justamente o fato de que a suspensão e o balanceamento do conjunto roda-pneu-válvula não estarem corretos.

– **Válvulas:** Durante as inspeções para manutenção preventiva as válvulas geralmente são esquecidas. Mas elas também sofrem com o tempo e precisam de atenção. Uma boa dica é reparar se elas estão com uma aparência estranha, riscada ou “craquelada” na superfície ou ainda se apresentam algum tipo de rachadura. Caso algum problema seja identificado é recomendado a troca imediata lembrando que problemas com a válvula podem acarretar perda súbita de pressão.

VENDE-SE BOX DE GARAGEM NO CENTRO



Estacionamento na
Av. Sete de Setembro
Próximo a Casa de Cultura
Mário Quintana

Contato com Alexandre - Fone (51) 991.678.808

GEO Point

CONSERTOS DE RODAS

Geometria - Balanceamento
Suspensão - Freios - Pneus - Rodas



Av. Ceará, 238 - Porto Alegre - RS - Fones: (51) 3337.7888 / 3273.7888 / 981.483.031
E-mail: geo.point@yahoo.com.br

Acesse o novo site da **ProcureAche**



Dicas de:
 Saúde e Bem-Estar
 Gastronomia
 Moda e Beleza
 Tecnologia
 Lar
 Educação
 Cultura
 Horóscopo
 Humor
 e muito mais!

Acesse em:

www.procureacherevista.com.br

ou

Aproxime
 o celular e no
 aplicativo de
 QR Code escaneie
 o código ao lado >>



Teletelas
 TELAS MOSQUITEIROS

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

Não impede a passagem do ar
 e do sol.
 Montagem rápida e de fácil
 instalação.
 Resistente a todos os climas,
 lavável, anti-mofo, não desfia e
 não propaga fogo. Versátil,
 eficiente e elegante.
 Bloqueia a entrada de baratas,
 moscas, mosquitos, aranhas,
 morcegos, cupim, lagartixas,
 abelhas, formigas e vários

**Todos
 Contra
 DENGUE**
 ORÇAMENTO
 GRÁTIS

**Agora também com
 Vidros temperados,
 Box e Sacadas**

**Parcelamos no cheque ou cartão.
 À vista com desconto**
 Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti | POA | RS
 Fones: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

Aceitamos:
 Cartão de crédito
 cheques

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

JARDINAGEM
 CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE

JARDINAGEM EM GERAL
 Renato Fagundes

(51) 995.245.878



Siga-nos no Instagram!

@revista_procureache



10 DICAS PARA SE PROTEGER CONTRA ASSALTOS EM CASA



1. Compre um cachorro – Não precisa ser um animal grande, porém deve ter um latido alto e intimidador;
2. Retire plantas grandes ou arbustos da frente da sua casa – Se você tem

uma entrada cheia de plantas, todas elas poderão ser um bom esconderijo para criminosos;

3. Organize a comunicação entre seus vizinhos – Se seus vizinhos estiverem atentos e conhecerem sua rotina de chegada e saída, poderão perceber quando algo estiver errado e alertar a polícia;

4. Coloque adesivos de segurança e alarme – Se você puder pagar, instale o sistema de alarme na sua casa. Se não puder, ainda assim coloque adesivos no portão ou janelas para desencorajar intrusos;

5. Compre alarmes para portas e janelas – Estes itens não custam muito caro e funcionam com baterias, além de produzir um barulho muito alto se alguém tenta abrir a porta;

6. Compre câmeras falsas – Assim como o alarme, se você puder tê-las de verdade, ótimo. Caso não possa, instalar câmeras falsas podem ajudar a desanimar os assaltantes e fazê-los escolher outro alvo.

7. Compre luzes com sensores de movimento – Estas luzes podem rodar facilmente com energia solar e outras tem baterias internas. Luzes são um dos maiores itens desmotivadores para assaltantes;

8. Reforce suas portas – A maioria das portas são fáceis de serem arrombadas, porém com pequenas medidas você pode reforçar suas portas a ponto de fazer os intrusos desistirem de abri-las;

9. Instale grades ou barras nas janelas – Podem até ser feias, mas a segurança é muito mais importante que a estética;

10. Tenha um bom muro protegendo a propriedade – Idealmente o muro deve ter 2,20 metros, ter concertina ou espinhos no topo e não ter falhas ao redor da sua propriedade.

Oficina de Bordado Livre

com Iara Maurenço
(Bordadeira da Redenção)

Aulas no Menino Deus ou na sua casa, é só combinar!

Informações / Inscrições
iaramaurenco@gmail.com | (51) 995.026.345 | 3907.6345

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
Cavalhada - Porto Alegre - RS
chavesul.chaveiro@gmail.com

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

AlumiPro

Janelas | Portas
Sacadas | Basculantes
Box em Vidro Temperado
Orçamento Gratuito

Excelência em Esquadrias de Alumínio

A partir
R\$ 369,00

Aceitamos cartões de crédito e débito

f AlumiPro

☎ 3381.0791 | 📞 992.858.872

www.alumiproesquadrias.com.br
Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 497 - Sarandi - Porto Alegre

Desentupidora GRUPOLAR

Mais de 15 anos

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

24 HORAS ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840

Aceitamos: 9.8504.6396 / 9.9420.4646

WebApp **ProcureAche**

Não fique fora dessa!

Escaneie o QR Code ao lado com um aplicativo leitor de QR Codes e acesse:



Com o WebApp da ProcureAche você conta com a facilidade e rapidez na busca de profissionais e/ou produtos. Basta usar a caixa de pesquisa super versátil:

Zona Sul
 Zona Norte
 Central

Instantaneamente os resultados aparecerão na tela:

Eletricista	🔍
Eletricista João - Bairro Auxiliadora	👉
Eletricista Roberto - Bairro Cristal	
Elétrica XYZ - Bairro Menino Deus	

É só clicar e entrar em contato! Fácil e prático!

Saiba mais, ligue: (51) 3907.8445 / 997.889.686 📞

BITCOIN – A MOEDA QUE ESTÁ CRIANDO MILIONÁRIOS PELO MUNDO

O **bitcoin** é uma moeda digital usada para transações comerciais. Com ela, compra-se produtos ou serviços, assim como fazemos com o real, o dólar, o euro ou qualquer outro dinheiro. A grande diferença é que ela não existe fisicamente, não é uma nota com o rosto de um presidente ou um animal da nossa fauna. O bitcoin é um código criado por Satoshi Nakamoto. O Japão já reconhece o bitcoin como forma de pagamento em diversos estabelecimentos. Países da África e Europa Oriental lideram as pesquisas sobre a criptomoeda. Muitos países olham para a moeda com interesse.

O **Bitcoin** tem ficado cada vez mais popular. É crescente o número de pessoas que querem saber como investir na moeda digital, e não faltam casos de pessoas que enriqueceram com o bitcoin. Erik Finman foi um dos primeiros a investir na moeda. Hoje, Erik tem 403 bitcoins a preços atuais perto de 4.400 dólares, o que lhe confere a fortuna de 1,8 milhões de dólares, aproximadamente 5,7 milhões de reais. Nada mal para um garoto de 18 anos. Erik fez a primeira compra em 2011, quando adquiriu 83 moedas pelo valor de 12 dólares cada uma. Com a valorização, em 2013, o rapaz já tinha acumulado 100 mil dólares.

E se você tivesse feito o mesmo? Naquela época, o dólar estava bem mais barato no Brasil, fechou 2011 na casa dos R\$1,85. Você teria inves-

tido R\$ 1.842,60 para comprar as 83 moedas. Se tivesse simplesmente feito isso e não comprado mais nenhum bitcoin, você teria hoje mais de R\$1.100.000,00. **Se você também está interessado no assunto, entre em contato conosco, e saberá mais sobre o que é o bitcoin, como funciona e como você pode investir e ganhar muito dinheiro.**

Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar



Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo

- Hora certa de Investir

- Não tens dinheiro para investir? Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780 📞

COMO COZINHAR A VAPOR?

Existem algumas marcas que disponibilizam painéis especiais para cozinhar a vapor, mas o procedimento pode ser mesmo até mesmo numa panela normal.

Para cozinhar a vapor, coloque uma grelha no fundo de uma panela com cerca de 2 cm de água, para evitar que os alimentos fiquem em contato direto com o líquido. Depois, tampe a panela e leve ao fogo, durante o tempo necessário para cada tipo de alimento. O tempo de preparo na panela a vapor costuma variar de 10 a 15 minutos.

Para deixar os alimentos mais saborosos e nutritivos, você pode adicionar ervas aromáticas ou especiarias na água, como orégano ou cominhos.

Para cozinhar a vapor no micro-ondas, a panela deve ser substituída por um recipien-



te que possa ser levado ao aparelho. Depois, cubra-o com uma película aderente e faça pequenos furinhos para permitir a saída do vapor.

O tempo de preparo varia de acordo com a potência do micro-ondas.

JARDINAGEM
CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE
JARDINAGEM EM GERAL
Renato Fagundes
VIVO (51) 995.245.878

Puerto Decor
Cortinas - Decorações - Papéis de Parede

- Persianas • Cortinas • Papéis de Parede
- Almofadas • Móveis • Artigos de Decoração

VISA MasterCard

Av. Otto Niemeyer, 2500 - Lj 107 ☎ 3377.2734
f Puerto Decor ☎ 991.152.324

MONTAGEM DESMONTAGEM DE MÓVEIS
FRETES
Achei Montador

☎ 985.022.609 ☎ 997.582.442

Indutel
Instalações Elétricas

- Prediais e Comerciais
- Entrada de Luz Padrão CEEE
- Projetos de Painéis Padrão CEEE

Instalação:

- de Split / Ar de Janela Central
- Ventiladores de Teto
- Luz de Emergência

☎ 51 3331-7971
☎ 981.953.154

Agora estamos também no Instagram!

@revista_procedureache

Siga-nos e acompanhe todas as novidades!

Marque-nos com a hashtag: #revistaprocedureache

3 DICAS PARA DEIXAR SEU COMPUTADOR MAIS RÁPIDO

1. Instalar um SSD

Uma tecnologia lenta e desatualizada não só desperdiça tempo e dinheiro, mas pode ser incrivelmente frustrante. Ao instalar um disco de estado sólido (SSD) para substituir o disco rígido tradicional, é possível alcançar um tempo de inicialização e carregamento quase instantâneos, abrindo qualquer coisa quase imediatamente. Isso porque os SSDs não têm nenhuma parte móvel, diferente de um disco rígido tradicional.

2. Tire o máximo de sua memória

Praticamente tudo que um computador faz, desde ligar, movimentar o mouse ou executar o QuickBooks, requer o uso da memória. Computadores velhos podem lutar para se manter, mas ao aprimorar a memória do computador é possível trazê-lo de volta à sua antiga forma. Instalar memórias pode ser intimidador, mas nenhuma habilidade específica é necessária e é simples como substituir a bateria do controle da televisão.

3. Limpe seus Cookies e Caches

Navegadores web como o Chrome tendem a manter tudo que você faz quando está online. Cookies são úteis e vão armazenar seus nomes de usuário e senhas para websites, mas isso também pode diminuir a velocidade do computador. Navegadores de internet também usam o cache para aumentar a velocidade de carregamento da página, mas esse processo é salvo no computador como um arquivo. Isso aumenta com o tempo e pode diminuir a velocidade da máquina. A melhor coisa a fazer é limpar os dados do navegador, cache e cookies regularmente para evitar a desaceleração.



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
- Manutenção de computadores e Notebooks

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

Pagamento Facilitado em até 18X no cartão**

**dependendo da Bandeira

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza
Porto Alegre

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

*dependendo do estado físico do HD

Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar

Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!



- Investimento Lucrativo

- Hora certa de Investir

- Não tens dinheiro para investir?
Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780

ONBYTE Informática para Melhor Idade

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador.

Aulas para Tablet, Computador e Celular.

Inglês para MELHOR IDADE, com apenas 03 alunos em sala.

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade.

Aulas individuais e didática própria para MELHOR IDADE.



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



51 3224.0335 / 3224.0527

MARQUES
Pinturas e Reformas em Geral
 * Pintura interna e externa
 * Colocação de porcelanato
 * Hidráulica
 * Alvenaria em geral
 * Pisos e Azulejos
 * Impermeabilização
 * Limpeza de Caixa D'água

Mais de 20 anos de experiência
 CNPJ: 28.647.994/0001-57



Orçamento Gratuito

51 99255.1307 ☎ 99796.9062 ☎ 99147.0765 ☎

Rua Luiz Bettiol, 270 - Aberta dos Morros

Vidraçaria Vitória

VIDROS
 ESPELHOS
 MOLDURAS
 SACADAS
 PEITORIL
 BOX DE VIDRO




Fones: 3264.3549
 996.254.154
 997.893.410

Av. Edgar Pires de Castro, 1325/03
 Porto Alegre - RS
 vid.vitoria@hotmail.com

Orçamentos Gratuitos sem compromisso

USE O AR CONDICIONADO E ECONOMIZE!

A ideia principal é aproveitar ao máximo o vento fresco produzido pelo aparelho.

Lembre-se sempre de fechar portas e janelas, de modo a evitar que o ar frio escape: toda vez que isso acontece o ar condicionado gasta mais energia para manter a temperatura ambiente baixa.

Evite acionar os aparelhos de ar condicionado de dois cômodos vizinhos ao mesmo tempo. Ao invés disso, ligue apenas um deles e mantenha aberta a porta que liga um espaço ao outro, de modo que o ar resfrie-os progressivamente.

Essa dica é especialmente valiosa na hora de dormir: ligue o aparelho de um dos quartos apenas. Feche as portas dos banheiros, para que o ar frio seja totalmente canalizado para o outro quarto.

Se essa medida for ineficiente e o calor continuar insuportável, talvez seja a hora de considerar arrumar colchões no chão do quarto principal e colocar a família toda para dormir num só cômodo.

Um truque para evitar uma noite inteira de ar-condicionado é deixá-lo ligado por cerca de meia-hora antes de ir dormir, de modo a resfriar o quarto. Na hora de se deitar, desligá-lo e acionar um ventilador.

Lembre-se, ainda, de manter os filtros do aparelho sempre limpos. A sujeira impede a circulação do ar e aumenta o consumo de energia.

Vale lembrar que os atuais aparelhos de ar condicionado split com inverter gastam muito menos energia que os equipamentos mais antigos.

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção



Darcy Neto

51 984.691.990

e-mail: darcy.cons@hotmail.com

SERVIÇOS EM ELÉTRICA
 Instalação e Manutenção de Ar Condicionado

519.8215.0236 Técnico Leandro Nardi

oeletrico.com
 oeletricoservicos@gmail.com
 /oeletricoservicos
 @oeletricoservicos



Aceitamos cartões de crédito e débito

PROFISSIONALISMO QUALIDADE SEGURANÇA COMPROMISSO



Atelier das Capas
 Crie ambientes modernos e elegantes com capas em tecido e estampas exclusivas.

- Capas para sofás de 2 a 4 lugares e para poltronas.
- Capas para cadeiras de jantar e de jardim.
- Capas para colchão, almofadas e mantas.
- Não cobramos atendimento a domicílio.

Horário: 2ª a 6ª feira = 9hs às 19hs Sábado = 9hs30min às 15hs.

(51) 3225-1496
 (51) 99957-4192 ☎

atelierdascapas@ibest.com.br
 Av. Venâncio Aires, 449
 Loja 05 - Porto Alegre - RS

EVITE O DESPERDÍCIO! APRENDA COMO CONSERVAR MELHOR OS ALIMENTOS

Uma prática brasileira muito normal, mas que precisa deixar de existir é a do desperdício de comida. A cena de alguém jogando comida no lixo porque não serve mais, não deve ser algo inédito na sua memória. Mas tudo isso pode diminuir consideravelmente se aprendermos a maneira correta de armazená-la.

Segundo um estudo realizado pela comissão de Mudanças Climáticas do World Resources Institute, o Brasil é expert no quesito desperdício de comida; anualmente os brasileiros jogam fora, pelo menos, 41 mil toneladas de alimentos.

Uma forma de mudar um pouco a realidade desse número e ainda proporcionar para à sua família alimentos frescos e saudáveis, é começando a adquirir hábitos simples e cautelosos na hora de armazenar produtos na dispensa e geladeira.

Maneiras corretas de guardar comida

Higienização

Assim que você voltar das compras, limpe os alimentos, lavando bem as verduras, legumes e folhas. Passe os dedos por todas as partes para que não fique nenhum resíduo de terra ou larva. Depois da lavagem, deixe o alimento de molho durante 30 minutos em uma solução desinfetante. O ideal é usar uma colher (de sopa) de água sanitária diluída em um litro de água potável. Depois lave novamente em água corrente.

Congelamento

Congelar a comida é uma alternativa bastante utilizada para quem deseja manter a durabilidade dos alimentos por mais tempo. Mas esse procedimento só funciona quando feito da maneira correta. Depois de limpar bem os alimentos, coloque-os em recipientes e feche-os bem. Use etiquetas com a data que você está congelando as comidas, a validade e especificação do que contém em cada recipiente.

Separar crus e cozidos

Quando você for congelar os alimentos é importante fazer isso apenas com os alimentos que ainda não passaram pelo forno e fogão. Mas se mesmo assim você precisar congelar um alimento que já foi cozinhado, opte por temperá-lo o mínimo possível, pois levar ao congelador acentua as especiarias e deixa tudo mais macio.

Descongelamento

Outro passo bastante importante é na hora de retirar o gelo dos alimentos. Apenas aqueles que já foram pré-preparados podem ser aquecidos instantaneamente. Produtos como queijos e carnes devem ser mantidos refrigerados até estarem prontos para consumo. Já as saladas, por exemplo, podem ser cozidas alguns minutos antes do consumo.

Evite a contaminação

Na hora de manipular diferentes itens, não utilize a mesma tábua; você deve separar uma para cada tipo de alimento. Descarte completamente o lixo que fica na pia, pois os restos de comida que ficam no cesto podem contaminar os alimentos com bactérias, podendo render doenças para os moradores da casa.



PERES CONSTRUÇÕES

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

Luciano Peres

f PERESREFORMAS **997-398-157**

CASAS DO ALICERCE AO TELHADO
REFORMAS EM GERAL

Serralheria Ferreira Ferro



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

Castelhano:
51-3245.5489 / 51-981.447.965

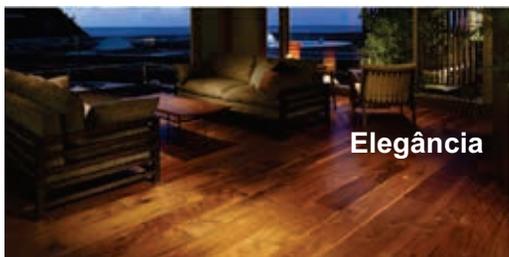
Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema



PROJETOS e ACABAMENTOS
em Pisos e Estruturas de Madeiras

-LIXAÇÕES sem PÓ

- Parquet, Tabuões e Syntekos
- Restauração, Instalações
- Lixamento Personalizado
- Rejuntas de frestas especiais



Elegância

RESINAS NATURAIS

- Secagem Rápida DE 1h a 2h
- Sem Cheiro
- Realça os Veios da Madeira
- Fosco , Acetinado e Brilho

-PROJETOS em 3D e EXECUÇÃO

- Pergolados / Quiosques / - Decks / - Brises / SPA Residenciais -



-Pisos Parquet e Assoalhos prontos em
Pintura UV / Bruto a ser lixado e Escovado Rustico



livingfloor.com.br



[livingfloor1](https://www.facebook.com/livingfloor1)



(51) 9.9999-9191

R. Mariante 288 - Sala 1408 / Moinhos de Vento / Porto Alegre- RS (51) 3269-5424

DEVO ESCUTAR MÚSICA ENQUANTO ESTUDO?

Muitas pessoas discutem se ouvir música durante uma atividade que requer alta concentração, como estudar, realmente é um hábito positivo. Entretanto, esse assunto é mais complexo do que apenas responder sim ou não.

Cada pessoa possui um perfil de estudo. Enquanto alguns possuem memória visual, no qual é necessário estudar por meio de imagens, brainstorm e infográficos, existe também os estudantes auditivos. Para o primeiro grupo, a música pode atrapalhar a concentração e prejudicar os estudos.

Já para os estudantes auditivos, a música é um grande catalisador para a concentração. Além de ajudá-los a pensar melhor, eles



conseguem, por meio da música, afastar todas as distrações externas. Essa capacidade de criar o seu próprio ambiente é essencial para qualquer um que quer aproveitar os estudos ao máximo.

Porém, para qualquer tipo de estudante é interessante que as músicas escolhidas para escutar durante os estudos sejam somente instrumentais, sem vocais. Isso porque ouvir o cantor e ler o que está escrito pode causar divergência de informações e atrapalhar a concentração.

Por isso, opte por músicas ambientes ou clássicas. Além de ajudá-lo a se concentrar melhor, elas também não atrapalharão a sua leitura. Bons estudos!

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

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

Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar

Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo
- Hora certa de Investir
- Não tens dinheiro para investir? Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780

5

ENSINO PERSONALIZADO

Matemática - Física - Química - Português - Inglês - Oficina de Redação

Preparatório para o Colégio Militar (6º Ano) e grupos de estudo para o vestibular 2018/2019

Trabalha-se desenvolvendo o potencial do aluno, dando-lhe mais segurança para continuar os estudos. Pode-se também, usar o material da escola para fixar conteúdos anteriores, deixando-o seguro para prosseguir os estudos.

Para você que deseja retornar aos estudos e não sabe por onde iniciar.
VENHA NOS CONHECER! 3093.0085 / 9 8425.1122

UMA HISTÓRIA SUPER ENGRAÇADA

WWW.MULHERSO.COM.BR



Empadas e mini empadas de vários sabores

Faça sua encomenda para as Festas de Final de Ano

CIA DAS Empadas

☎ 3226.0226

f CiadasEmpadas

Rua José do Patrocínio, 649

Sua marca merece o melhor!



GERAmigos Comunicação

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 997.889.686

Cardápios
Cartões de Visita
Mães de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites

OFICIAL SETE FUTEBOL PARQUE



churras 🏠
jogos 📺
bar 🎵
wi-fi 📶
gratuito 🆓
oficialsetefp 📱

⚽ FUTEBOL 7 QUADRA COBERTA
⚽ FUTEBOL 7 GRAMA SINTÉTICA
⚽ FUTEBOL 5 GRAMA NATURAL
COSTA GAMA, 1520 / 900
fone 3015.6767 whats 99699.8952



ÁRIES	Com tantos planetas no domínio simbólico de suas atividades profissionais, o ano, para você, começa com tudo neste setor. Com o Sol ainda em seu signo, você deverá lidar com tensões que colocarão seus nervos à prova.	TOURO	Para você, a conjunção múltipla que se formou no setor de Capricórnio deve lhe dar vontade de expandir seus horizontes de uma maneira ou de outra. Você poderá planejar uma viagem dos sonhos ou de descobertas.
GÊMEOS	Neste mês, mais calmo e sério, você se sentirá um pouco fora de sintonia com o clima. Você tenderá a privilegiar a leveza e o otimismo. As próximas semanas demandarão um esforço de concentração e de comprometimento.	CÂNCER	Muitos planetas no signo de Capricórnio, oposto do seu, podem lhe trazer perturbações, principalmente nas relações conjugais. Uma dificuldade de dialogar e mal-entendidos, em relação ao dinheiro, podem perturbar sua paz de espírito.
LEÃO	O clima pode ser muito ambíguo nas coisas que têm relação com você. Aparentemente, tudo vai bem, mas você fará questionamentos profundos. Você pode sentir um cansaço e sentir vontade de mudar sua maneira de abordá-las.	VIERGEM	Para você, o mês de janeiro será generoso e trará um clima propício para seu desenvolvimento pessoal. Energia e confiança estarão com você para se aventurar em projetos longos e importantes.
LIBRA	Neste mês, o destaque será para seu lar e suas relações familiares. Se você tiver filhos, pode ser que alguns acertos sejam necessários. O dinheiro será abundante, de maneira mais ou menos imprevista.	ESCORPIÃO	Você se sentirá extrovertido, em acordo com seu entorno e você terá vontade de conversar. É permitido enviar votos de bom ano novo até o final de janeiro. Então, escreva para pessoas para lhes desejar um feliz 2018.
SAGITÁRIO	Durante janeiro, o destaque será para seus recursos. Você deverá ser levado a fazer um balanço de suas despesas e de seus ganhos. Você poderá procurar meios para melhorar seu cotidiano graças a novas fontes de financiamento.	CAPRICÓRNIO	Sua capacidade de concentração e de trabalho serão importantes. Você também se beneficiará de uma certa dose de sorte. Você se mostrará ativo em seu círculo de amigos e receberá um reconhecimento bem merecido.
AQUÁRIO	Você será levado a refletir sobre tudo que aconteceu durante o ano passado e a meditar sobre como você gostaria de reinventar sua vida. Precedendo seu aniversário, janeiro será um mês de balanço do ano que acabou.	PEIXES	Você será levado por convicções filosóficas, as quais você compartilhará com entusiasmo. Se você quiser lutar por uma causa, você encontrará apoio em seus contatos. Você se mostrará convincente e expandirá seu círculo de influência.

FRETES E TRANSPORTES

Residencial, Comercial
Atacadista, Tele-entrega



**Atuamos em todo território
Rio-Grandense e arredores**



(51) 3249.7359
9.8448.6902  
9.9577.9661 

transportegaucho@hotmail.com

Ademir Construções e Reformas

Do Alicerce ao Telhado

Pinturas
Reformas
Elétrica
Hidráulica
Acabamentos



(51) 98554.1765  
(51) 99954.5266 

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

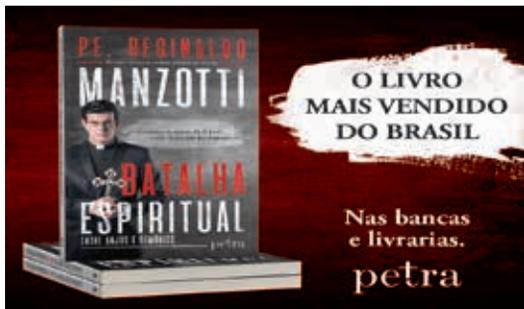
www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Polo, turfe e vóiteio		Apartamento mais caro de prédios luxuosos (? Dulce: freira baiana, ajudou os pobres)		Esvaecido; defeito Mentira, em inglês		Órgão autônomo que zela pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente	
Movimento literário que teve Cruz e Souza como expoente no Brasil							
Gazes embebidas		"(?) que": modismo de textos jurídicos				Campo de cultivo de cereais	
		Planta ornamental usada em perfumaria		Isto é (abrev.)			Braço, em inglês Resposta lacônica
Pais onde se situam as ruínas de Persépolis		Apelido carinhoso de "Juliana"		(?) McCartney: compôs "Maybe I'm Amazed"			
							(?) - Codi, órgão de repressão (Ditadura)
Excluir (opção)		(?) Cid, herói da Espanha medieval		(?) da realidade: fato inquestionável			
Do lado de cá			A veia situada na coxa (Anat.) Pico			Salvador (?): o Bufão Surrealista	
					Dispositivo contraceptivo local (sigla)		
Peça de motores Sufixo de "gastrite"		Atração de museus do Egito					Lea (?), modelo transexual brasileira
		Lugar da Argentina, na Copa de 2014			Clinica de reeducação alimentar		Faixa onde se encontra o minério (Geol.)
Que pode ser contornado (o problema)							
Determina tendências na Bolsa (Fin.)		Abreviatura de "para", na internet		Feito da curva de retorno		Inteligência Artificial (sigla)	

BANCO /arm — diu — dot — ira — lie — spa, 4/dall, 7/temoral.

14



Solução

H	O	D	V	L	U	P	S	E
A	I	P	A	E	E	E	E	E
L	A	I	S	R	E	V	R	E
E	L	M	O	M	E	E	I	E
J	V	I	W	M	S			
T	D	E	C	E	E	E	H	
T	O	F	M	E	U	V		
O	D	A	D	S	S			
H	V	R	T	A	C	S	D	
L	U	P	U	P	A			
E	I	E	T	A	R	I		
S	V	S	S	P	F	A	C	
N	R	E	S	E	S	P	R	
O	W	S	L	I	M	O	S	
C	D	C	L	O	E			

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO



ECONOMIZE ÁGUA

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

☎ 984.136.494

Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar



Você Também Pode Fazer
Fortuna com a Maior Oportunidade
de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo

- Hora certa de Investir

- Não tens dinheiro para investir?
Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

☎ 999 230 145 ☎ 991 223 074 ☎ 985 181 587

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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



- *Esquadrias
- *Perstianas
- *Portas *Janelas
- *Pinturas
- *Fechaduras
- *Reformas em Geral

Vendas e Instalações **Orçamento Gratuito**

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

PORTO

Refrigeração

Instalação | Manutenção 9.9274.6392
Máquina de Lavar, Freezer vivo 9.9589.0662
Refrigerador e Ar Condicionado 9.8320.7737



E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

- PORTARIA • LIMPEZA • ZELADORIA
- ELÉTRICA • CFTV • MANUTENÇÃO



☎ 51 982.554.084 51 997.068.257
www.ativacaoservicos.com.br

Entupiu? **24hs** DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

PAGAMENTO
FACILITADO

Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 / 980.555.362
desent.hidromak@yahoo.com.br

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Morrido de Aluguel
Pequenos
Reparos

Fernando

☎ 99729.0229 / 3266.5439

Orçamento e Serviço no dia e hora marcados
vidrolar78@gmail.com



procureacherevista.com.br



ProcureAcheRS