

# ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

👍 /RevistaProcureAche

## Zona Sul

Edição Junina

Anuncie:

(51)3026-8445

📞 (51)9613.6986

Distribuição Gratuita



## BMOBM ENGENHARIA

Projeto Estrutural e Arquitetônico  
Laudo e Perícia Técnica de Condomínios  
Acompanhamento/Execução de Obras  
Reformas/Manutenção Residencial e Predial

PAULO MATTOS - ENGENHEIRO CIVIL CREA/RS: 216.253

📞 51 8409-2336 ✉️ bmobm.eng@gmail.com

## FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS  
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com  
📍 Funerária Unidas - Hahn

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

29 ANOS



## PAI MÁRIO DE OXALÁ OBOKUN

BÚZIOS COM HORA MARCADA

📞 8449-7996 📞 9572-6434

Terças feiras à tarde atendimento por 1 Kg de alimento não perecível

## Marido de Aluguel

**DEDETIZADORA**  
CUPINS - RATOS - TRAÇAS  
BARATAS - PULGAS  
INSETOS EM GERAL

**HIDRÁULICA**  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA  
DETECÇÃO DE VAZAMENTOS  
CONCERTOS EM GERAL  
HIDROJATEAMENTO

**DESENTUPIAMENTO**  
FOSSAS E COLUNAS  
PIAS - TANQUES - RALOS  
VASOS

📞 8427.2905  
📞 9665.5891

Elétrica - Curtos  
Consertos - Pinturas  
POA - GRANDE POA

## PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

**TELE-ENTREGA: 3258-5371**

**3261-2143 / 9533-0161 / 8631-6346**

Av. do Lami, 4737 - Belém Novo



Você está precisando de uma  
**DOMÉSTICA, DIARISTA OU BABÁ?**



**Público Alvo RH**

(51) 3019.8517 / 8431.0664

Andradas, 1155 sala 1301 - Centro

Entre em contato e conheça  
nossos profissionais:

- Domésticas para morar - Faxineira
- Cozinheira - Copeira
- Folguista de final de semana
- Acompanhante de Idoso
- Técnico de Enfermagem
- Motorista ou Secretária



## CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:  
**IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PROTESE DENTÁRIA**

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS  
R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916RS

(51) 3276.8483 (51) 8294.6374 (51) 9209.1881

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA



## TELAS MOSQUITEIROS:

Retráteis, fixas, removíveis,  
recolhíveis e deslizantes...

Proteção e conforto para sua casa



Parcelamos em  
até 10x s/ juros

ORÇAMENTO  
GRÁTIS

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS  
Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725  
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

## MACEDO

3259-1907

Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa



RS \$35,00  
O CENTO

PROMOÇÃO DE  
TORTAS!!!



MINI  
RS \$19,90

MÉDIA  
RS \$39,90

GRANDE  
RS \$49,90

Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907

Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658

## Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

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

**E-mail:** [contato@geramigos.com.br](mailto:contato@geramigos.com.br)

**Jornalista Responsável:**

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS n° 17.297

**Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:**

Josias Godoy

**Tiragem:** 20.000 exemplares

**Distribuição:**

GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

## Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em  
nosso site:

[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

## Índice

Página 3 .....	3
Telefones Úteis .....	4
Melhor Idade .....	4
Saúde e Bem Estar .....	5
Alimentação .....	9
Festas e Eventos .....	11
Pet e Agropecuária .....	12
Automotivo .....	14
Tecnologia .....	15
Centro de Porto Alegre .....	16
Moda e Beleza .....	18
Residencial/Comercial .....	20
Educação .....	23
Construção e Reforma.....	25
Serviços Especializados .....	27
Palavras Cruzadas .....	30
Horóscopo .....	31

# QR CODE

## ProcureAche



Com mais essa novidade,  
a ProcureAche pretende  
trabalhar ainda mais e melhor  
a sua marca e o seu negócio,  
oferecendo novos caminhos  
e estendendo a experiência  
do meio impresso para o virtual!

Tenha o seu próprio QR CODE na revista ProcureAche e leve a sua  
marca e promoções únicas do seu negócio para além do impresso!

Nos celulares, smartphones e tablets também!

**Informações** pelo e-mail: [qrcode@procureacherevista.com.br](mailto:qrcode@procureacherevista.com.br)

**Fones:** (51) 3026-8445 / (51) 9613-6986 



**Projeto Estrutural e Arquitetônico**  
**Laudo e Perícia Técnica de Condomínios**  
**Acompanhamento/Execução de Obras**  
**Reformas/Manutenção Residencial e Predial**

**PAULO MATTOS**

ENGENHEIRO CIVIL  
 CREA/RS: 216.263

☎ **51 8409-2336**

✉ **bmobm.eng@gmail.com**

Pessoas dedicadas  
 Processo eficiente  
 Serviço de qualidade

**CLIMATECHSUL**

CLIMATIZAÇÃO



- ✓ Instalação *da instalação ao acabamento!*
- ✓ Manutenção
- ✓ Higienização
- ✓ Verificação de gás
- ✓ Elétrica
- ✓ Abertura de canaletas
- ✓ Pintura



**ORÇAMENTO GRATUITO**  
 na Zona Norte p/ instalação

Aceitamos cartões.



**Garantia de 1 Ano**  
 da Instalação

**Trabalhamos com TODAS as marcas.**

**Contato:**

☎ (51) 8011.8676 / ☎ 9751.4663



# Bruxa Déia

Búzios - Cartas - Tarô

**INFORME-SE CURSO DE CARTAS CIGANAS**

Com tele consulta    Lomba do Pinheiro

**51 9836.9637** ☎



**CANTINHO DO CÃO**  
 PESHOP

**Cantinho do Cão**  
 Cuidando da  
 sua família

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

**Camas**  
**descontos de**  
**10% a 30%**

[www.petcantinhodocao.com.br](http://www.petcantinhodocao.com.br)

RUA CORONEL CLAUDINO, 643 - CRISTAL - PORTO ALEGRE

**(51) 3249-8091**

# Enfermatec

CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM  
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS



Ligue:  
(51) 9985.5201  
ou 8182.9193

Conheça melhor nossos serviços,  
acesse:  
[www.enfermatec.com.br](http://www.enfermatec.com.br)

## RESIDENCIAL GERIÁTRICO DOCE CANTINHO

LAR E CRECHE PARA IDOSOS

- Enfermagem 24hs.
- Médico • Nutricionista
- Fisioterapia
- Lar só para mulheres
- Diárias e mensais
- Quartos privativos e semi-privativos
- TV a cabo

Fone:  
(51) 3377.5792

Emerson 8476.9242  
Michele 9612.0665



Travessa Escobar, 399 - Camaquã  
esquina Otto Niemayer

## Residencial Geriátrico Casa Verde

Enfermeira e equipe de Enfermagem - Médico Assistente  
Fisioterapeuta - Diária / Pernoite - Longa Permanência

Facebook/Residencial Geriátrico Casa Verde

**3239-2502 / 8529-6039**

Av Juca Batista, nº 405 - Ipanema POA  
E-mail : marceloalvescarbonel@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

## A nova terceira idade: A melhor idade!

A terceira idade hoje está tomando um espaço na sociedade como jamais visto. Os idosos não são mais aqueles que ficavam sentados em cadeiras de balanço contando experiências de vida para seus netos e bisnetos. Dados comprovam que a atual terceira idade está cada vez mais ativa e exercendo um papel fundamental na sociedade moderna.

Os idosos estão ganhando mais espaço na sociedade por duas razões. A primeira é o aumento da expectativa de vida em paralelo as baixas taxas de natalidade. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), no Brasil, os idosos representam 8,6% da população total do país. A segunda razão é que atualmente a terceira idade deixou de ser uma etapa de repouso para se tornar também uma idade ativa. Tanto nas questões profissionais quanto na familiar.

### Exercícios físicos

Os exercícios físicos na terceira idade são de suma importância. A atividade física é fundamental na vida do idoso, mas é necessário que ela seja feita junto com um profissional, porque o idoso corre mais riscos de lesão.

### Novo papel na sociedade

Hoje o idoso tem um papel muito complexo na sociedade, porque atualmente as pessoas não se casam para a vida inteira e, quando se separam, voltam à casa dos pais e é a partir daí que o idoso exerce um outro papel que antes não existia.

**Residencial Vivecer Geriatria**

- Prestação de Serviços de Enfermagem 24hs
- Hospedagem, Alimentações diárias - Fisioterapia Coletiva
- Consulta Médica Mensal - Ambulância 24hs - Nutricionista

**51 3242.3798 / 9917.1137**  
**Rua Ibirubá, 387 - Cavalhada**  
**Esquina com Av. Otto Niemayer**

**RESIDENCIAL GERIÁTRICO VOVÔ FRANCISCO**

*Conforto e bem estar...  
O mais agradável lar para a vovô e o vovô.*

- Enfermagem 24 hs - Fisioterapeuta - Nutricionista
- Enfermeira - Terapia Ocupacional - 6 refeições diárias
- Refeitório - TV a cabo - Tvs de Led - Circuito de câmeras
- Ambiente climatizado - Festas comemorativas e festivas

**Av. Eduardo Prado, 1601 - Porto Alegre - RS**  
**Fones: (51) 3248.4557 - 8401.3964**

## Como higienizar uma prótese dentária?

Para Higienizar a sua prótese dentária é preciso conhecer primeiro o seu mecanismo, como ela funciona e principalmente qual o seu tipo. Seguindo os passos e utilizando essas ferramentas da maneira certa, você terá não só uma vida útil prolongada da sua prótese, como também uma saúde oral em dia.

Separando em dois grandes grupos, Próteses Fixas e Próteses Removíveis:

### Próteses Fixas

1 - Devem ser escovadas como se fosse os dentes naturais, ou seja, Escova de Dentes e Dentífrico (pasta de dentes).

2 - Em alguns casos, pacientes portadores de Pontes Fixas, deverão utilizar o Fio dental diariamente, porém de uma maneira especial. Com o auxílio de Passa-fios, estes serão passados por cima da ponte, limpando entre a prótese e a gengiva de cima.

3 - Assim como na dentição normal, o Enxaguatório Bucal (Bochecho) deve também ser usado como método auxiliar de higiene oral

### Próteses Removíveis

A limpeza das próteses removíveis é muito simples. Esta é talvez a maior das suas vantagens, uma vez que a sua remoção da cavidade bucal permite que sejam limpas de forma muito eficaz.

Tenha muito cuidado ao remover a sua prótese removível (a dentadura por exemplo). É nessa hora que muitas se quebram, levando à sua substituição ou reparação. Atenção quando for removê-las, onde as coloca e como as agarra na hora de limpar!

A limpeza de uma prótese removível pode ser

efetuada do seguinte modo:

1 - Dentífrico (pasta de dente) normal e escova média ou dura. Antes de iniciar a limpeza da sua prótese, coloque uma toalha/pano na pia. Assim no caso desta cair não se quebrará facilmente.

2 - Alguns profissionais recomendam não utilizar pasta de dente comum e sim essas indicadas para próteses removíveis. Pode-se substituir essas pastas especiais por sabão Neutro. Esses cuidados todos é porque a pasta de dente normal vai deixando a resina das prótese muito porosas, facilitando o acúmulo de placas bacterianas e pigmentos.

3 - A complementação da higiene da prótese com a colocação de produtos efervescentes é muito bem indicada

4 - Examine também com frequência os locais onde sua prótese assenta, assim se surgirem feridas, ou dores localizadas você saberá delas numa fase precoce. Sendo assim, marque logo uma consulta com seu dentista.



CIRURGIÃO  
DENTISTA

Dr. Rodrigo Isaac Mañ  
CRO 21299

3261.3750 | 9708.9762

Estr. Eduardo Prado, 1441 | Porto Alegre

Venha conhecer a  
**PRÓTESE FLEXÍVEL**  
A EVOLUÇÃO DA PONTE MÓVEL

Totalmente estética e funcional. (Sem uso de grampos metálicos)



Dra Rita de Cássia Menezes Escouto  
CRO - 5.397

**3223.7677 - 9914.0038**  
Av. Érico Veríssimo, 720 sala 203 - POA

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

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

**RADICOM**  
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

**CONVENIADOS IPE  
TÊM DESCONTO  
ESPECIAL**

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

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

**AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:**

Av. Érico Veríssimo, 624 - B. Menino Deus - [www.radicom.com.br](http://www.radicom.com.br)

## Benefícios de treinar no inverno



### Gasta mais calorias

No inverno, normalmente o corpo vai precisar de mais calorias para se aquecer, o

que aumenta o gasto de energia. É por isso que dá mais vontade de consumir alimentos bem calóricos, seu organismo está avisando que está com o metabolismo mais rápido. A vantagem de treinar no inverno é usar esse gasto calórico extra, acompanhado de exercícios e uma dieta equilibrada, para obter uma redução de gordura.

### Queima os excessos da alimentação

O frio aumenta a vontade de comer alimentos mais calóricos. Isso é instintivo, uma defesa para proteger o organismo. Mas os resultados vão além: o acúmulo de gorduras é quase inevitável. Para equilibrar essa equação e passar o inverno em forma é importante gastar o que foi consumido com a prática de exercícios.

### O treino é tranquilo

Para quem odeia academia tumultuada, filas de espera nos aparelhos e ficar desviando dos outros no parque, o inverno traz uma ótima vantagem. Muita gente fica com preguiça ou frio demais e acaba evitando a atividade física. Aproveite para curtir mais os parques, correndo ou caminhando à vontade e curtindo o visual. Só não se esqueça do agasalho.

### Combate a depressão e o mau humor

É comum, principalmente nas regiões sul e sudeste do Brasil, que as pessoas fiquem mais deprimidas no inverno. Praticar exercícios físicos aumenta a concentração de endorfina, substância que promove bem-estar e ajuda no tratamento da depressão. É preciso um tempo de exercício para que os níveis aumentem. Alguns estudos mostram que a endorfina é liberada de 24 a 48 horas após o treino. Por isso, quem treina com frequência sente os benefícios durante toda a estação.

### Fica mais gostoso treinar

Quem sofre com sobrepeso e obesidade sente um incômodo grande no verão, quando o calor estimula ainda mais a transpiração. O corpo sua mais no verão porque precisa fazer um esforço maior para regular a temperatura interna. Transpirando menos no inverno, o treino fica mais agradável. Isso não significa que quem está acima do peso deva se exercitar somente no inverno.

## Ky Corte

Cabeleireira Unissex  
Maquiagem Definitiva  
Progressiva  
Unhas Decoradas  
Depilação  
Relaxamento  
Definitiva

**51 3241 9080 /  
8435 0025**

*elianekycorte@hotmail.com*  
Rua Dr. João Evangelista F. da Costa, 42  
Bairro Cavalhada - CEP: 91740-660





# CaeroClins

**Clínica Odontológica**

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

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

**HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA**

**3072.3828 / 3414.2009**

#### ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS  
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA  
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

#### ODONTOPIEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E  
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

#### IMPLANTES

#### PERIODONTIA

**TRATAMENTO**  
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

**PRÓTESE / RX /  
CLAREAMENTO**



[www.caeroclins.com.br](http://www.caeroclins.com.br)

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

## 9 características presentes em pessoas de sucesso



Sucesso é uma coisa relativa, mas no ambiente de trabalho significa basicamente alcançar objetivos, ter reconhecimento, um salário justo, ser respeitado. Na procura por esse tipo de conquista, muitas pessoas acabam esquecendo que ninguém acorda com sucesso, assim, de um dia para o outro. Esse tipo de coisa, na verdade, é resultado de muito trabalho. Um trabalho que exige esforço intelectual, social e, em alguns casos, físico, inclusive.

Uma coisa é certa: não é impossível, mas é muito mais difícil que você tenha o sucesso que deseja sem antes mudar algumas coisas em seu comportamento. A revista Time reuniu algumas qualidades comuns em pessoas consideradas de sucesso. Confira a seguir e depois nos conte a sua opinião sobre estas dicas:

**1 – Capacidade para estar no controle:** pessoas de sucesso são determinadas e não reclamam quando precisam trabalhar a mais do que o normal. São aqueles que buscam qualidade no trabalho que fazem e garantem que tudo seja feito do jeito certo. Aliás, se tem uma palavra que define o trabalho de pessoas de sucesso, essa palavra é “excelência”. Quer ser realmente bom naquilo que faz? Então garanta sempre um alto nível de qualidade.

**2 – Autoconfiança:** outra palavrinha mágica. Se você não confia no próprio trabalho, como quer que outras pessoas confiem? Aceite responsabilidades extras contanto que você dê conta do recado. Se você sabe que é capaz de fazer um bom trabalho e se, no final das contas, é isso mesmo que acontece, você provavelmente está prestes a ser uma pessoa realizada, de sucesso.

**3 – Força de vontade:** força de vontade é basicamente aquilo que impulsiona você a continuar, mesmo quando a vontade é largar tudo e sair correndo. Momentos de pressão existem e continuarão existindo. Aliás, eles não são exclusividade da sua rotina, e ficar reclamando sem parar só vai fazer de você um chato.

Pessoas de sucesso não procrastinam, ou seja, elas fazem o que tem que ser feito, sem empurrar tudo com a barriga ou deixar as coisas para depois. Quem realmente quer alguma coisa faz essa coisa acontecer. As maiores conquistas são de pessoas

que se mantêm focadas em um objetivo até que ele seja alcançado.

**4 – Paciência:** ninguém passa pela vida sem experimentar em algum momento a sensação ruim de frustração ou fracasso. Nessas horas, o ideal é respirar fundo, manter a paciência e pensar em alguma maneira de resolver o problema para, assim, superar suas falhas.

**5 – Paixão:** a paixão não romântica pode ter muitos pontos positivos. Quando você faz seu trabalho com paixão, o resultado é sempre muito melhor. Nesse sentido, paixão é motivação, garra, esforço ou, no bom português, “entrar de cabeça” em projetos novos. Na matemática da vida, pode-se dizer que 10% de nós corresponde às nossas experiências e 90% representa a maneira como reagimos a essas experiências.

**6 – Integridade:** honestidade e integridade de caráter deveriam ser características inerentes ao comportamento profissional de todas as pessoas, mas infelizmente não é bem assim que acontece. Bom mesmo é você chegar em casa e deitar sua cabeça no travesseiro todas as noites sabendo que o que quer que você tenha foi conquistado sem que outras pessoas precisassem ser prejudicadas para isso.

**7 – Conexão:** interaja com as pessoas que trabalham com você e, de preferência, não seja do tipo que trata bem apenas os seus superiores. É muito importante ter boas relações com as pessoas do seu ambiente de trabalho, melhor ainda se isso for algo natural e não forçado.

**8 – Otimismo:** sua vida provavelmente é cheia de objetivos e de coisas novas que você pretende alcançar, o que é ótimo – esse tipo de coisa nos norteia e nos ajuda a manter o foco. Pensar que o futuro será melhor é o primeiro passo para, de fato, ter um futuro melhor. Tenha isso sempre em mente e não deixe de ser otimista.

**9 – Aposte na comunicação:** comunicação é chave para manter um ambiente saudável de trabalho. Uma vez que você consiga estabelecer uma boa comunicação com as pessoas com as quais trabalha, seus posicionamentos e suas ideias serão respeitados e as pessoas passarão a confiar em você.

Não seja o tipo de pessoa que deixa de falar alguma coisa por medo, receio ou preguiça. Se tem novas ideias, mostre-as. Se tem críticas, escolha bem as palavras, para que não soem como uma espécie de “bronca de mãe”, e critique, se acha que isso pode contribuir com a melhora da qualidade do trabalho da sua equipe.

# SUPER TRES

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

# 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



ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD

Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1.260 - Itapuã - Viamão/RS

Fone: 3494.1250 / Fax: 3494.1249



## ESPETÃO do Forte

**CHURRASCO PARA LEVAR**

Av. Otto Niemeyer, 2532  
(51) 3242.4299

## PASQUALI

Padaria e Confeitaria

TORTAS  
DOCES E  
SALGADOS

Aceitamos Encomendas

Tele Entrega  
3241.6262

Av. Otto Niemeyer, 3465



# 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

*Armelin é mais gostoso!*

MENINO DEUS  
3233.7909

ZONA NORTE  
3030.7979



www.armelin.com.br



## • RECEITAS •

## Rocambole de massa de pastel



### Ingredientes

- 1 rolo grande de massa para pastel
- 300 g de mussarela fatiada
- 300 g de presunto fatiado
- Salada feita com tomate, cebola, cheiro verde, milho verde, orégano
- Maionese para pincelar o rocambole

### Modo de Preparo

1. Abra a massa e forre com a mussarela e por cima o presunto e por cima a saladinha temperada a gosto

2. Enrole o rocambole, pincele maionese e leve ao forno convencional por 35 minutos

**Opcional:** O recheio pode ser substituído por frango, atum, calabresa desde que não deixe de ser colocado a mussarela

## Broa de fubá de liquidificador



### Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 1/2 copo (americano) de óleo
- 1 copo (tipo requeijão) de açúcar
- 2 copos (tipo requeijão) de fubá
- 1 copo (tipo requeijão) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Queijo ou coco ralado, a gosto

### Modo de Preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador

2. Levar ao forno pré - aquecido por 30 a 40 minutos, em forma untada e enfarinhada

## MERCADO E AÇOUGUE

# NAVEGANTES

Visite-nos e confira!

### Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves CARNES INSPECIONADAS

RS 18,00 kg

**Meia Ovelha**

RS 19,98 kg

**Pernil**

RS 17,00 kg

**Ovelha Inteira**

RS 17,98 kg

**Costela Com Carré**

RS 24,98 kg

**Paleta**

**Incremente Seu Churrasco**

**Cupim Bovino Resfriado**

RS 12,98 kg

Faça já a sua Encomenda

**Exclusividade: Miúdos de Ovelha**

Coração kg .....	RS\$ 11,98
Rins kg .....	RS\$ 3,98
Lingua kg .....	RS\$ 4,99
Filé de Ovelha Kg	RS\$ 18,99

Com queijo ou pimenta

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 ☎ 3311.0597



**Picanha na tábua, Filés, Xis, Bauru e muito mais...**

Diariamente, Inclusive Domingos e Feriados

**Alaminuta** Carne / Frango  
*Ao meio dia*

**TELE-ENTREGA**  
**3242.2583**  
Av. Cavalhada, 2180




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



**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

ACEITAMOS CARTÕES  
VISA, MasterCard, American Express

**SUPERMERCADO FABONATO**



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

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



**Mercado & Açougue**

**TRADIÇÃO**

Sucesso em carnes.

**3258.5276**

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami



**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](http://www.facebook.com/CarboniPinheiroNovo)

**Padaria e Minimercado**

**HORUS**

O melhor pão do bairro você encontra aqui!

**51 - 3573.0153**

De Segunda à Segunda das 7:00 às 21:30  
Rua Francisco Rosito, 320 - Aberta dos Morros

**Vendedor(a) de Publicidade:**

- Venda Externa
- Profissional com Experiência
- Ótimos ganhos
- Área de Atuação: Porto Alegre e Grande Porto Alegre

**Venda de espaço publicitário**

Enviar CV: [rhjornalgeral@gmail.com](mailto:rhjornalgeral@gmail.com) ou Fone: **51 3019-1377**



## Dicas de doces e salgados para a sua festa junina

**Doces:** arroz doce com chocolate; arroz doce com coco; arroz doce junino de macarrão (riso-ni); bolo de amendoim com coco; bolo de mandioca; bolo de milho; bolo paçoca com doce de leite de rapadura; cajuzinho; canjica com amendoim e coco ralado; canjica com abacaxi; cocadas mole ou em pedaços; coquinho caramelado; curau; cuscuz de tapioca; maçã do amor; paçoquinha de colher; pamonha; pé de moleque; pipoca doce; quindão; romeu e julieta de colher; sopas de milho verde com macarrão servidas em panelinhas; tapioca doce.

**Salgados:** caldo verde; caldo de mocotó; caldinho de Feijão; carne louca no pão francês; cuscuz paulista; espetinho de carne bovina, lingüiça frango e queijo coalho; hot dog junino; lanche de pênico; milho verde cozido na manteiga; pinhão; pipoca salgada; tapioca salgada.



**\* Festas em geral**  
**\* 15 anos**  
**\* Casamentos**

**Dj Lucas Oliveira**  
**Fones:**  
**9114 9531 / 9404 9594**  
 E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

**PEG Fotos e Filmagens**  
 Casamentos, 15 anos,  
 Infantil, Newborn, Book,  
 Pré-casamento, Gestante

30610267 / 41000267  
 86093279  
[www.pegfotos.com.br](http://www.pegfotos.com.br)



(51) 4100.9494 ☎ (51) 9661.6271 📞  
 (51) 8420.6264 📞 (51) 9373.0164 📞

**www.sbeventospoa.com.br** 

Parcela seu evento em até 3x

**WJM Brinquedos**  
 Locação para Festas



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

Contatos: [f/w.j.mbrinquedos](http://f/w.j.mbrinquedos)  
 3250-1528 / 8576-1699 📞 / 8551-7081  
[wjmbinquedos2@gmail.com](mailto:wjmbinquedos2@gmail.com)



**Lady Birdy**  
 Decorações

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

 Lady Bird Decorações  
**51 9291.6648 (Claro)**   
**8477.2836 (Oi)**  
[ladybird.decoracoes@yahoo.com.br](mailto:ladybird.decoracoes@yahoo.com.br)



**VET & TOSA**  
**TELE-BUSCA**  
*Lucas Krampe*  
 ☎ 8569.8301 | ✆ 9892.5532

**MÉDICO Veterinário**  
*Dra. Cláudia de Azevedo*  
 Médica Veterinária  
 CRMV-RS 9634  
**9885.2507 | 8552.0527**  
 AV. NILO WULFF, 916 - RESTINGA NOVA  
 PORTO ALEGRE • (51) 3261.4804  
 2ª A 6ª FEIRA - das 8h às 18h | SÁBADO - das 9h às 15h



**EquiSul**  
 Clínica e Reprodução de Equinos  
 ☎ (51) 9562-4477

**Daniel Luz**  
 Médico Veterinário | CRMV-RS 12497



**MÉDICO Veterinário**  
*Dr. Idio J. Robaskievicz*  
 Médico Veterinário  
 CRMV-RS 9633  
 ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO - CONSULTAS E VACINAS  
 ☎ 8577.4911 | ✆ 9299.8834

**O melhor conteúdo  
 Você encontra aqui!**

Revista  
**ProcureAche**  
 Agregando serviços  
 e conhecimento junto a você!

## Algumas dicas práticas sobre como cuidar bem do seu cão



Muitas pessoas cuidam de cães, mas poucas cuidam bem dos cães. Nosso intuito aqui é dar algumas dicas práticas sobre como cuidar bem de um cão.

**Inteligência e sentimentos:** cuidar bem de um cão implica em, primeiramente, despir-se daquela idéia de que um cachorro é somente um cachorro e deve ser tratado como tal. Para princípio de conversa, cachorros são extremamente inteligentes, observadores e perspicazes.

É muito difícil enganar um cachorro com o qual se convive, porque eles aprendem a "ler" as nossas intenções e a premeditar as suas ações. Qualquer pessoa que realmente convive com um cachorro deveria prestar atenção a este fato. E a conclusão que se pode tirar disto é uma só: cachorros, além de inteligência aguçada, têm sentimentos.

Eles ficam magoados quando são traídos, ficam tristes quando apanham, ficam felizes quando recebem carinho, ficam desconfiados quando

vêm alguma coisa estranha, ficam furiosos quando alguém tenta atacar o seu dono.

Portanto, para começo de conversa, convença-se de que cachorros têm sentimentos e inteligência muito acima da média. Respeite os seus sentimentos e a sua inteligência.

**Frio, calor e dor:** Se você estiver convencido de que cachorros têm sentimentos e inteligência, é evidente que vai concordar que eles também sentem frio, calor e dor, embora em níveis um pouco diferentes dos nossos.

Portanto, não deixe seu cachorro dormindo ao relento, no vento, na chuva, sem sequer um tapete ou um pano para protegê-lo. Principalmente no inverno. ele sente frio! Arranje uma casinha, forre com um tapete e coloque alguns panos quentinhos lá dentro. Eles gostam de fazer um "ninho" com os panos, e se aquecem com isto. Quanto mais curto for o pelo do cachorro, mais frio ele sente.

Da mesma forma, não deixe seu cachorro no sol sem opção de ir para a sombra. Não coloque a sua casinha diretamente no sol de verão. ele sente calor! Quanto maior o cachorro, mais calor ele sentirá. Cachorros grandes podem ter inclusive quedas de pressão e desmaios quando estiver muito calor. Não brinque ou corra, nem leve o seu cachorro para fazer exercícios extenuantes em pleno calor de verão. ele pode desmaiar.

Cachorros têm uma tolerância muito maior do que a nossa para a dor. Assim, se você ouvir um

cachorro ganhar de dor, tenha certeza de que está doendo muito. Para um cachorro ganhar de dor, a dor que ele está sentindo é tanta que um ser humano não agüentaria sem desmaiar. Portanto, respeite e esteja alerta aos sinais de dor de seu cachorro.

Ao mesmo tempo, não faça nada que possa trazer dor ao seu cão, porque ele só reclamará quando não agüentar mais. Coleiras muito apertadas, unhas cortadas muito rentes, feridas abertas, tudo isto causa dor. Trate o cachorro como trataria a si mesmo.

**Fome e sede:** Não há nada pior neste mundo do que sentir fome ou sede. Alimente o seu cachorro corretamente: filhotes até 8 meses devem ser alimentados 4 vezes por dia. Acima de 8 meses, passe para 2 vezes por dia. Nunca dê menos de 2

refeições por dia para o seu cachorro.

Cães que comem uma única vez ao dia, ou menos do que isso, ficam agressivos, fracos, sujeitos a doenças e com graves problemas intestinais. É mentira a crença de que cachorros mal alimentados cuidam melhor da casa. Eles entram na fase de desespero, e atacam tudo o que possa representar comida, inclusive os donos.

Da mesma forma, cachorros com sede ficam com problemas renais graves. Cachorros (assim como todos os animais, inclusive nós) adoram água limpa. Só em último caso eles tomam água suja. Portanto, mantenha uma vasilha grande e com água sempre limpa para o seu cão. Troque a água várias vezes ao dia, mesmo que ela pareça limpa.

**KREFTA VET CENTER**



Centro de Saúde Animal

- Clínica e Cirurgia
- Estética (banho e tosa)
- Petshop
- Consulta dermatológica

**DRA. CLÁUDIA KREFTA DE SOUZA**  
Médica Veterinária | CRMV - RS 6188

**51 3737.3235**  
**51 9112.3235**  
**51 8610.9057**

**Confira Promoções de Inauguração!**

Av. Teresópolis, 3499 - Bairro Teresópolis  
E-mail: claudiakreftha@yahoo.com.br

**Agrocenter Coldebella**

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**

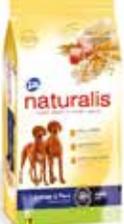
Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 8104.8785**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA / RS

# TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS

				
Premier Amb. Inter. - 12 Kg <b>R\$ 165,00</b>	Golden Mini Bits - 15 Kg <b>R\$ 109,90</b>	Naturalis AD. - 15 Kg <b>R\$ 104,90</b>	Golden Gatos Ad. - 3 Kg <b>R\$ 99,90</b>	Cat Chow P. Saud. - 9,5 Kg <b>R\$ 69,90</b>












**ARMAZÉM DOS BICHOS**

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










Av.: Alberto Pasqualini - Nº.: 1070 / Jd. Itu Sabara //// [www.armazemdosbichos.com.br](http://www.armazemdosbichos.com.br)

# Sono no trânsito: dicas para não dormir no volante



Um engarrafamento, uma via monótona e horas de sono atrasadas. Some tudo isso ao cansaço de uma semana inteira de trabalho. O resultado é inevitável: uma forte sonolência, regada a bocejos consecutivos. Quem nunca deu aquela piscadela enquanto dirigia na volta para casa? Segundo pesquisa feita pela Fundação do Sono dos EUA (National Sleep Foundation), recentemente, 54% dos americanos passaram por isso. E, entre nós, o número não é muito diferente.

A sonolência é um estado fisiológico natural. Não podemos controlar quando temos sono e, por isso, a atenção deve ser redobrada. “Esse é o estágio inicial do sono. Quando os reflexos diminuem, os bocejos começam a aparecer e as pálpebras ficam pesadas”, descreve a neurologista Andrea Bacelar, da Academia Brasileira de Neurologia. Segundo ela, é impossível controlar o sono. “Porque é involuntário”, justifica.

Nosso corpo precisa de energia para viver e é justamente na hora do sono que os órgãos principais, como o cérebro, repõem as células dessa energia, chamadas de ATP, como explica Deniz Martinez, presidente da Associação Brasileira de Sono. “Quando a célula não tem mais ATP, ela simplesmente desliga. Como um celular que acabou a bateria”, compara o especialista, que também é autor do livro “Como vai seu sono?”. E a sonolência, continua ele, é comparada ao momento em que o celular avisa que a bateria está próxima do fim.

Apesar desses avisos, a maioria de nós insiste em manter o sistema funcionando. A agenda cheia de compromissos faz com que as horas na cama sejam sacrificadas e, para conseguir isso, alguns truques são usados. “Ingerir bebidas com cafeína, como o café, por exemplo, pode auxiliar por um pequeno espaço de tempo, mas não irá dar fim ao sono”, adverte Bacelar. O efeito é breve e serve apenas para diminuir o hormônio da adenosina, que gera a sonolência, mas não substitui horas dormidas. “O resultado, muitas vezes, é pior: pode ser que o corpo adormeça sem avisar”, completa Martinez.

Um pequeno cochilo de três segundos ao volante pode ser fatal. Segundo Bacelar, dormir na direção é a terceira maior causa de mortes no trânsito no país, atrás apenas de guiar sob o uso do álcool e do excesso de velocidade. “Um motorista com sono é duas vezes mais perigoso do que um condutor embriagado”, compara. Os sinais são claros: dificuldade de manter o foco da visão, com piscar frequente; esquecer-se dos últimos quilômetros que percorreu; bocejar e esfregar os olhos repetidamente; deixar a cabeça pender para frente; e permitir que o carro saia da faixa de direção, invadindo o acostamento ou a pista contrária.

Mas quando identificar esse sono como um distúrbio? De acordo com Martinez, é motivo de preocupação quando a frequência das piscadelas é grande e em horas inapropriadas. “O que causa essa recorrência está diretamente ligada à qualidade ou à quantidade das horas de sono, que deve ser de oito horas, no mínimo”, destaca o neurologista.

Com experiência em analisar motoristas profissionais, o médico do trabalho Sérgio Carvalho e Silva aponta alguns comportamentos que também podem atrapalhar a direção, aumentando ainda mais sensação de sonolência. “Além de noites mal dormidas e excesso de jornada de trabalho, alguns fatores e hábitos pessoais como a obesidade e o costume de ingestão de refeições muito calóricas antes de pegar a estrada atrapalham”, lista.

Para o sono não pegar você de jeito, é importante evitar alguns horários críticos que o nosso organismo pede descanso. “Nós temos uma variação de temperatura corporal. De madrugada, a temperatura do nosso corpo diminui. Além disso, a falta de clareza diminui os reflexos e aumentam mais o sintoma”, diagnostica. “Entre 15h e 16h também é perigoso, pois a curva da temperatura corporal está baixa e devemos ficar atentos”, alerta. Atenção quando estiver próximo do destino final. “Nessas horas, costumamos relaxar e é mais fácil adormecer”, ensina.

E, contra isso, não adianta aumentar o som, jogar uma água na cara, nem abrir as janelas do carro. Os especialistas são unânimes em recomendar que não devemos pegar o carro. “Você estará assumindo um risco muito grande”, pondera Bacelar. Diferentemente do álcool, o sono não é uma opção e, por esse motivo, coloca em risco os outros condutores. “O motorista enxerga, mas não tem reflexos para reagir”, diz Martinez. O que fazer nessa hora? “Vale mais encontrar um lugar seguro para um breve cochilo do que continuar dirigindo e dormir ao volante, correndo o risco de não acordar nunca mais”, conclui Carvalho e Silva.



**Silveira**  
Parafusos & Ferramentas

Parafusos de Cabeçote - Prisioneiros  
Parafusos de Roda - Rolamentos

**Especializada em parafusos**

**3249.3377 / 9309.0559**  
csilveirafixadores@yahoo.com.br

Est. João Antônio da Silveira, 1093 - Restinga

## Dicas para acertar na compra de um novo celular - o Sistema Operacional



### O melhor sistema operacional

Esqueça o conceito de "melhor sistema operacional". Na prática, isso não existe. A pergunta que você deve

fazer é "Qual é o melhor sistema operacional para mim?". E, para obter essa resposta, é preciso conhecer um pouco as características dos principais SOs disponíveis no mercado.

Tanto o iOS quanto o Android e o Windows Phone possuem interfaces muito acessíveis e que não trazem dificuldades no uso para ninguém. Nesse quesito, é recomendável ir até uma loja e mexer um pouco em um aparelho com cada SO para conferir de perto como será a sua familiaridade com o sistema.

O iOS, presente no iPhone, é estável e possui um grande número de aplicativos. Com ele, tudo o que você precisa fazer é começar a utilizar, já que não há muitas opções de personalização, sendo ideal para quem não quer se incomodar.

Já o Android permite maior personalização e, como cada fabricante e operadora podem incluir modificações na interface e nos aplicativos, é comum encontrar Androids "diferentes" dentro da mesma versão do SO. No caso do sistema da Google, o número de aplicativos gratuitos é maior.

O Windows Phone é o SO mais novo do mercado, mas tem uma utilização tão simples quanto os seus concorrentes. Pesa contra ele o fato de o sistema possuir poucos aplicativos em relação aos demais. Para quem busca personalização, ele também não é a melhor das opções.

### Fuja das versões muito defasadas

Por quanto tempo você planeja manter o seu celular? Claro que, quanto mais, melhor. Entretanto, tenha em mente que nenhum aparelho na atualidade é construído para ter mais do que dois anos.

## RICK Soluções em Informática

**Assistência Técnica para Micros e Notebooks**  
Profissional Especializado

**Serviço e atendimento em domicílio**  
Segurança de seus Dados

**GARANTIA DE SATISFAÇÃO**  
ATENDIMENTO DE SEGUNDA À SEGUNDA

3023-3321 / 9969-6747 / 8224-5705  
atende.me@gmail.com / www.rickpc.com.br

# GMSINFO

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

Chegou na Zona Sul a GMSINFO, empresa do ramo de Informática que já está atuando há mais de 14 anos no mercado como Solution Provider na área de TI, dispondo de profissionais com mais de 20 anos de experiência, agora com sede própria Sustentável, com estacionamento amplo e em local de fácil acesso.

**Conheça nossos produtos e serviços**  
**GMS - "Garantia das Melhores Soluções para seus problemas de TI"**  
*Venha conhecer!*

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza  
(51)3022-7705 - (51)3224-8608

## Ponto do eletrônico



✦ Assistência técnica ✦ Celulares  
✦ Tablets ✦ Games ✦ e muito mais

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 866/01 (51) 2111-7530  
RUA VOLUNTÁRIOS DA PÁTRIA, 294/107 (51) 3213-8137

## multimarcas

CELULARES



Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:  
iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666  
Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco

## Cia Do Smart

Tudo para seu Smartphone  
**ASSISTÊNCIA TÉCNICA E ACESSÓRIOS PARA  
CELULARES E COMPUTADORES**

8590-0461



Cia do Smart

Avenida Eduardo Prado, 1741 - Cavalhada  
Em frente ao Tumelero



## História do Mercado P

Patrimônio Histórico e Cultural de Porto Alegre, o Mercado Público foi inaugurado em 1869 para abrigar o comércio de abastecimento da cidade. Tombado como Bem Cultural, passou entre 1990 e 1997 por um processo de restauração, agregando mais qualidade a sua estrutura e recuperando a concepção arquitetônica original. Com as obras, o Mercado também ampliou o número de estabelecimentos comerciais. Além de oferecer bons produtos, procurando praticar uma boa política de preços, o Mercado Público também é um espaço para manifestações culturais e comunitárias.

### Dados

- Inauguração: 03.10.1869
- Projeto: eng. Frederico Heydtmann, realizado em 1861

- Estilo arquitetônico original: neoclássico
- Estilo arquitetônico atual: eclético (após diversas reformas)
- Com a forma de um quadrilátero, foi originalmente tinha um pavimento e quatro torreões (nas esquinas).
- Adaptando-se ao crescimento da cidade, passou por várias alterações, como a construção de chalés em madeira, na parte interna;
- Em 1912, foi construído o 2º pavimento para instalação de escritórios comerciais e industriais e repartições públicas.



O Mercado Público passou por várias alterações arquitetônicas e sobreviveu a enchentes, incêndios e ameaças de demolição:

- Enchente: 1941;
- Incêndios: 1912 (que destruiu os chalés internos), 1976, 1979 e 2013;
- Foi ameaçado, na administração Telmo Thompson Flores, de ser demolido para construção de uma avenida.

Em 12 de dezembro de 1979, o Mercado Pú-

## APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços  
Até 3 anos de garantia  
Teste o aparelho em casa antes da compra

Agende avaliação sem compromisso.  
**Atendimento domiciliar**

Há 15 anos a **Audição** avalia e orienta qual o **Aparelho Auditivo** mais adequado para cada caso.

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51  
Centro / Porto Alegre / RS  
[www.audicaors.com.br](http://www.audicaors.com.br)

Fone: (51) 3224.3242

Pagamento em até 12x



## SEJA UM CONSULTOR

na sua cidade

por apenas **99,90**

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

Contato:  
51 3022.2802 / 8444.2802

**RACCO**  
Vozes mais feitas Japs.



**LUzeVIDA**  
[www.luzevida.com.br](http://www.luzevida.com.br)  
www.luzevida.com.br  
Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.

**Grande variedade em cartões, CDs, DVDs e artigos para presentes**

PORTO ALEGRE: Rua Gal. Vitorino, 58  
Fone/Fax: (51) 3224 0664 - 3286 5404  
[lojapoa@luzevida.com.br](mailto:lojapoa@luzevida.com.br)

CANOAAS: Av. Guilherme Shell, 6750  
Fone: (51) 3059 0602  
[lojacanoas@luzevida.com.br](mailto:lojacanoas@luzevida.com.br)

**CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA**  
OFERECE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ESPECIALIZADO COM VALOR ACESSÍVEL

**Fernanda Sá**  
PSICÓLOGA - CRP 07/25758

**ADULTO - CRIANÇAS E ADOLESCENTES**  
**ASSESSORIA ESCOLAR**

Av. Borges de Medeiros, 410 - sala 407 - 4º andar  
Centro - Porto Alegre - RS

Fones: (51) 3225.6001 / (51) 9353.5799

E-mail: [psicomultisaude@gmail.com](mailto:psicomultisaude@gmail.com) / [www.psicomultisaude.com](http://www.psicomultisaude.com)

# Porto Alegre

Aqui!

## Público de Porto Alegre



blico foi tombado pelo Patrimônio Histórico e Cultural de Porto Alegre (Lei 4.317/77).

Em 1990, a administração municipal organizou uma equipe multidisciplinar de técnicos para desenvolver o Projeto de Restauração com o objetivo de:

- Resgatar a qualidade estética da edificação;
- Qualificar a capacidade de abastecimento;

• Valorizar os espaços de sociabilidade.

A reforma recuperou a percepção visual das arcadas, resgatou as circulações internas, criou novos espaços de convivência e implantou redes de infraestrutura compatíveis com o funcionamento do Mercado. Foi construída, também, uma nova cobertura que possibilitou a integração entre o térreo e o 2º Pavimento.

O 2º pavimento, onde antes existiam escritórios e repartições públicas, passou a ser ocupado com diversos estabelecimentos como restaurantes, lancherias, entre outros.

O Mercado recebeu infraestrutura moderna

que qualificou seu espaço interno e externo, como duas escadas rolantes, dois elevadores, quatro baterias sanitárias para o público, um Memorial, entre outras melhorias. Tem, ainda, um sistema de gás encaçado, com central de gás externa ao prédio, vestiários e refeitório, para permissionários e funcionários, quatro câmaras frias (uma para lixo e três para produtos perecíveis) e o sistema de refrigeração.

O custo da reforma ficou, na época, em R\$ 9 milhões, sendo, 88% do orçamento da PMPA, e os demais 12% pelo FUNMERCADO e doações diversas. O FUNMERCADO (Fundo Municipal do Mercado Público) foi criado em 1987, pela Lei 5994/87. É formado com a receita arrecadada das permissões de uso, tendo a finalidade de custear a restauração, reforma, manutenção e animação do prédio.



### Agência Público Alvo

(51) 3019.8517 / 8431.0664  
Andradas, 1155 sala 1301 - Centro



**Você está precisando de uma DOMÉSTICA, DIARISTA OU BABÁ?**

Entre em contato e conheça nossos profissionais:

- Domésticas para morar - Faxineira
- Cozinheira - Copeira
- Folguista de final de semana
- Acompanhante de Idoso
- Técnico de Enfermagem
- Motorista ou Secretária

SANVICENTE & SARTORI

## PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS



www.sanvicentesartori.com.br  
planosdesaude.rs@live.com  
contato@sanvicentesartori.com.br

(51) 3221.6844 3221.5995 3084-4720  
9255.4716- WhatsApp 9255.4720

Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713  
Ed.Coliseu - Centro/POA

## Quer ficar bem informado com notícias da sua região?

**Confira o nosso Jornal Geramigos Zona Sul!**



- Distribuição Gratuita
- Tiragem de 10.000 exemplares mensais
- Edições anteriores, acesse: [www.geramigos.com.br/edicoes-antiores](http://www.geramigos.com.br/edicoes-antiores)

**Studio Art**



Cortes  
Masculino  
Feminino  
Infantil



studioart

8525-5537 Fernando    8403-7334 Angela  
9756-8491 Thasiane

Rua Ten. Arizoly Fagundes 2290 - prox. Mercado ABC

estética do Cabelo



Horário:  
Segunda à Sexta  
das 8:30 às 18:00  
com hora marcada

Rua Múcio Teixeira, 1648  
Menino Deus - Porto Alegre  
Fones: (51) 3085.3119 / 9828.0058

## 9 dicas para saber se uma roupa é de boa qualidade na hora das compras



Teste a qualidade antes de comprar

**1. Observe a peça contra a luz no voador**

voador

Quando você está tentando decifrar se a peça de vestuário vale o investimento, olhe atentamente com uma luz de fundo. Quanto menos transparente for, de melhor qualidade é.

### 2. Faça um teste de amassamento

Isso depende, obviamente, do tecido você está avaliando. Uma peça de linho sempre vai se enrugar mais facilmente do que um algodão. Mas faça a prova: feche o punho sobre uma parte do tecido durante cinco segundos e solte. O nível de amassamento pode ajudá-la na sua decisão.

### 3. Faça um teste de elasticidade

Com cuidado, puxe o tecido em duas direções, e solte em segundos. Se é um bom tecido, deve manter sua forma original. Se na primeira mudança do tecido, ele perde o caminho é porque não é de boa qualidade.

### 4. Em caso de dúvida, compre da coleção masculina

Se você quer uma roupa básica, como uma camisa de algodão, e tem medo de que o tecido é muito transparente, mergulhe em uma seção para os homens. Possivelmente, você vai encontrar alguns modelos semelhantes e deve garantir um tecido mais denso.

### 5. Olhe para o zíper

Geralmente, peças de vestuário de alta qualidade, muitas vezes carregam zíperes ocultos ou cobertos, a menos que o zíper seja um item estético ou de moda. Verifique se move para cima e para baixo com facilidade.

Vestimenta

KIDS

(51) 3246.3500 | (51) 8666.3500  
Shopping Jardim Verde • Loja 106b  
Av. Eduardo Prado, 1954 • Porto Alegre  
vestimentakids • vestimenta@vestimenta.com.br

Aquarela  
ESMALTERIA





A Aquarela oferece uma Grande Variedade em Cores.

Um charme que faz da Esmalteria uma experiência única!

AMBIENTE CLIMATIZADO

9567 7059 | 9167 9720  
8568 5302 | 8322 9086

Manoel Marques de Fraga 70 Aberta dos Morros

**ROUPAS TÉRMICAS**  
Meia, Camiseta  
Calça, Casaco, Luva

**Vivendo Melhor**

**Bermuda Anticelulite**  
Melhora a circulação  
AVISAMOS N° 89187564

**Camiseta**  
Alivia a dor lombar  
AVISAMOS N° 89187564

**Para dor no Punho**  
Alivia a dor  
AVISAMOS N° 89187564

**LENÇOL TÉRMICO**

**UV LINE**  
Proteção Solar o ano inteiro

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

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

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

**ESTÉTICA**

**Bella Curva**

*Aceitamos cartões*

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

**Stylo Próprio**

Moda Jovem & Moda Kids  
**(51) 3266-6454**

f Stylopropriomj@gmail.com  
Av. do Lami, 4717  
Av. Juca Batista, 3185

**6. Verifique as costuras e bainhas**

Uma peça de roupa de qualidade é sempre bem acabada. É uma dica para meninas altas: veja quantos centímetros a mais você tem disponíveis para aumentar a barra. O ideal é ter entre três e cinco centímetros para notar a diferença.

**7. Verifique sempre a etiqueta**

As fibras naturais como seda, algodão e lã resistem melhor ao desgaste do tempo e das lavagens do que os materiais sintéticos.

**8. Botoeiras e botões**

Você pode ver a qualidade de uma peça de roupa pelo jeito como botoeiras são feitas e quais são os seus botões. Preste atenção ao arremates e em como são costurados, se é uma costura muito fraca, já sabe o que vai acontecer em breve.

**9. Um truque para saber se é couro de verdade**

Toque e cheiro são seus melhores aliados aqui. Um couro genuíno e de qualidade tende a ser mais suave, e não é elástico. Além disso, componentes sintéticos desprendem um cheiro fácil de identificar.

**Maçaroca**

**CÍRCULO**

**Lojas Maçaroca**

Moda Feminina, Acessórios, Bijuterias, Lãs e Aviamentos

**NOVA LOJA**

**3258-5768**

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 1940

**3242-2597**

CENTRO COMERCIAL LAMI - LOJA 14

## 2 jeitos muito fáceis de reaproveitar as antigas capinhas de CDs

### Como fazer?

É só separar uma dupla de caixas para cada box organizador que desejar, e uma cola potente como a quente. Você tem duas opções de acabamento: com ou sem tampa. Se achar interessante fechar a caixa cubo com uma tampa para proteger seu conteúdo, vai precisar também de um puxador. Que pode ser uma bolinha de gude ou algum outro toy art que consiga colar. Fernanda colou com cola quente um puxador de gavetas.

Para montar o nicho, você precisa de duas caixinhas de CD. Retire os encartes das embalagens e remova as partes que prendem os discos na caixa. Depois que estiverem totalmente peladas, vire

uma caixinha aberta de frente para outra, encaixe as pontas iguais uma de frente para a outra e cole.

Aquelas lâminas que você retirou e têm os dentinhos para segurar o disco, podem compor o fundo do cubo organizador e, se quiser, a tampa. Ou, se você preferir, pode fazer esse tipo de acabamento com caixinhas inteiras fechadas.

Mas você pode aproveitar muito as duas partes que já removeu, e colar ainda um puxador por cima para fazer de tampa do organizador. Veja como fez Fernanda, apenas com cola quente:



## Eliete Dani

Pinturas especiais e laca em móveis e ferro

Móveis projetados

Decoração

Estofados

Jato de areia e pátinas

Orçamento Gratuito

Fone: (51) 9942-1495 / 8510-9563

E-mail: eliete.dani@yahoo.com.br

## Loja das Esquadrias

Padrão e Sob Medida



☎ 3311-1479 / 3094-0355

lojadasesquadrias@hotmail.com

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

## Piadas



### Dia dos Namorados

Para celebrar o Dia Dos Namorados, um casal foi jantar fora.

Enquanto escolhiam os pratos, ele tentou lembrar-se de alguma coisa bonita para dizer à namorada. Olha para o lado e ouve um casal de namorados:

“Quer mel, minha abelhinha? Quer morangos, meu moranguinho?”

Inspirado ,o rapaz, vira-se para a namorada e diz-lhe:

- Quer presuntinho, minha porquinha?

### Pum da garota

O cara finalmente conseguiu convencer a garota mais bonita do bairro a sair com ele.

Quando eles entraram no carro, a gata foi colocar o cinto de segurança e deixou escapar um sonoro pum. - Me desculpe. - disse ela, constringida - Eu espero que isso fique só entre nós dois...

- Não sei não! - disse o rapaz, abrindo a janela - Se você não se importa, eu prefiro que se espalhe um pouco!

### Casal

Conversa de casados: Querido, o que você prefere? Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente? Nem uma, nem outra. Você sabe que eu só gosto de você.

### Sogra

- Chefe, eu queria que o senhor me liberasse amanhã de manhã. É por causa da minha mulher. Ela quer que eu vá buscar a mãe dela pra passar o fim de semana lá em casa.

- Olha, tem muita coisa pra fazer aqui no escritório e eu não vou poder liberar você amanhã.

- Obrigado, chefe. Eu sabia que podia contar com o senhor.

**REFRIGERAÇÃO SUL FRIO****REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E DOMÉSTICA**

25 anos de experiência - Longos anos com referência comercial

☎ 3262.1195 / 9838.2882 📞 **João Olavo**Travessa João Paulo Coelho, 349 Bairro Lageado POA/RS  
E-mail: refrigeracaosulfrio@hotmail.com**Decore Vidros**

Solução em Vidros

**SUPER PROMOÇÃO**Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,20m  
Perfil Natural Fosco (instalado)**PARCELAMOS EM ATÉ 3x**

no cheque ou nos cartões:



F. (51) 3237-5707 / 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com

Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

**Mister Máquinas****ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

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

**51 8050-9800** 📞**Escadas Pereira**

Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora  
Vamos até você  
Experiência de 20 anos  
Pagamento Facilitado  
Fino Acabamento

Rua Marcelino Ramos, 222

**Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090**

facebook.com/escadaspereira

e-mail: escadaspereira@gmail.com

**CORTINA Sob Medida**

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

☎ 51 9251.5881 📞 51 9957.9195

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida

**SERRALHERIA RODRIGUES**

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

Portas | Portões | Grades | Janelas  
Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas  
Alarmes | Câmeras | ConcertinasAtendemos Porto Alegre  
e Grande Porto AlegreAceitamos cartões de  
crédito em 3x

VISA Mastercard American Express

Ligue e peça orçamento gratuito

51 8411.1151 📞 | 8413.7291

**3246.3902** Av. Lami, 1650 - Belém Novo

E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com

Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br

**Marcenaria****Carvalho**Móveis planejados  
Móveis sob medida*Waldir*

Trabalhamos com móveis rústicos

Atendimento 24 Horas 🕒

VISA

PLUS

24

Fone/Fax:

**51 3247.1264****Cel.: 9412.7920 📞 / 8549.5426 📞****9782.9495**

waldirmarceneiro@hotmail.com

R. Professor Joaquim Felizardo, 30 lj 2 - Espírito Santo

# ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral  
Consertos  
Customização  
Variedades de Tecidos



Orçamento Gratuito  
Márcio



3086.3035 - 9638.5999

3235.1546

E-mail: vieira\_estofados@hotmail.com

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

Rua Monsenhor Veras, 177  
Santana - Poa/RS

# ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso



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

Rua Marcílio Dias, 1312

# FOCO

Móveis Sob Medida  
Projetos Residenciais e Comerciais  
www.focoplanejados.com.br



Cozinhas - Dormitórios - Home Theaters - Home Offices  
Ambientes Comerciais - Banheiros - Estofados e Poltronas



(51) 3574.3950 - 8215.1515

focoplanejados@gmail.com - Rua Antônio Mazzeferro Neto, 332

## ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ  
NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!

Anuncie: (51) 3026-8445

(51) 9613-6986

# Procurando por mais...



Curta a nossa página no Facebook



## /RevistaProcureAche

dicas  
receitas  
curiosidades  
artigos  
variedades?

## ProcureAche

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

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



## A importância da música no processo de ensino-aprendizagem



Os benefícios das aulas de música são vistos desde os primeiros anos escolares.

A música é reconhecida por muitos pesquisadores como uma espécie de modalidade que desenvolve a mente humana, promove o equilíbrio, proporcionando um estado agradável de bem-estar, facilitando a concentração e o desenvolvimento do raciocínio, em especial em questões reflexivas voltadas para o pensamento filosófico.

Segundo estudos realizados por pesquisadores alemães, pessoas que analisam tons musicais apresentam área do cérebro 25% maior em comparação aos indivíduos que não desenvolvem trabalho com música, bem como aos que estudaram as notas musicais e as divisões rítmicas, obtiveram notas 100% maiores que os demais colegas em relação a um determinado conteúdo de matemática.

Com base em pesquisas, as crianças que desenvolvem um trabalho com a música apresentam melhor desempenho na escola e na vida como um todo e geralmente apresentam notas mais elevadas quanto à aptidão escolar.

A valorização do contato da criança com a música já era existente há tempos, Platão dizia que “a música é um instrumento educacional mais potente do que qualquer outro”.

Hoje é perfeitamente compreensível essa visão apresentada por Platão, visto que a música treina o cérebro para formas relevantes de raciocínio.

Eis então uma reflexão para pais e principalmente educadores, buscando inserir a música no seu planejamento, bem como criar estratégias voltadas para essa área, incentivando a criança a estudar música, seja através do canto ou da prática com um instrumento musical, isso desde a educação infantil.

**QUADRA 7 CAMPO NOVO**

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

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

**I AM**  
Instituto de aprendizagem musical  
Rio Grande do Sul

**Cel.: 51-9541-6734**  
Facebook.com/rogeriinho.silva  
Av. Edgar Pires de Castro, 174

**Aulas de:**

- Violão • Guitarra • Cavaco • Teclado
- Contrabaixo • Bateria • Percussão
- Técnica Vocal • Acordeão • Teoria e Solfejo

**CENTRO HÍPICO**

**POTRO SUL**  
MUITO MAIS QUE TERAPIA

**Escola de equitação & Terapias com cavalos**

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

**51-9901-0630 / 8244-2424**

DR: CECÍLIO MONZA 10759 - BELÉM NOVO - POA/RS  
[www.potrosul.com.br](http://www.potrosul.com.br)

**MEDO DE DIRIGIR?  
INSEGURANÇA?  
FALTA DE PRÁTICA?**

Se você já tem carteira e não dirige porque se sente insegura, relaxe! Agora você pode contar com toda a experiência e paciência do Instrutor André!

**MEDO DE DIRIGIR NUNCA MAIS**

Quando você menos esperar já se sentirá apta a enfrentar o trânsito com tranquilidade e segurança! Não perca mais tempo, deixe de depender dos outros. Ligue e informe-se como é fácil perder o medo de dirigir!

**andreaeline@terra.com.br**  
**contato@instrutorandre.com.br**  
**www.instrutorandre.com.br**

**ANDRÉ**  
**(51) 3019.4442 / 9211.2212**

## Reboco não corrige a parede



Talvez você já tenha ouvido isso: "Eu acerto na massa". O pedreiro coloca o tijolo, não utiliza nível, prumo, linha, nem esquadro e, no final, quando você percebe que a parede está torta e pede para ele corrigir, você ouve a solução incrível de que ele corrige a parede torta com reboco. Não admita isso em sua obra. O gasto de material é muito maior e o custo também.

Se esse revestimento ficar muito grosso ele pode soltar da parede e cair, ou ficar cheio de rachaduras. Só que isso só vai aparecer depois que a obra acabar.

A norma que regula e orienta a construção de parede determina que o 'reboco' tenha espessura entre 1 cm e 3 cm, no máximo. Mas na verdade estamos falando de três camadas de revestimento que vão depois do tijolo (chapisco, emboço e reboco) e que costumam ser chamadas só de reboco.

Considere isso: às vezes sai mais barato e seguro desfazer e fazer de novo do que acertar com "na massa".

## CM Reformas

### Consertos:

# Basaltos # Pisos

# Azulejos # e muito mais!

*Cristiano*

(51) 9149.4886 / (51) 8477.8647

**FERRAGEM**

TINTAS    CONSTRUÇÃO    DECORAÇÃO

ELÉTRICA    ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS    HIDRÁULICA

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

João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga PRÓXIMO AO FIM DA LINHA DO ÔNIBUS RESTINGA - 209

(51) 3062.5704

**Nelson Reformas**

*pequenas coisas fazem a maior diferença*

- Aplicação de revestimentos e de resinas em interiores e exteriores
- Serviços de pintura de edifícios em geral
- Instalações Hidráulicas, sanitárias e de gás
- Instalação e manutenção elétrica
- Fabricação de móveis com predominância de madeira

(51) 3232-5669 e (51) 9899-9901

www.reformasjnelson.wix.com/nelson

E-mail: reformasjnelson@gmail.com

**Hart**

MANUTENÇÃO PREDIAL

GARANTIA DE ATÉ 5 ANOS

ESPECIALIZADA EM REFORMA DE CONDOMÍNIOS

- RESTAURAÇÃO E MODERNIZAÇÃO DE FACHADAS
- PINTURA PREDIAL COMERCIAL E INDUSTRIAL
- IMPERMEABILIZAÇÃO
- FINANCIAMENTO DIRETO E FACILITADO EM ATÉ 60X

ORÇAMENTO GRATUITO (051) 3574 2738 / 9295 9326

orcamento@hartpredial.com.br - www.hartpredial.com.br

**MAB SERVIÇOS**

- ELÉTRICA
- PINTURAS
- HIDRÁULICA
- REFORMAS

WAP 8284.6586

8654.8458

**Peres Construções e Reformas**

Pintura  
Pisos e Azulejos  
Elétrica e Hidráulica  
Impermeabilizações

*Luciano Peres*

f PERESREFORMAS    9739.8157

CASAS DO ALICERCE AO TELHADO  
REFORMAS EM GERAL

**FUNILARIA CRISTAL**

EXAUSTORES - CALHAS - COIFAS

ALGEROSAS - CAPEAMENTO

DUTOS DE METAL - RUFOS

CALHA DE SEIS METROS

(51) 8484-2421 / 9927-6978 / 9986-4597

Av. Vicente Montegia, 268 - Nonoai



**ROTA SUL**  
SISTEMA DE CONSTRUÇÃO  
ATENDIMENTO  
COM QUALIDADE

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

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

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



**Consertos:**

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

**(51) 3246.4489 / 8455.3561**

**FUNILARIA PADRE RÉUS**



Calhas - Algerosas - Rincão  
Coifas - Canos - Capas

**Luiz**                      **Gabriel**  
Fone: (51) 9698.9274      Fone: (51) 9162.1662

Av. Juca Batista, 2276 - Hípica - Porto Alegre - RS

**SANTARÉM**  
*arte em madeira*

decks - pergolas - móveis de demolição - decoração

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

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

**Serralheria Ferreira Ferro**



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

**Castelhana:**  
51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

Reformas em Geral e Elétrica



**DAGOBERTO CUSTÓDIO**

Fone:  
9527.5447 / 8523.9518

dagobertocustodio@hotmail.com

**VIDROS BARBIANI**

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



3023.6017  
8108.1684  
8108.1685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

**Piso térmico**



Em tempos de inverno as pessoas costumam procurar alternativas para deixar a casa mais quente e mais aconchegante, principalmente no período da manhã em que o frio é mais sentido. Que tal esquentar sua casa toda com o sistema de pisos aquecidos e com a temperatura que você deseja? Isso é possível.

A tecnologia do piso térmico já vem sendo utilizada por algumas construtoras e arquitetas. O mais interessante é que os cabos ficam por baixo do piso e ninguém consegue ver, apenas sentir o clima.

O sistema é feito por meio de cabos calefadores que ficam abaixo do contra piso e é totalmente revestido em silicone, evitando qualquer risco de choque. O piso térmico é capaz de elevar a temperatura em 6°C em apenas uma hora. A climatização é feita através do aquecimento uniforme e o termostato permite que cada ambiente aqueça em horários diferentes, de acordo com a vontade da pessoa.

**SERRALHERIA E FUNILARIA**

**CALDEIRÃO**



CALHAS - ALGEROSAS  
CANOS P/ LAREIRA E FOGÃO A LENHA  
GRADES - PORTÕES - TOLDOS  
ESCADAS E CORRIMÃOIS  
REFORMAS EM GERAL

**ORÇAMENTO GRATUITO**  
Aceitamos: 

3258.6646 / 8524.5563 / 9373.4863  
Serralheria e Funilaria Caldeirão  
Av. Eduardo Prado, 1731 - Ipanema - Porto Alegre

## Você sabe o que é Direito Digital?

Estamos na era digital. Somos totalmente dependentes da informação e o modo como esta se propaga muda constantemente. Os jornais e revistas de papel tornam-se objetos quase esquecidos diante da variedade de veículos digitais e eletrônicos e da falta de tempo livre das pessoas. Não podemos sequer imaginar passar um dia sem internet, TV, rádio ou celular em pleno século XXI.

No entanto, com as mudanças, surgem novos problemas. A rapidez com que as informações se propagam no ambiente digital é muito grande, sendo cada vez mais difícil controlar o compartilhamento. Por isso, os crimes de internet estão cada vez mais rotineiros e já não se limitam a pessoas físicas. O número de empresas prejudicadas pelo uso indevido da internet está aumentando e foi necessário criar uma competência para solucionar problemas dessa área.

Toda inovação tecnológica implica em mudanças comportamentais, sociais e também jurídicas. Nesse contexto nasceu o Direito Digital, como uma evolução do próprio Direito. O direito digital veio orientar, apoiar e capacitar pessoas e empresas no sentido de proteger informações, negócios e relações no ambiente digital. Podemos citar entre os principais problemas que afligem as empresas, o vazamento de informações confidenciais, o furto de dados, a concorrência desleal e a pirataria. De forma abrangente, o Direito Digital Capacita indivíduos e instituições conscientes em relação ao uso da tecnologia. Se você é empresário, gerente ou gestor, fique atento aos seus direitos e deveres digitais, protegendo a integridade do seu negócio.

**Bordados e Uniformes**  
Escolas e Empresas

**tw clothing**  
(51) 3085-7923  
E-mail: [twbordados@gmail.com](mailto:twbordados@gmail.com)  
[www.facebook.com/twclothing.br](http://www.facebook.com/twclothing.br)  
Av. Juca Batista, 4678 - Hipica

**ALMIR SARMENTO & FILHOS**  
ADVOCACIA

DIREITO DO TRABALHO  
INSS  
DIREITO DE FAMÍLIA  
DANO MORAL

CONSULTA  
GRATUÍTA

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

**Prolar Consertos** ORÇAMENTO GRATUITO

Peças e acessórios

**Prolar Vendas**  
venda de peças e acessórios

Máquinas Usadas com Garantia de 6 meses

parcelamos nos seguintes cartões:

Busca e Entrega (51) 3263.3265 | 9626.9475 | 8659.4454  
Estr. João Antônio da Silveira, 180 - Porto Alegre

**Chavesul** 24 HORAS  
BIG VILA NOVA chaveiro

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

3241.6376 9404.9594 nextel 7813.5794

Eduardo Prado, 330 - Lj 19 | [www.chavesul24horas.com.br](http://www.chavesul24horas.com.br)

**DANER ELÉTRO MOTORES**  
Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

**THAPP**  
**DEG**  
**ITIG**

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

**LFA** Lavagem e Estacionamento

3325.3050  
8938.7110

**DIÁRIA**  
R\$ 14,90

LEVA - TRAZ  
AEROPORTO

24HS

**AV. GEARÁ, 128**

Liz Ferreira Meira OAB/RS 54.457

**TRABALHISTA**  
Reclamatória Trabalhista, Acidente de Trabalho.

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

**FAMÍLIA**  
Divórcio, Alimentos, Inventários Judiciais e Extrajudiciais.

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

## Como escolher o aquecedor ideal e dicas para instalação



### Dicas para comprar aquecedor

Para quem sofre com alergias, a dica é e optar por aquecedores cerâmicos ou a óleo, que ressecam menos o ar do que os outros modelos. Além disso, para economizar no orçamento doméstico, é interessante optar pelos aparelhos que consomem menos energia. O aquecedor elétrico é o que gasta mais energia, entretanto, é o modelo mais silencioso.

Com crianças em casa, os cuidados para evitar acidentes precisam ser redobrados. Nesse caso, você pode optar por aquecedores a óleo ou de cerâmicas, que são os mais seguros para prevenir contra queimaduras.

### Dicas para instalar

• Não coloque o aquecedor próximo a locais onde ele pode se molhar ou atrás de cortinas. Isso pode queimar o aparelho ou até mesmo iniciar incêndios.

• Na tomada em que o aquecedor estiver ligado, não utilize benjamins para conectar outros eletrônicos.

• Antes de ligar o aparelho, consulte um electricista para saber se a rede elétrica do local suporta a utilização do aparelho.

• Se a tomada em que o aquecedor estiver ligado esquentar muito, significa que a fiação elétrica não está adequada e é necessário reformá-la.

**O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO**

**REFRIGERAÇÃO NAZARIO**

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

**8471.7074** ✨ **9452.1584** ✨

☎ **8142.6232** ✨ **9892.1762** ✨

☎ **9940-9565** ✨ **8529-5733** ✨

*Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros*

**A MBA SERVICE CONTA COM ESTES SERVIÇOS PARA MELHOR ATENDE-LO:**

✓ SEGURANÇA	✓ JARDINAGEM E PAISAGISMO	✓ OBRAS DE ENGENHARIA CIVIL
✓ PORTARIA	✓ CARGA E DESCARGA	✓ COBERTURAS E ESTRUTURAS
✓ LIMPEZA	✓ MOTORISTAS	✓ ORGANIZAÇÃO DE FEIRAS
✓ DIARISTA	✓ GARÇONS	✓ EXPOSIÇÕES E FESTAS
✓ RECEPCIONISTAS	✓ ALUGUEL DE PALCOS	

[www.mbaservice.com.br](http://www.mbaservice.com.br) - fone: **3279.3021**

## ProcureAche Franquias

Realize seu sonho de ser empreendedor!

Seja dono do seu próprio negócio!

Entre em contato conosco!  
Informações através do e-mail:  
**franquias@geramigos.com.br**  
ou pelo fone: **(51) 3026.8445**

Invista em uma franquia ProcureAche e leve a marca ProcureAche até a sua zona (região ou município) ou área de atuação!

## Trevo de Ouro - Café & Tabacaria



Iniciamos uma nova jornada convidando a todos do bairro para que venham tomar um café conosco, estamos situados em frente à garagem da trevo, na avenida Coronel Massot, número 1387 loja 1.

Estamos iniciando um projeto de café tabacaria para o bairro, um café quente e aconchegante com seu ar jovem e moderno, junto com o requinte e peculiaridades das antigas mercearias de bairro, onde podem se adquirir produtos e serviços tais como: bebidas, cervejas especiais, cafés diferenciados, tabacos, narguilés, cartas e jogos, revistas, xerox e impressões entre outros. Estamos sempre aptos a aprender diariamente, e que este aprendizado seja sempre visando o bem estar de nossos clientes. Aguardamos vocês!

**Venha tomar um café conosco!**

**Trevo de Ouro**  
CAFÉ & TABACARIA

Trilegal  
State  
vivo  
TIM

Café - Salgados - Pão de Queijo - Cervejas (especiais)  
Loterias - Recargas - Narguilés - Charutos - Xerox - Revistas

☎ 30580641    📧 @trevodeouro    📞 95894853    📱 Cel massot 1387 - sala 01

**Sétimate**  
Game & Video

www.setimateloja.com.br

XBOX ONE  
PS3  
PSP

Games Incríveis - Manutenção de Consoles e Controles - Melhores Filmes

Entregamos em qualquer estação sem custo!  
Entregas a domicilio, favor consultar taxa!

**Venda de Jogos!**

Fones: 51 3779.8618 - 51 9297.4535

Aceitamos todos os cartões - temos máquina móvel

AV. JUCA BATISTA, 4678

## Telas Contra Insetos Persianas e Cortinas

Instalação Especializada ♦ Conserto  
Lavagem ♦ Manutenção

**André Floriano**

(51)9968.6646 - 3244.1240

andrefloriano.tecnico@gmail.com

**Teletelas**  
TELAS MOSQUITEIRAS

**TELAS MOSQUITEIRAS:**  
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

**Orçamento GRÁTIS**

**Todos Contra DENGUE**

Parcelamos em até 10X s/ juros  
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS  
Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725  
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

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

Porto Alegre  
e Região Metropolitana  
(até 15 pessoas)

(51) 3264.0171 | 9418.3638 | 8601.1881

papelariatiotoninho@yahoo.com.br

**REINO DE IANSÃ**  
CASA DE MATRIZ AFRICANA

**JOGAM-SE BÚZIOS e CARTAS**

Promoção para o mês dos namorados:  
FAZENDO UMA CONSULTA GANHE UM PATUÁ PARA SORTE NO AMOR

Mande seu pedido de ajuda ou orientação para: 9292.2138



# Horóscopo



## Áries (21 de março - 20 de abril)

**AMOR:** Procure avaliar as coisas com maior objetividade para poder individualizar eventuais erros de juízo e corrija-os imediatamente, evitando assim inúteis atritos. **TRABALHO:** Ótimo mês para os acordos. Você poderá de fato encontrar pessoas importantes para a sua profissão, que lhe permitirão uma lenta mas contínua elevação.



## Touro (21 de abril - 20 de maio)

**AMOR:** Para os solteiros tempos duros no horizonte. Arriscarão, de fato, deixar escapar ótimas ocasiões, muito intencionados a manter o seu senso de independência. **TRABALHO:** Você terá de agir com a máxima transparência e o máximo empenho, se quiser evitar bruscas mudanças de rumo por parte de colaboradores ou clientes.



## Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

**AMOR:** Por volta de 19, as estrelas favorecerão o relacionamento a dois, você esclarecerá diferenças ocorridas recentemente e estará mais disponível em relação à pessoa amada. **TRABALHO:** Novas idéias, verve e dinamismo animarão o âmbito profissional. Você terá de recorrer à sua natural diplomacia para resolver uma situação complexa.



## Câncer (21 de junho - 22 de julho)

**AMOR:** Por volta do dia 21, as estrelas deixarão você muito fantasiosos e terá modo de fazer novos e importantes conhecidos, que se transformarão em relações duradouras. **TRABALHO:** Você estará intuitivo e cheio de idéias, poderá encontrar estimulantes ocasiões para renovar os seus interesses e fazer novos projetos, que obterão muita aprovação.



## Leão (22 de julho - 22 de agosto)

**AMOR:** Uma sintonia mais que perfeita tornará você o cúmplice número um do seu par. O momento é adequado seja para decisões importantes seja para um futuro juntos. **TRABALHO:** Vai sentir-se um pouco cansado e distraído. Procure concentrar-se mais no trabalho e verá que não faltarão resultados satisfatórios, especialmente por volta do dia 12.



## Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

**AMOR:** O céu o deixa mais seletivo e a idéia de aventuras fáceis vão provocá-lo menos. Ao mesmo tempo aumentará o seu fascínio e você chamará a atenção de muitos. **TRABALHO:** Uma postura concreta e eficiente consentirá a você obter com os colegas.



## Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

**AMOR:** Os mais jovens redescobrirão o prazer de passar momentos em família. Os mais maduros, em vez, dirigirão a sua atenção para fora dos limites do lar. **TRABALHO:** Os mais jovens terão oportunidade de iniciar uma carreira vitoriosa no período compreendido entre 17 e 26. Os outros viverão boas satisfações.



## Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

**AMOR:** Os mais jovens viverão um período raso, o humor oscilante deixa-os estranhos e leva-os a dizer não a muitas noites com os amigos. A partir

do 20 o sol voltará. **TRABALHO:** Finalmente poderá gozar os seus esforços e será apreciado pelos outros pelas suas qualidades e idéias. Por volta do dia 20 poderia chegar uma notícia muito importante.



## Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

**AMOR:** Os Astros aconselham agir com prudência, respeitando as exigências do parceiro, e procurando mudar atitude e ser mais disponível. **TRABALHO:** São prováveis aumentos de salário, encargos gratificantes e é também possível uma qualificação profissional que o lançará para o prestígio pessoal.



## Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

**AMOR:** Neste mês você tomará importantes decisões para a sua vida, com uma eventual convivência ou um casamento; você combinará com o companheiro as datas e ficarão em harmonia. **TRABALHO:** Você se encontrará muito bem no âmbito profissional e terá grandes probabilidades de sucesso, não apenas graças aos seus méritos, mas também com a ajuda dos outros.



## Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

**AMOR:** A atmosfera amorosa será intrigante e com o passar das semanas, se fará mais íntima. Boas relações existentes, florescem novos amores para os solteiros. **TRABALHO:** As atividades comerciais e as novas colaborações viverão um bom momento e o diretor é você mesmo! Fique atento a quem quer aproveitar-se disso.



## Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

**AMOR:** Se você está solteiro, não faltarão oportunidades de aventuras, mas deve ter cuidado para não perder ocasiões importantes que aparecerão por volta do final do mês. **TRABALHO:** Você conseguirá conduzir a uma feliz conclusão os projetos em fase de execução e dar a largada para alguma nova iniciativa, quem sabe um velho sonho guardado na gaveta.



## 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) 8294.6374 —TIM (51) 9209.1881 —GOL

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA



**Agropecuária Sentinela**  
(51) 3245.3495  
Balanço em mãos

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

Av. Cecílio Motta N° 10736 - Belém Novo - Porto Alegre - RS

AGROPECUÁRIA SENTINELA

# VIDROLAR

## VIDRAÇARIA

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

Orçamento e colocação no dia e hora marcada



Box Temperado - Sacadas  
Coberturas - Espelhos  
Vidros comuns



**MadKasa**  
Materiais de Construção

Televendas  
3267.1081

www.madekasa.com.br

FAÇA  
JÁ O SEU  
CARTÃO



Pague em até 18x

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

## JARDINAGEM

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

Atendemos também no litoral

9941.5778  
9913.2391

APARELHOS DENTÁRIOS | PRÓTESES | URGÊNCIA | RAIOS X



**DentoSul**  
Clínica Dentária

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

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

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

RT Dr. Fernando Müller - Clínica Geral CADÚRGIA 14.12 - 3240/32.3248



**Telas Contra Insetos  
Persianas e Cortinas**

Instalação Especializada ♦ Conserto  
Lavagem ♦ Manutenção

**André Floriano**  
(51)9968.6646 - 3244.1240

andrefloriano.tecnico@gmail.com



**J.J.**  
Serviços Médicos

Qualidade no atendimento

Consultas Médicas  
www.jjservicosmedicos.com.br



CREMERS 24.362 - DR. LUIGI COMIRAN BRESCIANINI

CANOAS  
Fone: (51)  
**3472.1500**

CACHOEIRINHA  
Fone: (51)  
**3441.2004**

15 de janeiro, 230  
2º andar - Centro

Flores da Cunha, 2165  
Parada 53

**Clínica Médica Particular**  
A Verdadeira Clínica Da Comunidade

PORTO ALEGRE  
Ligue e agende sua consulta  
Fone: (51)  
**3212-4000**  
Pinto Bandeira, 357 - Sobre Loja-Centro

Acesse o site da ProcureAche e tenha acesso às edições anteriores:  
[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)