

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

f /RevistaProcureAche

Extremo-Sul e Itapuã

Edição Amendoim

Anúncie:

(51)3026.8445

☎ (51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação

11 Anos

Amauri Tintas

Zona Sul

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

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

Horário de atendimento: Seg à sex
08:30 - 12:00 | 13:30 - 18:00
Sáb. 08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:00

www.amauritintas.com.br



Pizzas

Ravenna

A Qualidade é nosso diferencial

Forno à lenha

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

☑ Aceitamos:

3250.6118 / 3250.6128 / 8480.9399

ENTRE PATAS & PELOS

BANHO/TOSA - CRECHE - HOTELZINHO

HOSPEDAGEM COM BANHO GRÁTIS (válido para Bdiárias)

TELE BUSCA: 3242.2233
☎ 8012.2233 / ☎ 9138.3315

VILA NOVA

FARMÁCIA DROGANEMA

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

3246.8627 / 3241.6875

Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA

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

SOS CHAVEIROS

24hs
CHAVES CODIFICADAS

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

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

LR Planos de Saúde

Consultas, exames e internações hospitalares para a melhor idade!

Luis Roberto
Consultor de Vendas

VERTE SAÚDE

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

Veterinária Hípica

Dra. Silvia Letícia Rodrigues
CRMV 8400

Plantão veterinário finais de semana

Consultório
Fisioterapia

Pet Shop/Rações
Banho e Tosa
Hospedagem

TELE BUSCA (Emergência)
3222.0999 / 9276.0877

Antônio Mazzaferro Neto, 714 - Hípica
veterinariahipica@yahoo.com.br
www.veterinariahipica.com.br

Gás do Lami

3258.7003
3259.7244

Aceitamos:

Dauge

Materiais de Construção

Maio Feira de pisos e revestimentos

Orçamentos confira no site!

www.dauge.com.br

Av. Eduardo Prado, 1250
Porto Alegre / RS
Fone: 3245 1177

Av. Otto Niemeyer, 1229
Porto Alegre / RS
Fone: 3268 5955

Av. Edgar P. de Castro, 583
Porto Alegre / RS
Fone: 3265 1177

Mega Lanches

Telentrega
3245.5050
Av. Eduardo Prado, 2181



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986
comercial@geramigos.com.br

Jornalista responsável: Angelica Konzen
SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e Projeto Gráfico: Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição:

Mercado Jansen - R. Eustáquio Inácio da Silveira, 553; Armazém da Esquina - R. Jorge Mello Guimarães, 1116; Loro Supermercados - Loja 3, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandai, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandai, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubatã - Av. Celestino Bertolucci, 50; Super Iko - Av. Otto Niemeyer, 3389; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L2; Mini Mercado Moradas - Av. Edgar Pires de Castro, 2260; SuperKan - Av. Edgar Pires de Castro, 1545; Restaurante e Fruteira Kiko - Edgar Pires de Castro, 8517; Supermercado Gomes - Edgar Pires de Castro, 9415; Lotérica Sorte Certa - Rua Cecílio Monza, 11040; Romavit Av. João Antônio da Silveira, 2771; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agroflora Ungaretti - Rua Tenente Arizolo Fagundes, 50

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

A ideia central de um logotipo

Logos são considerados como a imagem de um produto ou serviço e é o centro de todos os experimentos de branding. Se você está querendo ter uma empresa decente, provavelmente alguém (ou você) criou um logo para ela.

Há uma tendência na atualidade por logotipos simplificados e que passem a ideia central do negócio, bem como os valores e cultura da empresa.

24 HORAS
CHAVEIRO PARTICULAR
Carros - Codificadas
Residências
Cópia de Controle
Afição de Alicates
9772.6240 **ATENDIMENTO A DOMICÍLIO**
3250.5058
DENTRO DO SUPERKAN
SUPERMERCADO
Edgar Pires de Castro,
nº 1545 - Hípica

Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Alimentação - **pág. 9**
- Variedades / Humor - **pág. 17**
- Automotivo - **pág. 18**
- Serviços Especializados - **pág. 19**
- Construção e Reforma - **pág. 20**
- Residencial / Comercial - **pág. 23**
- Educação / Esporte / Lazer - **pág. 25**
- Serviços Especializados - **pág. 26**
- Pet / Agropecuária - **pág. 27**
- Serviços Especializados - **pág. 28**

POINT PET

Tele entrega/busca - Rações
Acessórios - Medicamentos
Hospedagem
Cães e Gatos - Pet Sitter
*Aceitamos Cartões

Atendimento Veterinário
Banho & Tosa



Rua Júlio Dias de Souza Nº 308 - Jardim Urubatã
www.facebook.com/pointpet (51) 9421.6627



Salete

Confeções e Reformas

9891.7717 Vivo
9254.4363 Claro

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

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

"Estilo com qualidade"



AGROPECUÁRIA
CIA DA RAÇÃO

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



AGROCOMERCIAL
BUJURU

TELE-ENTREGA DE RAÇÃO

3392.3954
3392.3955



Babies & Kids

MODA INFANTIL
95492310



Chaveiro
CHAVE CERTA

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

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



Residencial Geriátrico Vovô Feliz

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

desde 1996

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

Jaqueline de Souza Fraga
Psicóloga - CRP 07/22152

Cel.: (51) 9816.1460 Vivo
(51) 8573.7966 Oi
e-mail: direito_psico@hotmail.com

ATENÇÃO

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

R\$ 3.500,00

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:

51 **3013.2357**
8531.2401 (OI)
8902.5152 (CLARO)
8267.2941 (TIM)

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




Espaço LaVie
Consultório de Psicologia

ACOMPANHANTE e CUIDADORA DE IDOSOS



Profissional com curso pela FATEPA (Faculdade e Cursos Técnicos)

DIA - NOITE
Gisa:
(51) **8300.9667**

Remédios caseiros que aliviam sintomas da TPM



Para dar um jeito já nestes desconfortos, tomar um remédio caseiro pode ser a saída para todos os seus problemas. Confira abaixo algumas receitas da VilaMulher para suavizar ao máximo o que mais te deixa maluca na TPM:

Menos sal previne inchaço

Dez dias antes da menstruação reduza o consumo de sal. Você vai notar a diferença!

Chá de gengibre para dor de cabeça

O chá feito por infusão é uma boa alternativa. Para preparar, leve 1 xíc. de água ao fogo até ferver. Despeje o líquido sobre 1 colher (sopa) da erva, tampe e deixe descansar por três minutos.

A ação anti-inflamatória do gengibre atuará no alívio das dores.

Para combater a tristeza e sensibilidade

Praticar exercícios durante o mês é ideal para que o organismo cumpra sua função de limpeza e renovação. Você pode dar uma pausa durante os dias da menstruação, ok?

Outra dica é pingar 3 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro antes de dormir. Isto vai te ajudar a combater a tristeza.

Não sinta raiva nem ansiedade

Ao menos durante a TPM evite consumir café, chá preto, chocolate e refrigerante, que são estimulantes e aumentam quadros de irritabilidade.

Para evitar a cólica

Para não piorar a cólica deve-se evitar comidas requentadas, frias e de natureza frias como laranja, tangerina, abacaxi; ovos, algas marinhas, café, chá preto, chá mate, guaraná em pó, açúcar, sal, refrigerantes e gelados além de gordura animal.

É recomendado tomar leite de germen de trigo e fontes de cálcio, que cai muito antes da menstruação e pode ser umas das causas da cólica. Aplicar uma compressa de chá de camomila morno no abdômen, abaixo do umbigo, também alivia as dores.

E aí mulherada, prontas para dizer adeus à TPM?

Estética

Versátil

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

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

☎ 3276.1235 / 9347.3883

Villa Bella
COSMÉTICOS

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

PMI
pitaxo modas

Pitaxo Modas

Perfumaria:

nature | avon | egyptian | jessica

ACEITAMOS: Aceitamos:

Temos cartão próprio.

3322.4282

Rua Santos Dias da Silva Nº 45 pda 4 Lomba do Pinheiro

USINA DOS
ÓCULOS
A ÓPTICA PERTO DE VOCÊ

Exame de Visão

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

Fone: (51) 3062.1675

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



Calos - Calosidade Unhas Encravadas - Órteses

Com hora marcada

de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@best.com.br

3221.7399 / 3212.4008

Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

LUNARYS

COSMÉTICOS

Ligue e faça seu pedido.
Temos Tele-Entrega.
Falar com **MAGNUS**
Cel.: 8416.9526

Venha fazer uma parceria conosco.
Grandes oportunidades e ótimos ganhos!

Av. Assis Brasil, 2474 cj. 202 - Porto Alegre/RS
Tel.: (51) 3361.2486

e-mail: magnuscosmeticos@hotmail.com
www.lunaryscosmeticos.com.br

eko7

FRANQUIA

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



Cuide do seu maior patrimônio



colchoeseko7.blogspot.com

Fernando da Rocha - (51) 9833-3723

Aviámos
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

ProcureAche

Curta nossa página no Face:



/RevistaProcureAche

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

Loja **Lu Moresco**
bolsas e acessórios

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

Aqui tem: **Mega** Aceitamos todos os cartões
(exceto Banricompras)

9908.8375 / 9251.9333 / 8246-3124

Rua Santos, 04 - Campo Novo - POA/RS

área kids

ZUMBA + **SHAKE**

DISTRIBUIDOR
INDEPENDENTE
HERBALIFE ↓
REDUZIR
MANTER
E GANHAR

Aulas de Zumba, funcional e grupo de corrida

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

venha nos visitar

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

**MODA DO BEM
BRECHÓ**
Adulto e Infantil
Avaliações nas segundas

Compra - Venda - Troca

www.facebook.com/brechobelemnovo

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

Bem Estar espaço

Saúde e beleza ao seu alcance.

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

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



Terezinha Dinamar dos Santos
Psicopedagoga Clínica e Institucional

Seu filho está com dificuldades na escola?
Avaliação - Encaminhamento - Visita a Escolas
Orientações aos professores

Tratamento individualizado com estratégia de aprendizagem

F.: 8482.5288 Grupo de Apoio para
8527.8648 Pais e Familiares
Atendimento com hora marcada.

Av. Cavalhada, 2360 - sala 230
Bairro Cavalhada

Benefícios da gratidão

“A gratidão não é apenas a maior das virtudes, mas a mãe de todas as outras”, dizia o filósofo Cícero. Estudos mostram que cultivar o sentimento de gratidão pode aumentar os níveis de bem-estar e felicidade. Pensar na vida de maneira grata aumenta os níveis de energia, otimismo e simpatia.

Estudos mostram que a gratidão não apenas pode ser cultivada deliberadamente, como também pode aumentar os níveis de bem-estar e felicidade entre aqueles que a cultivam. Além disso, o pensamento de gratidão – e especialmente a expressão disso para outros – está associada ao aumento dos níveis de energia, otimismo e empatia.

Você já reparou como algumas pessoas são gratas e apreciam tudo o que têm, enquanto outros se queixam de tudo que não têm? Que tipo de pessoa você é? Quando vê o copo com água, você o vê como meio cheio ou meio vazio? Vale a reflexão.



www.radicom.com.br

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

Central de Atendimento fones 321 82 400 | 337 43 500

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



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

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PERIODONTIA

**PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO**



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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2012

A rosa	(?)- dalado, tipo de cheque	Botão de micros	Agredir	A fase inicial da viagem de turismo	Presentes da Páscoa Por (?): por agora
Acompanha o tira-gosto (p. ext.)		Pequena via pública			
(?) de ar: refresca ambientes			Abertura por onde passa o botão		
Em + ele	Elevada; grande			Saudação breve e jovial	A carne do salmão
Mapa, em inglês	Garrafa de refrigerante	Choro; lágrimas	(?) a corda: desistir		
Deputado (abrev.)		Mulher que amamenta a criança alheia	Vista (a roupa) Vagas marinhas		
Antônimo de "adiantamento"			Sufixo de "burrico"		
Ponte de (?), operação cardíaca	Fruto de cejas natalinas		Deixar de ver	Sucessor do LP	
50, em romanos	(?) Leal Maia, ator	Barco indígena		Um dos tempos da pipoca	O de janeiro inicia o ano
Setembro		Pura; simples			
Aquele que lustra sapatos nas ruas		Consoantes de "gelo"	Tio (?), figura-símbolo dos EUA		
Deixar afastado dos outros				Silaba de "leste"	

BANCO — pet. 4/nuno. 6/trosada. 7/mona mês. 8/map

50

A revista que vai deixar sua cabeça em forma!

COQUETEL

JÁ NAS BANCAS E LIVRARIAS

simplesMente

O equilíbrio na sua cabeça

+20 ANOS

Solução

S	E	T	U	V	T	O	S	I
E	I	X	V	H	O	N	E	
W	S	5	E	N	H			
7	S	3	W	O	N	O	N	
V	O	N	V	O	I	7		
O	O	O	V	N	3	J	V	S
V	O	O	N	3	W	V	S	
S	H	O	S	V	H	V		
O	O	I	N	P	O			
R	O	R	V	V	V	W		
O	V	I	V	H				
V	S	E	T	E	N			
O	R	O	L	I	C			
O	I	V	I	I	V			
O	V	T	R					

Estimular o cérebro do idoso por meio de desafios diversificados, proporcionando novas sinapses, motivando a produção de neurônios, reativando a memória e retomando aprendizagens construídas no decorrer da vida, previne doenças físicas e mentais. O trabalho psicopedagógico com idosos tem uma importância fundamental, pois incentiva o resgate das perdas ocorridas no processo do envelhecimento, incentivando-o a reintegrar sua vida, através de estímulos. Durante os atendimentos, o idoso expressa seus desejos, suas conquistas, suas ansiedades, seus medos e sua inquietação. Neste diálogo o idoso encontra um profissional disposto a apoiá-lo e compreender suas dificuldades, motivando-o a se enxergar como ser participativo da sociedade, consciente de sua importância para a família e amigos e pessoas que fazem parte do meio afetivo. O especialista em psicopedagogia, por ter olhares duplos, ou seja, atentos a aspectos emocionais e cognitivos do ser humano, pode contribuir nesta faixa etária, auxiliando no resgate da memória, coordenação motora, socialização, comunicação, e assim, resgatar a autoestima do idoso, proporcionando uma vida mais feliz e saudável.

Terezinha Dinamar dos Santos, Psicopedagoga Clínica

**SEMPRE É TEMPO DE MELHORAR
A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO**



**Terezinha Dinamar dos Santos
Psicopedagoga Clínica**

A partir da intervenção especializada é possível estimular o cérebro do idoso por meio de desafios, reativando a memória e retomando a aprendizagem.

(51) 8482.5288 / 8527.8468

Atendimento individual e coletivo
(com até 4 idosos) em consultórios. Clínicas
Geriátricas, Resistências, Clubes...

Av. Cavalhada, 2360 /230 - Cavalhada

Benefícios do Painço

Confira alguns dos benefícios do painço:

Painço para Perda de Peso: O Painço é um alimento de baixo teor calórico e é rico em fibra dietética. Além disso, o Painço contém mais fibra do que qualquer outro grão. As fibras ajudam a manter uma pessoa com estômago cheio e, portanto, uma sensação de saciedade. O triptofano é um tipo de aminoácido presente no Painço, que reduz o apetite. O teor de gordura é significativamente baixo quando comparado a outros cereais e ele também contém gorduras insaturadas saudáveis.

Benefícios do Painço Para os Ossos: A Painço é rico em cálcio, ele é recomendado para crianças pequenas e idosos. Ele pode ajudar no desenvolvimento e fortalecimento de ossos. A Vitamina D faz com que a absorção do Cálcio seja mais eficiente. Além disso, O Painço Ajudam na prevenção de fraturas de da osteoporose.

Painço Reduz o Colesterol: O Painço é fonte de dois aminoácidos, A lecitina e a metionina. Estes nutrientes ajudam a reduzir o colesterol LDL (ruim). É a Threonine é um outro aminoácido que podem restringir o desenvolvimento de gorduras no fígado. Além disso, A Painço é rico em fibra alimentar e ajudam a reduzir o colesterol.

Painço Ajudam a Prevenir Anemia: O Painço é fonte de ferro e vitamina C. A Vitamina C ajuda na absorção do ferro no corpo. Portanto, ocorre um aumento no nível de hemoglobina no organismo.

Benefícios do Painço para Diabéticos: O Painço é um alimento saudável para diabéticos. Ele tem um índice glicêmico muito baixo, Além de ser rico em polifenóis e fibras alimentares que podem prevenir diabetes. As fibra alimentos ajudam na absorção lenta da glicose no organismo, evitando picos de açúcar.

Loja
Tatiana

Aceitamos os cartões

Confecções - Calçados - Acessórios - Bazar - Brinquedos
Horário: das 9:00 às 12:00 e das 14:00 às 20:00 - de 2ª a sáb.
Abrimos domingos e feriados

3319.5166

Av. Santos Dias da Silva nº 5 Pd.04
L.Pinheiro - POA

10 Passos para uma alimentação saudável



Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável são orientações práticas sobre a alimentação para pessoas saudáveis com

mais de dois anos de idade. Caso você tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica procure um nutricionista.

Comece escolhendo aquela orientação que lhe pareça mais fácil, interessante ou desafiadora e procure segui-la todos os dias. Não é necessário que você tente adotar todos os passos de uma vez e também não é preciso seguir a ordem dos números surgida nos 10 passos.

1. Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

2. Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3. Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5. Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6. Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9. Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.




KIT GALETTO			
EXECUTIVO: 1/2 Frango Espaguete pequeno Maionese pequena 5 polentas	DUPLO: 1 Frango 3 salchichões Espaguete Pequeno Maionese média 10 polentas	TRIPLO: 1 1/2 Frango Espaguete Grande Maionese Grande 12 Polentas	FAMÍLIA: 2 Frangos 8 salchichões Espaguete Grande Maionese Grande 15 Polentas
KIT CHURRASCO			
XIXO: 1 Xixo 1/2 Frango 15 Polentas 1 Arroz Grande 1 Maionese Grande	COSTELA: 1 Costela 1 Arroz Grande 10 Polentas 1 Maionese Grande	VAZIO: 1 Vazio 1 Arroz Grande 10 Polentas 1 Maionese Grande	MAMINHA: 1 Maminha 1 Arroz Grande 10 Polentas 1 Maionese Grande
 MONTE SEU PEDIDO! Temos carnes, saladas e porções quentes			PICANHA: 4 Medalhões 1 Arroz Grande 10 Polentas 1 Maionese Grande
Horário atendimento: seg. à sáb. 10h - 14h30 e 18h às 22h domingo 10h - 16h (51) 33771361 / (51) 94543229 AV. JUCA BATISTA 4531 - LOJA 16			

Artesanal Estética Residencial

Sofás, Tapetes e Carpetes Limpos e Bonitos



Melhores Serviços, melhores preços

Tira Odores, Tira Manchas e Seca Alagamentos
SERVIÇO NA SUA RESIDÊNCIA COM HORA MARCADA

(51) 3026.8405 9808.7642

arte-auto@hotmail.com

Lavagem, Higienização e Secagem

- Sofás, Poltronas e Cadeiras
- Colchões e Colchões Box
- Tapetes e Carpetes
- Bancos e Forros de Carros
- Impermeabilizações

Veja aqui se você está com um peso saudável

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal), que mostra se o peso está adequado para a altura. Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

Crianças, adolescentes e idosos têm IMC diferentes. Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas.

$$\text{IMC} = P (\text{peso}) / A^2 (\text{altura} \times \text{altura})$$

Agora, calcule o seu estado nutricional!
Peso: _____ kg

Altura: _____ m
IMC: _____ kg/m²
Estado nutricional: _____

Tabela para conferência da faixa do IMC:

VALORES DO IMC (kg/m ²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Peso adequado
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

E você, já fez o teste? passou?



ARMAZÉM DA ESQUINA

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

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

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

Aberto diariamente das 08hs às 21hs



Mercado Dalzatti
O Leão da Economia!

*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho Grátis no Bairro e Arredores

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



ESTACÃO



Junte 10 Cupons e Ganhe 1 Pizza

Império do Sabor
www.imperiodosabor.com O sabor do sucesso

Pizzas, xis e porções
Tele-Entrega:
(51) 3250.6069 - 3250.6067 - 3247.1195
8547-9241

TUDO DIA UM CARDÁPIO DIFERENTE

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

ACEITAMOS: 

3266.0015
9399.9582



CONFEITARIA BICUDOCE

Evandro A. Ferreira Machado
Encomendas:
Salgados
Pães
Tortas
Bolos
Cucas
Rocamboles

Telefones: 3414 - 3625
9191 - 9104

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

Estrada Olavino José Pinto, 3529 Esquina Rua Luis Corrêa da Silva

DISTRIBUIDORA SECO BEER



Estrada
Otaviano José Pinto, 4003
Telefones:
3261-1832 / 9103-0125



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



**AmericanDog! Cachorro quente aberto
e buffet de sorvetes Milão**

Aberto de segunda à Sábado, das 11h às 23h45 - domingos, das 17h às 23h45

Tele-entrega* ligue: 51 3779-1515 ou 51 8610-1515

Av. Edgar Pires de Castro, 1940 - Lj. 1 - Aberta dos Morros - POA

Acesse o site www.americandogs.com.br e curta a página AmericanDog - Zona Sul POA no facebook e fique sabendo das novidades e promoções.

AmericanDog, simplesmente o melhor!

*Consulte lista de entregues!



Tele-Encomendas

☎ **3258.5248 / 8626.6119**

Estrada do Varejão 655 - Lami



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

Arte do Pastel

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



Fone: (51) 3325.0320

Av. São Pedro, 1378

www.artedopastel.com.br

Facebooks: Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria

Pasta de amendoim é aliada dos atletas e do coração



A manteiga ou pasta de amendoim sacia a fome, é saborosa, nutritiva e boa para a saúde. Muitos confundem e acham que o amendoim com seu alto teor de gordura faz parte do grupo das sementes oleaginosas, como nozes, castanhas e amêndoas. Na verdade, o amendoim

é uma leguminosa, mais próximo dos feijões. Metade da composição da manteiga de amendoim é gordura, e a outra metade é composta por proteína (25%), carboidrato (20%) e fibra (5%). Ela é uma excelente fonte de vitamina E e de vitaminas do complexo B, principalmente B3, B6, folato e biotina. Também é rica em diversos minerais como ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, selênio, cobre, manganês e cálcio. A manteiga de amendoim contém fitosteróis, ácido cumárico e resveratrol, antioxidantes que em conjunto com a vitamina E ajudam a prevenir doenças cardíacas e câncer.

Amiga do coração

Uma pesquisa publicada no British Journal



of Nutrition mostrou que o conjunto de antioxidantes pode ser a chave para os benefícios ao coração e aparelho circulatório.

Pessoas que comem pasta de amendoim 4 vezes por semana podem reduzir o risco de morte por doença cardíaca em 37%, em comparação com pessoas que não têm o hábito. Outro benefício vem da sua capacidade de diminuir o colesterol LDL, mantendo o bom colesterol (HDL) elevado.

Gorduras saudáveis

Quase 50% da gordura presente no amendoim é ômega-9, o mesmo ácido graxo do abacate e do azeite de oliva e que ajuda a regular

o colesterol. O restante se divide entre ômega-6 e dois tipos de gordura saturada, os ácidos palmítico e esteárico, que são a fonte preferida de energia para o coração.

Previne o diabetes

Um estudo publicado no Journal of the American Medical Association mostrou que a ingestão de duas colheres de sopa de manteiga de amendoim 4 a 5 vezes por semana pode reduzir o risco de desenvolver diabetes em 30%. Por ser ótima fonte de ômega-9 ela auxilia no controle do açúcar sanguíneo e também baixa os triglicerídeos, uma gordura composta por três moléculas de glicose.

Ajuda a emagrecer

Minimercado Alan
As compras do seu Dia a Dia

Aceito mais de 20 cartões

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

Mercado Das Frutas
Sacolão BARCELLOS
Hortifrutigranjeiros

Av. Edgar Pires de Castro, 1895

SUPERMERCADO CASAGRANDE

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

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

BOTEKA'S
Bar e Lancheria

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

3259.5670

Av. Heitor Vieira, 438

LANCHERIA GABRIELA CRAVO E CANELA

Pães - Bolos - Cucas - Pastéis

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

Estrada Afonso Lourenço Mariante, 2349

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

Venha Conhecer!

Imperador do X

TELE ENTREGA
3261-1863

XIS BAURU DOG TORRADA ALA MINUTA PETISCOS PORÇÕES BEBIDAS

CENTRO COMERCIAL BOM LAMI



ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD

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

Fone: 3494.1250 / Fax: 3494.1249



CHURRASCO PARA LEVAR
Encomendas e Telentrega
3062.3061

Av. Eduardo Prado, 2202 - Ipanema
2ª à Sábado das 9h às 22h - Dom. e Fer. das 9h às 15h

GIGI
CUPCAKES



Cupcakes: minis,
médios e grandes

Contato:
3268.5301

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



O consumo de manteiga de amendoim 2 a 3 vezes por semana reduz em 30% a chance de ganhar peso, de acordo com um estudo publicado na revista Obesity. Isto porque o seu elevado teor de gordura e proteína ajuda na saciedade e reduz a vontade de beliscar entre as refeições. Além disso, o ômega-9 ativa a adiponectina, um hormônio que comanda o corpo a produzir a energia que precisa a partir dos depósitos de gordura, ou seja, ele ativa a queima dos pneuzinhos localizados principalmente na cintura e abdômen.

Boa para quem malha

Manteiga de amendoim é uma excelente fonte de energia e contém um alto teor de pro-

REI DO XIS
TELENTREGA
3 2 2 2 - 5 4 3 4

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

XIS
DATHATY
3248.8514 Rua Leonardo da Vinci, 50
Bairro Belém Velho

teínas que ajudam na construção muscular. Ela também é rica em potássio e magnésio, que aceleram a recuperação de músculos cansados. A presença de ácido palmítico e esteárico fornece combustível para o coração, aumentando a capacidade vascular. E o resveratrol estimula a síntese de óxido nítrico, uma molécula que exerce numerosas funções no nosso organismo, dentre elas o aumento do fluxo sanguíneo nos músculos, que recebem mais oxigênio e nutrientes.

Como comprar

O ideal é comprar o amendoim orgânico, para evitar a ocorrência de fungos (*Aspergillus flavus*) que produzem aflatoxina. O melhor armazenamento e métodos de manipulação praticamente eliminam o risco de ingestão de



aflatoxina, um conhecido agente cancerígeno. Evite adquirir o amendoim se tiver qualquer sinal de mofo. Os estudos mostram que processar o amendoim reduz o teor de aflatoxina.

Como preparar

Toste o amendoim no forno baixo por 15 a 20 minutos, para preservar os óleos saudáveis presentes nele, e sensíveis a altas temperaturas. Depois coloque no processador ou liquidificador por alguns minutos até ele virar uma pasta. Você pode acrescentar um pouco de sal na mistura. Guarde em recipiente bem fechado na geladeira.

Como consumir

A manteiga de amendoim pode ser consumida ao natural direto na colher, pode ser colocada no pão ou na tapioca, acompanha uma banana, turbina sucos e vitaminas, e também pode ser usada no preparo de pratos diversos: combina com aves, arroz, quinoa e legumes.

Quantidade recomendada

Uma colher de sopa caprichada tem 90 calorias e é a quantidade suficiente para enriquecer a refeição, seja o café da manhã ou um lanche. Quem malha ou tem um estilo de vida ativo pode aumentar o consumo para duas colheres de sopa.



Água Mineral
FLORESTA
BAIXO TEOR DE SÓDIO



Beba esta ideia
Moser
Água Mineral
• Lenha • Nô de pinho
• Carvão e gelo
Tele-entrega
3264.0836 / 3248.3626
Visite nossa Loja: Avenida Edgar Pires de Castro, 20



MERCADO DIA A DIA
Seu dia a dia com mais qualidade.
atendemos todos os dias!
entrega de rancho gratuita
telefone: 51 **3108-1813**
Av. Edgar Pires de Castro, 9229

MERCADO E AÇOUGUE
PASSUELO
Fone: **33076485**
PADARIA
Sábados, domingos e feriados: churrasco para levar
Estrada João Passuelo, 628 - Vila Nova



RESTAURANTE
Um novo conceito em gastronomia



PIZZARIA
Um novo conceito em gastronomia

REALIZAMOS SEU EVENTO
Edgar Pires de Castro 1840 **FONES 33466540 - 33918958**

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



Fabrizio e Confeiteiros
Mary Doces

TREVISAN
Confeitaria

Curta a nossa página!

(51) 3517.5097 / (51) 9946.2134

Av. Serraria, N.º 609 - Loja 01 - Porto Alegre/RS

REINO DO FRANGOSÁBADOS-DOMINGOS
E FERIADOS**ACEITAMOS ENCOMENDAS**Av. Edgar Pires de Castro, 955
(51) **3312.1769 / 9252.5685****SUPERMERCADO
URUBATÃ**

O Supermercado do seu Bairro

Horário: 2ª a sábados das 8h às 12h e das 14h às 20h30
Domingos e Feriados das 8h às 12h30Entregas de rancho grátis nas compras
acima de R\$ 100,00 (no bairro) **3264-7175**

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



O Saboroso

XIS - A LA MINUTA
LANCHES - BAURÚ
CACHORRO QUENTE

LANCHES

3246.0303
8642.1323

João Vieira de Aguiar Sobrinho, 655



MERCADO

PROGRESSO

Padaria e Açougue

PROGRESSO

Agora com amplo estacionamento!

Com carnes frescas todos os dias.

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



Mercado Caxias

AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA

Horário: das 8h às 21h30
Domingo: das 8h às 13h e das 16h às 21h

Av. Costa Gama, 5001 • (51) **3239-3614**
Filial: Estrada Barro Vermelho, 571



Super

DA FAMÍLIA

51 **3264.3092 / 3264.0221**
e-mail: superdafamilia2011@hotmail.com
Rua Pedro Raimundo, 42



Super Tchê
Barbaridade

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



JR Irmãos
Polese
supermercado

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

Receita: Coxinha cremosa de frango



Ingredientes

Massa:

- 1 litro de leite
- 1 colher (sobremesa rasa) de sal (10g)
- 1 colher (sopa) de caldo de galinha (20g)
- 1 xícara (chá) de gordura vegetal hidrogenada (120g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (450g)

Recheio:

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 4 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 1 colher (sopa) óleo
- Alho a gosto

- Sal a gosto
- Pimenta vermelha a gosto
- Extrato de Tomate a gosto
- Tempero chimichurri a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

Massa:

Misture o leite, o sal, caldo de galinha e a gordura. Leve para ferver. Quando levantou fervura jogue a farinha de trigo tudo de uma vez. E mexa bem. Coloque a massa em uma mesa, abra-a até esfriar um pouco, sove até ficar uma massa lisa. Envolve essa massa em um saco plástico, durante a utilização (para não esfriar a massa). Faça as coxinhas. OBS: A cremosidade da massa se deve à gordura vegetal que a torna cremosa e macia.

Recheio:

Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve. Refogue o tomate e a cebola até perder todo o líquido, reserve. Em uma panela coloque o óleo, o alho e o peito de frango cozido, mexa bem. Acrescente o sal, a pimenta, o extrato de tomate, o chimichurri e mexa novamente, corrija os temperos se necessário. Por último, acrescente o cheiro-verde. Espere esfriar e recheie a coxinha.

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina, Suína e Aves

CARNE INSPECIONADA



R\$ 16,98 kg

**Costela
Com Carré**



R\$ 22,99 kg

Paleta



R\$ 18,98 kg

Pernil

Meia Ovelha.....R\$ 17,00 kg

Ovelha Inteira.....R\$ 16,00 kg

NOVIDADE:

Agora também linguiça de porco com queijo

Temos a melhor linguiça de cordeiro Com queijo e sem. Com ou sem pimenta

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

Exclusividade: Miúdos de Ovelha

Coração: R\$ 9,99 kg / Rins: R\$ 3,98 kg / Língua: R\$ 4,99 kg

Av. Edgar Pires de Castro, 2649



3311.0597

ProcureAche

Curta nossa página no Face:

 /RevistaProcureAche

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

PEG Fotos e Filmagens

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

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



SELECIONAMOS VENDEDORES(AS)
COM EXPERIÊNCIA EM PUBLICIDADE

Ótimas Comissões
Excelente Ambiente de Trabalho!
Pagamento Semanal.

GANHE: R\$ 800,00 SEMANAIS

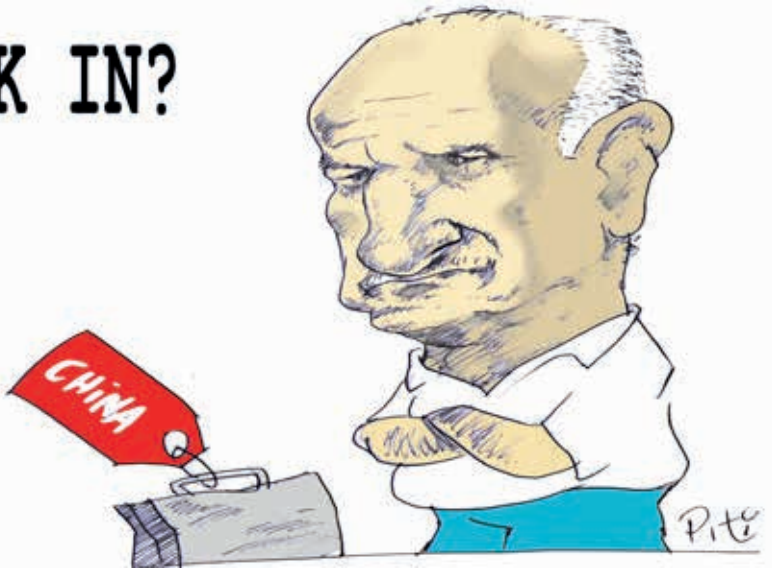
Envie CV: wntnegocios@gmail.com

ou ligue: (51) 9611.3288

(51) 8429.3489



CHECK IN?



CARICATURAS
EM FESTAS E EVENTOS
(51) 85464922



Revise sua bateria automotiva antes do inverno



O inverno além de trazer o frio traz também algumas dores de cabeça para os proprietários de automóveis mais desavisados, pois é nesta época

do ano que tem temperaturas mais baixas que o número de problemas relacionados a bateria automotiva aumentam consideravelmente.

A revisão da bateria automotiva juntamente com a do sistema elétrico do veículo (motor de partida, alternador e cabos elétricos) devem ser feitos juntos com a revisão periódica do automóvel, mas com a chegada do inverno uma atenção especial para a bateria tem que ser dada, pois com temperaturas baixas ela é mais exigida pelo motor e quando menos se espera você fica literalmente na "mão".

Em algumas situações a bateria automotiva já nos dá alguns sinais que podem levar a problemas como descarregamentos na hora da partida, são eles:

- Partida muito lenta pela manhã (famosa partida pesada) e no resto do dia funciona normalmente,
- Dificuldade de partida após usar por um curto período algum acessório eletrônico como: cd-player, dvd-player, vidros elétricos, ar forçado,

luz interna e outros.

- Alta exigência do alternador após as partidas,
- Dificuldade na partida após poucos dias sem funcionar o motor.

Observar estes detalhes são essenciais para facilitar o diagnóstico de possíveis defeitos na bateria ou em outras peças do sistema elétrico. Confira algumas orientações na hora da revisão ou troca:

- Verifique se o alternador automotivo está gerando energia suficiente para carregar a bateria, lembrando que esta tensão pode variar entre 13,5V a 14,5V.

• Verifique o funcionamento do motor de partida, pois desgastes em suas peças internas podem prejudicar a partida do motor.

• Verificar com um multímetro automotivo se não há alguma fuga de corrente descarregando a bateria, a fuga máxima tolerada deve ser de 70mA, algo acima disto já pode influenciar no funcionamento da bateria.

- Verificar possíveis quedas de tensão nos cabos positivo e negativo. A tolerância máxima para esta resistência é de 0,5 ohms.

Estas foram só algumas dicas para você poder ficar atento ao uso e funcionamento básico da bateria automotiva e sempre que possível se prevenir.

Auto Elétrica Moraes

Marcelo de Souza Moraes

Motor de arranque
Chicotes em geral
Sinalização
Alternador
Dinamo



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

Atendimento a domicílio!

moraes267@gmail.com

51 8553-2856 / 9241-1165
3259-1276
Guincho
Cláudio
Condotta
BELÉM NOVO
Rua Jorge Mello Guimarães, nº 817 - Belém Novo

TOCO Car

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



LIMPEZA DE BICOS EJETORES

R\$ 95,00

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



VITÓRIA

RETÍFICA DE MOTORES

3250.5487

DIESEL - GNV - ÁLCOOL - GASOLINA

CILINDROS - PLAINA - CABEÇOTE - REGULAGEM - SOLDAS

Av. João Antônio da Silveira, 1083 - RESTINGA

8267.2623 - 9903.4196 - 9256.6037

8266.9159 - 8432.1840



GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

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



Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 150,00

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



Folders e panfletos

Folders e panfletos com ou sem dobra. Escolha o seu tamanho. Nós criamos a sua arte ou adaptamos artes já prontas.



A partir de R\$ 150,00

Sites

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



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

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

FERRAGEM
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

RECONS TINTAS CONSTRUÇÃO DECORAÇÃO
ELÉTRICA ILUMINAÇÃO FERRAMENTAS HIDRÁULICA

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

(51) 3062.5704

RIBAS - FUNILARIA

Serviços de qualidade

CALHAS - ALGEROSAS - COLARINHOS RINCÕES - COIFAS

Facebook: ribasfunilaria@hotmail.com
Luis Diretor **ORÇAMENTO GRÁTIS**

(51) 3261.4264 / 9474.5050

San Dineck Construções

Construções e Reformas

Colocação de Azulejos e Pisos

Fone: (51) 9458.4269

MARMORARIA

ÁGUAS CLARAS
MÁRMORES E GRANITOS

JOÃO FORTES

51 93128610 | 51 35191489 | arqjfortes@gmail.com
Av. Juca Batista, 4531 - Loja 6

IRMÃOS LUZ
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

3241.4441 / 3263.1077

Temos cartão próprio, informe-se:

Afonso Lourenço Mariante, 3000 - Belém Velho Rincão

Uso das cores na pintura de imóveis

Encurtar o ambiente: para uma sala retangular muito comprida, pinte as paredes menores com uma cor mais escura.

Alongar ambiente quadrado: aplique cor mais escura em duas paredes, uma de frente para a outra.

Esconder objetos: pinte a parede no mesmo tom do objeto que você que esconder.

Destacar objetos: aplique uma cor intensa ou contrastante na parede de fundo.

Rebaixar o teto: pinte o teto com uma cor mais escura do que a das paredes.

Elevar o teto: pinte o teto com uma cor mais clara do que a das paredes.

Alargar corredor: pinte as extremidades do corredor (paredes menores) e o teto com uma cor mais escura do que a das paredes que acompanham o sentido do corredor.

Alongar a parede: nesse caso, é fundamental que a parede seja bicolor, com a divisa entre as duas cores à meia altura (nessa separação, pode-se inclusive aplicar um barrado). Na parte de cima da parede, o tom deve ser mais claro do que a cor da parte de baixo.

Encurtar parede: exatamente a situação inversa do item acima. A parte de cima da parede deve ser de um tom mais escuro do que a cor da parede de baixo.

ROTA SUL
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO
ATENDIMENTO COM QUALIDADE

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

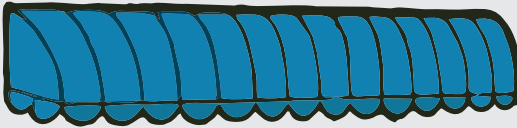
EMPREITEIRA RPV

Sua Obra do Alicerce ao Telhado

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

Roni (51) 8332.1548 TIM
(51) 9379.3698
(51) 8583.5881 Oi
(51) 9900.3469 vivo

patysaldanhaursinho@gmail.com



FÁBRICA DOS TOLDOS

Toldos Pinheiro



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

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

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

Aceitamos:



Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129 - Aberta dos Morros



Sid Construções e Reformas

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

Sid Construções e Reformas

PROGÉ-FÉR

SERRALHERIA



Rogério

Av. Lami 5345
(51) 9208-4573

E-mail:
progferpoa@hotmail.com

JR Eletricidade

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

Fones: 51 9657.3808 / 3258.5923
jreletricidade@hotmail.com

Serralheria Belem

Grades Estruturas de Metal
Portões Escadas
Portas Reformas em Geral



Luiz 3267-1779

8478-7382
9693-5180
9306-0772

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



**COMÉRCIO DE CASAS
PRÉ FABRICADAS**

Construindo seu sonho!!!

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

3243-5657 / 9403.9922 / 9617.6197



Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2339 - Belém Velho

PRIMOSUL

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

primosul.bn@gmail.com

Fones:
(51) 3261.0001 - 9894.5554

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

Rachaduras, fissuras e trincas em pisos e paredes



A constatação de fendas, mesmo que sejam bem finas, em qualquer das superfícies, nunca deve ser negligenciada pelo morador, pois esses traços assinalam desde simples problemas às mais complexas patologias da edificação.

Um dos principais fatores determinantes para o surgimento de rachaduras, fissuras e trincas é a falta de juntas de dilatação, em especial, quando pisos e paredes possuem grandes dimensões. Essas estruturas apresentam movimentações e deformações que podem ser causadas pelo processo de endurecimento do concreto e da argamassa, como também pela variação da temperatura ambiente. As juntas permitem que esses elementos possam se movimentar sem que

ocorra um estado de fissuração, por isso, devem sempre ser previstas no projeto.

Outra causa possível para o aparecimento das fissuras são as infiltrações constantes que tendem a ocorrer ao longo do tempo, devido a vazamentos no sistema hidráulico ou impermeabilizações mal executadas e/ou envelhecidas. Por outro lado, a presença de rachaduras ou trincas em paredes e pisos também pode ser consequência de problemas na fundação. Isso acontece quando o alicerce da construção apresenta movimentações, chamadas de recalques de apoio, por terem sido mal projetadas ou mal executadas.

As soluções corretivas para essas marcas em pisos e paredes podem ir de simples reparos como a recomposição da região com a raspagem e preenchimento por massa elástica (a chamada amarração) à recuperação da fundação através, por exemplo, de calçamento da estrutura. Por isso, o recomendado é solicitar o parecer de um profissional para que identifique corretamente o problema e aponte a intervenção necessária.

setimg

TUDO PRA SUA CASA INTEIRA EM UM SÓ LUGAR?

QUERO-QUERO
CASA E CONSTRUÇÃO

CONSTRUÇÃO, MÓVEIS, ELETRO E EMPRÉSTIMO PESSOAL

Av. Edgar Pires de Castro, 1813, Porto Alegre - 51.3323.1850

Prolar Consertos

Peças e acessórios

BRASTEMP
Continental
enxuta & Electrolux
consul ARNO

Prolar vendas
venda de peças e acessórios

Máquinas Usadas com
Garantia de
6 meses

parcelamos nos seguintes cartões: 

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

ACC VIDRAÇARIA E BOX

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

(51) 3259.1626

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



Progressul
Controlado com você seu lar
progressuls@btrturbo.com.br



Fone: 3268.6170 | Fone/Fax: 3264.1029
Av. Juca Batista, 3661 - Ipanema - Poa - RS

ESTOFARIA VIEIRA
RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS



Pagamento Facilitado Catálogo de Tecidos Orçamento Gratuito ACEITAMOS 

Ganhe 1 puff ou 3 almofadas na reforma do seu estofado!

Reformas - Consertos - Customização
Av. Edgar Pires de Castro, 156 - Aberta dos Morros - Poa - RS
Rua Monsenhor Veras, 177 - Bairro Santana - Poa - RS
3086.3035 - 9638.5999 - 3235.1546 (Matriz)



Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561

Limpe a casa com bicarbonato de sódio

Menos agressivo para o meio ambiente e infinitamente mais barato do que os produtos multitu, o bicarbonato de sódio é um aliado curinga na limpeza da casa. Truque repassado ao pé do ouvido por avós e mães mais zelosas, o ingrediente – que assim como o vinagre também passeia pela cozinha – é capaz de ajudar na remoção de manchas e na manutenção do brilho em peças de metal.

Confira algumas ideias:

- Para limpar pisos, encha um balde de água morna e adicione meia xícara de bicarbonato de sódio. Utilize um esfregão ou uma vassoura para passar a solução e depois enxágue.
- Para remover manchas de gordura de carpetes e tapetes misture uma parte de bicarbonato de sódio e quatro partes de álcool. Utilize uma escova para aplicar a solução nas manchas e depois

enxágue com água.

- Para manter o brilho dos cromados dê polimento com bicarbonato em um pano seco.
- Para tirar manchas de café ou chá de chaleiras e cafeteiras, encha o recipiente com água e adicione duas ou três colheres de sopa de bicarbonato de sódio e ferva a mistura por cerca de 15 minutos. Depois que o utensílio esfriar, esfregue e enxágue com água.
- Para limpar a tábua de cozinha, esfregue a superfície com bicarbonato de sódio e depois enxágue.
- Remover manchas de queimado da assadeira fica mais fácil após deixar a peça de molho com água quente e bicarbonato por 10 minutos. Em seguida, lave normalmente.
- Para a limpeza interna da geladeira, misture água, bicarbonato de sódio e sabão .

MÓVEIS CIA
MÓVEIS PARA TODOS



Dormitório Casal
* Roupeiro * Cabeceira
* Criado Mudo * Pannel TV

Banheiro
* Balcões p/ pia
* Espelheiras/espelhos

10X SEM JUROS

20% de desconto à vista no mês de maio

Orçamento sem compromisso
Várias opções de pagamentos
Descontos especiais

Qualidade, compromisso
Ambientes planejados de forma simples ou elaborada

Móveis o Cia
moveisciapea@gmail.com

Av. Edgar Pires de Castro, 1700 - POARS
(em frente ao Super Kan)
Fone: 51 3508-7072 / 3508-7073

ESTOFARIA CONFORTO

Sofás



Cadeiras



Automotivo



Náutica



Fone: (51) 3337.6613
9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira
E-mail: marcoantonio130769@gmail.com

FREITAS Vidraçaria

3266.0116
9926.2892

Portas Fachadas Divisórias
Box Temperado Molduras
Espelhos Vidros
Tampos de vidro temperado e comum

Av. do Lami, 4780 - lj. 3

Faça conosco
O seu orçamento

Temos mais de
20 anos de
Experiência
Com vidros




Universo Jardinagem

MANUTENÇÃO E ADUBAÇÃO

PODAS DE ARVORES

9840.8254
8652.9741 Fabiano

WILSON PRESTADOR DE SERVIÇOS

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

ATENDIMENTO 24 HORAS

F: 8432.8790

Rua Rio dos Sinos, 200 - Glória - Porto Alegre



Inteligência extra no seu escritório.

prati móveis

Cadeira
Mesa Executiva
Poltrona Presidente
Armário de Aço com estante

Fone: |51| 3343 8570
www.pratimoveis.com

Elaboramos o seu projeto.

ESTOFARIA JR
estofariajr@hotmail.com

Contato: (51) 3223.0321 / 8463.6763

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




Av. Nonoai, nº 1666 - Teresópolis - loja 2 - POARS

O que evitar no uso da crase



Não se usa a crase antes de palavras masculinas. Portanto:

- Vendas “a prazo”: e não “à prazo”
- Comida “a quilo”: e não “à quilo”.

- Andei “a cavalo”: e não “à cavalo”.
- Dei o dinheiro “a ele”: e não “à ele”.

O acento grave e as horas:

- Ele saiu “às” 10 horas
- Estarei no escritório das 8 “às” 12.
- O filme está programado para “as” 2 horas da tarde.

Cantinho da Alegria

- A partir de 1 ano
- Equipe especializada
- Área de recreação
- Horário - meio turno - integral
- Valores acessíveis



* A GENTE CUIDA DO SEU FILHO PARA VOCÊ CUIDAR DO FUTURO DELE *

Telefones:
(51) 3573-6383
8474-6383 / 9177-1957

Rua João Pacheco, 08 - Chapéu do Sol
E-mail: cantinhodaalegria.creche@gmail.com

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

Piadas



Taxista

Uma senhora chegou na cidade e pegou um táxi para ir ao hotel onde ficaria hospedada. O taxista não disse nada durante o percurso, até que a senhora quis fazer uma pergunta e tocou no

seu ombro. Ele gritou, perdeu o controle do carro e, por pouco, não provocou um terrível acidente. Com o carro sobre a calçada, a senhora virou-se para o taxista e disse:

- Francamente, eu não sabia que você se assustaria tanto com um toque no ombro!
- Não me leve a mal, senhora... É que esse é o meu primeiro dia como taxista.
- E o que o senhor fazia antes disso?
- Eu fui motorista de carro funerário por 25 anos!

Científica

O veterinário atende o telefone no meio da madrugada e ouve uma voz aflita do outro lado da linha: - Doutor, é a minha cachorrinha! - começa a senhora com a respiração ofegante. - Um

vira-lata entrou no meu quintal e subiu em cima dela. Como eu faço para separá-los? - A senhora faz o seguinte - explicou o veterinário sem disfarçar o mau humor - coloque-os perto do aparelho telefônico, vai até o orelhão mais próximo e disca para a sua casa. Quando ouvirem o telefone tocar, eles irão se separar! - O senhor acha que isso realmente funciona? - Perguntou a mulher incrédula. - Bem, pelo menos comigo funcionou!

Números

60 num bar, 70 sair 100 pagar, aí mando a polícia 20 buscar. 70 me passar, passe 100 atrapalhar.

Lenhador

O sujeito se apresenta para um emprego de lenhador numa empresa desmatadora da Amazônia, se gabando de ser o melhor lenhador do mundo. O entrevistador olha para a sua figura meio franzina e pergunta desconfiado: - Onde o senhor já trabalhou como lenhador? - No Sahara! - Mas o Sahara é um deserto! - Agora é!

Animais

- Como o chimpanzé levanta a jaula? Com um macaco!



GERAmigos
Comunicação

Jornais, Guias e Sites

ProcureAche

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



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

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



Em breve, estreia
nosso Portal Online!

Ligue Agora e anuncie:

- ☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986
- (51) 9814-2056 📞
- (51) 8105-4796 📞
- (51) 9100-0440 📞
- (51) 8564-6451 📞

Como agir em uma emergência com seu bichinho



Quedas, brigas ou atropelamentos

Caso seu animal tenha sofrido uma queda, briga ou atropelamento, é possível que ele esteja politraumatizado, com hemorragias internas e/ou dificuldade respiratória. Nestes casos, o transporte ideal até o centro veterinário pode ser com uso de uma manta/toalha, deitando-o de lado sobre ela com o propósito de levantar as quatro pontas do tecido, evitando, assim, perigosas reações e trações nos membros. É importante lembrar que nesses casos o animal pode se tornar agressivo devido à dor do trauma, sendo importante manipulá-lo com cuidado. Caso tenha alguma hemorragia visível, use bandagens compressivas no local. No caso de convulsões, proceda com o transporte da

mesma forma.

As hipertermias

As hipertermias, ou seja, aumento da temperatura corpórea do animal ocorrem, com grande frequência, devido à exposição ao calor excessivo, como insolações, ambientes quentes e fechados, transportes e principalmente em raças braquicefálicas – as de focinho achatado – que anatomicamente já apresentam dificuldade respiratória. Nesses casos, o animal torna-se muito ofegante, agoniado, em posição com o pescoço esticado para conseguir ventilar melhor. É importante tentar resfriá-lo.

Para isso, podem-se colocar compressas frias sobre o corpo ou banhar o paciente em água fria e encaminhá-lo diretamente ao atendimento.

Intoxicações

As intoxicações podem ser acidentais ou intencionais. Venenos utilizados para matar ratos, baratas ou formigas causam de leves até severas intoxicações quando em contato com a pele ou ingeridos. Geralmente os animais apresentam salivação, mal-estar, vômitos e/ou diarreias, tremores e até convulsões. Evite dar leite para o animal ingerir, ele não irá evitar a absorção do veneno e pode provocar vômitos forçados. Atendimento veterinário imediato é fundamental.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos
Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos

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

NutriAnimal Agropecuária
Pet Store

Rações
Acessórios

3266.0291
Estrada Costa Gama, nº 5252

AGROCOMERCIAL
FERRAGEM

5% BÔNUS
E CONCORRA A UM PRÊMIO

DALBOSCO

TELENTREGA
3245.2424 - 3245.2422

RAÇÕES • MEDICAMENTOS • PET-SHOP
TINTAS • ELÉTRICA • HIDRÁULICA • ARTIGOS GAÚCHOS
PRODUTOS PARA PISCINAS

Estr. Cristiano Kraemer, 1553 - Vila Nova - POA

GLANER
AGROPECUÁRIA & PESHOP
RAÇÕES, MEDICAMENTOS & FERRAGENS

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

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

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

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

Roteiro Caminhos Rurais

Saída: Diariamente (mínimo 10 pessoas).

Horário de apresentação: 8h15min

Horário de saída: 8h30min

Local de embarque: Teatro São Pedro

Roteiro:

Em uma visita pela área rural de Porto Alegre conheceremos o Santuário Nossa Senhora Mãe de Deus, Praça de Belém Velho (com suas figueiras centenárias cenário perfeito para se respirar um pouco da história de Porto Alegre).

Os Caminhos Rurais tem 12 propriedades a serem visitadas. Nossa visitação inclui algumas das propriedades disponíveis no dia: Cabanha Figueira, Cabanha La Paloma,

Granja Lia, Granja Santantonio, Sítio Dom Guilherme, Sítio Santa Fé, Sítio Chimango, Parque Ecoaventura Ronco do Bugio, Sítio Caporoca, Sítio do Mato, Rossatto Garden Center, Recanto das Pedras, RPPN Costa do Cerro. Parada para compras de produtos coloniais e retorno pela Zona Sul de Porto Alegre, ao mesmo ponto de embarque.

Pacote inclui:

Transporte em ônibus, micro-ônibus ou van;

Guia de Turismo cadastrado no MTur;

Serviço de bordo;

Almoço - bebidas não incluídas.

Valor por pessoa:

R\$ 130,00 (mínimo de 10 passageiros);

Ou 3 X de R\$ 50,00 (no cartão - Visa ou Master).

(Obrigatório portar documento de identidade)

(O roteiro poderá ser alterado para melhor aproveitamento da programação)

www.bonetetur.com.br - contato@bonetetur.com.br



Pacotes de viagem nacionais e internacionais

Telefones:
 (51) 3019.0689
 (51) 3019.0665
 (51) 8454.5321
 (51) 9964.7364

www.bonetetur.com.br | contato@bonetetur.com.br
 Av. Borges de Medeiros, 915
 Centro Histórico - POA

Bazar e Artigos Presentes Vê e Fernandinho

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

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

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

DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA




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



DEBEM MÓVEIS

Móveis Planejados

Thaís Steglich
 Designer de móveis e ambientes

3072.1728 / 9216.0752
debemmoveis@hotmail.com
 Av. Edgar Pires de Castro, 996 - Hípica - Porto Alegre/RS



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

(51) 3245.3774 - 8484.4422
 Rua Fronteira, 46 - Bairro Vila Nova
www.aguanacortina.com.br

ESCRITÓRIO DE ASESORIA

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

ASSESSORIA JURÍDICAS ASSOCIADOS

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

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

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



Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelarimoveis.com.br

Edgar Pires de Castro, 9291

FERRAZ ADVOGADOS

Advogados especializados em sua causa

DRª ROSELAINÉ FERRAZ

OAB/RS 25.237

51 32255892 - 51 84246495

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



FRETES VIEGAS

GUIADO POR DEUS

3258-5059

9701-6308 vivo

9502-9898 vivo

8432-9151 📞



Floricultura

Rainha das flores

facebook: rainhadastflores

Especializada em
Jardinagem e Paisagismo

ARRANJOS PARA CASAMENTOS E FORMATURAS

Promoção para o dia dos namorados - ligue e confira!

Aceitamos cartões **51 3094.4659**
www.floriculturarainhadastflores.com Estr. Serraria, 139

Nivia

3245.4229

9135.1935

9637.9853

8298.6118

8525.0152



- Reformas em Geral - Zíper Horário:
- Ajustes e bainhas e etc. das 13h às 20h
 Rua Santos, nº 10 - Campo Novo

Silvana Tiso

Professional & Self Coach
 (coaching de vida e de carreira)
 Master em PNL
 (Programação Neurolingüística)

+55 51 9539.3404

silvanatiso@gmail.com

f/ST Coaching e PNL



Galpão Mariante

Aluga-se para festas e eventos

(51) 9288-5383 📞

(51) 9561-1362 📞

Rua Leonardo da Vinci, 24

Brechó da Costureira

Reformas em geral
 Bainhas e Ajustes

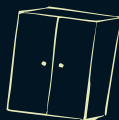
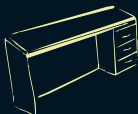


Telefones: (51) 3241.1408 - 9336.6766
 Rua Araçá do Varejão, 300

PETROLI

MÓVEIS PLANEJADOS

planejados@petroli.art.br
maiconpetroli@yahoo.com.br



www.petroli.art.br

8515.2220

Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica

REPRESENTANTE E DISTRIBUIDOR



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

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

Revest

Revestimentos

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

3533.3428 / 3906.8006

Av. Benjamin Constant, 1552-Porto Alegre - RS
www.revestrevestimentos.com

Rocha&Maidana Advocacia

CÍVEL, TRABALHISTA E PREVIDENCIÁRIO

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



NÃO COBRAMOS A 1ª CONSULTA

Ligue e agende sua consulta:

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



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



- Cigarros
- Loterias
- Xerox
- Doces
- Bebidas
- Revistas

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

FUNERÁRIA

SÃO MIGUEL

"Nas horas difíceis somos a mão amiga."



(51) 3222 1265

www.funerariasao Miguel.com.br

Avenida Cristóvão Colombo, 1716 - Bairro Floresta - Porto Alegre, RS

Atendimento

24 HORAS

Fernando de Oxála

Umbanda: Ogum Mege
e Destranca Rua

Joga-se Búzios

Trabalhos espirituais

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

ESTACIONAMENTO  LAVAGEM
24 HORAS

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

Estacionamento

Por hora

Diária

Mensalista

Translado p/ aeroporto

DIÁRIA
C/ TRANSFER
R\$ 14,90

Aceitamos
convênios

Preços
Promocionais

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

Rotary



ROTARY CLUB DE
PORTO ALEGRE
GLÓRIA - TERESÓPOLIS
DISTRITO 4680.

Seja um(a) voluntário(a) para servir à comunidade. Dar de si antes de pensar em si. Quem sabe você poderá ser um(a) rotariano(a)?

Reuniões: terças-feiras - 20 horas - Av. Teresópolis, n° 2645
Esq. Rua Prof. Carvalho de Freitas - Restaurante La Piu Buona.

Mais informações pelo fone: 051 3266.1512.

Rei do Pallet



Av. Edgar Pires de Castro, 4714
(51) 8536-2123 (51) 9631-1921

Telefones Úteis

SAMU - 192

Defesa Civil - 199

Polícia Rodoviária Federal - 191

Polícia Militar - 190

Polícia Federal - 194

Polícia Civil - 197

EPTC - 156 (opção 1)

Corpo de Bombeiros - 193

Disque-Previdência Social - 135

Rodoviária - 3210 0101

CEEE - 0800 721 2333

DMAE - 3289 9000

DETRAN - 0800 510 3311

Jornal Geramigos - 3026 8445

Lista Telefônica - 102

PROCON - 3289 1774

Teletelas

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

PREÇOS
PROMOCIONAIS

Não impede a passagem
do ar e do sol.

Montagem rápida e de
fácil instalação.

Resistente a todos os
climas, lavável, anti-
mofo, não desfia e não
propaga fogo. Versátil,
eficiente e elegante.

Bloqueia a entrada de
baratas, moscas, mosquitos,
aranhas, morcegos, cupim,
lagartixas, abelhas,
formigas e vários

Todos
Contra
DENGUE

ORÇAMENTO
GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros

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

Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725

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

DESENTUPIDORA

RIBAS

Desentupimentos

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



ORÇAMENTO
GRATUITO

Porto Alegre

Canoas

3223.8796 3472.5732

Qualidade com menor preço



ATENDEMOS TAMBÉM

ESTEIO, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAI

COLCHÕES
Ortobom

HÍPICA

1/3 da sua vida você passa sobre ele

Toda semana uma nova promoção!
Av. Edgar Pires de Castro, 1600 - loja 02
Aberta dos Morros

Lagos Strip Center (quase em frente ao Super Kan)

Comercial: 3264.0395 vivo 9853.2253

☎ 9316.0789 📞 8510.8100 📠 8131.0188

HCTEC
Informática



Manutenção de computadores

Formatação

Acessórios

Adaptadores sem fio

Fone: 51 3264.5363

Cel.: 51 9522.4878

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - Loja 11 - Aberta dos Morros
hctec@hctecinformatica.com.br www.hctecinformatica.com.br

CUTELARIA

D'Avila

www.facasdavila.com.br

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



La Estancia

(51) 3508.9596 9603.8149

Av. Juca Batista, 4705 - Loja 01

Hípica - Porto Alegre/RS

facebook.com/laestanciaipoa

contato.laestancia@gmail.com

www.laestancia.com.br

FAZ TUDO

ELÉTRICA - HIDRÁULICA
PINTURA - TELHADO
REFORMAS E REPAROS

FACILITAMOS PAGAMENTO

3319.4053 / 8492.6508

ORÇAMENTO
GRÁTIS!



BRASIL
GÁS ÁGUA MINERAL

TELE ENTREGA

3261.3588 / 3266.2850

DAS 8H ÀS 21H

Aceitamos:



Aproveite!

COMPRE 1 P13
GANHE UMA ÁGUA MINERAL
20 LITROS * SEM CASCO

ESTRADA COSTA GAMA, 5005 - POA/RS

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

JM

COMUNICAÇÃO
VISUAL

Panfletos

Banners

Imãs

Cartões de visita

Calendários

Adesivos

Cartazes

Contato:

jeffmaciel22@gmail.com

Jefferson Maciel

(51) 8601.3015



Pop Dente
Odontologia

A saúde que você precisa com o sorriso que você quer!

Cibele Moura
CRO 20718 EPAO/RS 3268



Av. João Antônio da Silveira, 1900 - Restinga - Em frente a Agência da Caixa

☎ 3109-6090 📞 8651-6558 📠 9200-1946 📠 8269-5571 vivo 9799-6090

www.popdente.com.br

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

Siga-nos nas redes sociais: [f](#) Jornal GERAmigos [t](#) @jornalgeramigos