

ProcureAche

Distribuição Gratuita

👍 /RevistaProcureAche

Zona Sul



Edição Mães

Nesta edição você encontra:

- 5 dicas de saúde que impactam no bem-estar profissional - pág.6
- Dicas básicas de informática para iniciantes - pág. 15
- Como escolher a cor do esmalte - pág. 18
- Como tirar manchas de sofás? - pág. 20
- Qual profissão seguir? - pág. 24

e muito mais!

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



13 Anos

PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!



TELE-ENTREGA: 3258-5371

3261-2143 / 9533-0161 / 8631-6346

Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

FARMÁCIA DROGANEMA

FARMACIAS Associadas

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

Teleentrega **3246.8627/3241.6875**

Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA

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

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



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 ☎ **(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

Assessoria Previdenciária - Administrativo e Judicial

Auxílio Doença, Salário Maternidade
Aposentadorias e Pensões
Benefícios ao Idoso e Portador de Deficiência
Previsão de aposentadoria

ESPECIALISTA EM APOSENTADORIAS DA ÁREA DA SAÚDE

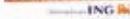
Agende sua consulta: **(51) 3217.6259 / 9808.4465**

agendamento.previdencia@gmail.com

Av. Professor Oscar Pereira nº 1439 - Glória - POA

PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS



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

Delcio Endres
delcioendres@hotmail.com



Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

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

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição:

GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em
nosso site:

www.procureache.geramigos.com.br

Índice

Página 3	3
Telefones Úteis	4
Melhor Idade	4
Saúde e Bem Estar	5
Alimentação	9
Segurança - Zeladoria - Monitoramento...12	
Tecnologia	13
Festas e Eventos	14
Pet e Agropecuária	15
Centro de Porto Alegre	16
Moda e Beleza	18
Residencial/Comercial	20
Automotivo/Const. e Reforma	22
Educação	23
Construção e Reforma.....	25
Serviços Especializados	27
Palavras Cruzadas	30
Horóscopo	31



Acesse notícias diárias da sua região. Diversos assuntos,
como saúde, educação, segurança e transporte, dentre outros
Curta a nossa página no Facebook: [f/JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos)



· COLOCAÇÃO DE PRATELEIRAS,
LUSTRES, CORTINAS, ETC
· PINTURA · HIDRÁULICA
· ELÉTRICA · LIMPEZA
· ORGANIZAÇÃO DA CASA
· REPAROS EM GERAL

(51) 9987-3681 (51) 9688-8602 (51) 9181-5711



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

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

O melhor conteúdo Você encontra aqui!

Revista
ProcureAche

Agregando serviços
e conhecimento junto a você!

Tiragem: 40.000 exemplares



QUEBRANDO O GALHO

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

51 3516.4277

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

Anúncio: (51)3026-8445 / 9613.6986

Checklist para festas e eventos

Local - um dos elementos indispensáveis do seu checklist é o local em que o evento irá ocorrer, incluindo endereço e pontos de referência.

Cronograma - grade com horários de atividades para a sua festa ou evento.

Venda de ingressos - lembre-se de que na maioria das vezes a venda de ingressos online é sua maior fonte de receita do seu evento.

Chegada e saída dos funcionários - é impor-

tante ter um controle para fiscalizar a entrada e saída de todos os profissionais.

Entrega dos equipamentos - você deve estar atento a todos os equipamentos que serão usados, incluindo os testes dos produtos, além da entrega destes, que precisam estar em ótimas condições.

Divulgação - exige uma série de ações, como anunciar em meios de comunicação, propagar novidades nas mídias sociais, entre outras medidas.



Sunny Day
FESTAS E EVENTOS

www.sunnydayfestas.com.br SunnyDayFestasEventos

Casamentos
15 Anos Bodas
Eventos Corporativos
Festa infantil
Confraternizações
Festa Teen
Festas Temáticas
Formaturas



Contato & Reservas:
Av. Prof. Oscar Pereira, 1549
Glória | POA-RS
51 3574.3777
8467.4818

Pacotes completos à partir de R\$ 1.249,00



CLIMATECHSUL
CLIMATIZAÇÃO

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



ORÇAMENTO GRATUITO
na Zona Norte p/ instalação

Aceitamos cartões.
VISA MasterCard

Garantia de 1 Ano da Instalação

Trabalhamos com TODAS as marcas.

Contato:
(51) 8011.8676 / 9751.4663



CANTINHO DO CÃO
PETSHOP

Cantinho do Cão
Cuidando da sua família

BANHO E TOSA 3019-1654

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
AV. OTTO NIEMEYER, 3220 - CAVALHADA - PORTO ALEGRE
3019.1654 / 8412.0443



Dicas de entretenimento para a melhor idade



Quem foi que disse que ao chegar à terceira idade as pessoas preferem ficar reclusas em casa? O fato é que, essa hipótese nem sequer é cogitada por muitos idosos. Após o encerramento das obrigações trabalhistas, a maioria deles aproveita para usufruir a aposentadoria com diferentes maneiras de entretenimento e descontração. Essa busca por uma rotina mais divertida, não se resume apenas a atividades como partidas de dominó, jogos de tabuleiro, baralho, caça palavras, bordado, tricô e crochê. Nos dias atuais, quem passou dos sessenta anos procura alternativas de entretenimento que variam desde a visitação de museus ou à realização de uma viagem nacional ou internacional.

Quem foi que disse que ao chegar à terceira idade as pessoas preferem ficar reclusas em casa? O fato é que, essa hipótese nem sequer é cogitada por muitos idosos. Após o encerramento das obrigações trabalhistas, a maioria deles aproveita para usufruir a aposentadoria com diferentes maneiras de entretenimento e descontração. Essa busca por uma rotina mais divertida, não se resume apenas a atividades como partidas de dominó, jogos de tabuleiro, baralho, caça palavras, bordado, tricô e crochê. Nos dias atuais, quem passou dos sessenta anos procura alternativas de entretenimento que variam desde a visitação de museus ou à realização de uma viagem nacional ou internacional.



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



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

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



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**



Residencial para Melhor Idade

21
Anos de experiência

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

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

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

3387.4777
3334.5807

Geriatria Vittorazzi

Rua Dr. Ernesto Ludwig, 538
Bairro Chácara das Pedras



Com que frequência você troca roupa de cama? Lençol sujo pode dar tosse e irritação na garganta



Você costuma trocar sua roupa de cama com qual frequência? Saiba que o ideal é mudar os lençóis uma vez por semana para evitar problemas de saúde.

Durante a noite, fragmentos de pele são liberados nos lençóis. Esses vestígios são prato cheio para os ácaros, e esses bichinhos adoram se alimentar da pele morta e se tornam perigo para os alérgicos.

Os ácaros causam tosse, irritação na garganta, lacrimejamento dos olhos, espirro e coriza. Além disso, os lençóis sujos podem prejudicar também a pele.

— O maior risco é o de infecção bacteriana. A cama retém todas as impurezas do ambiente, inclusive vírus, fungos e bactérias que causam foliculite, furúnculos, verrugas e outros problemas.

Além dos lençóis, as toalhas de banho também

devem ser trocadas uma vez por semana. A especialista diz que no caso delas é ainda pior por causa da umidade, por ser ambiente ideal para a proliferação de fungos.

— E eles causam micoses, infecções e prejudicam o sistema respiratório. Se você estiver com micose nos pés, por exemplo, não use a toalha do corpo na região. Você pode espalhar o problema.

A dica é secar as toalhas ao sol e jamais elas devem ser compartilhadas.

Bichos de estimação

Quem costuma dormir com bicho de estimação na cama, o cuidado deve ser redobrado.

— O cuidado deve ser maior ainda, pois eles tráfegam pela casa e trazem mais sujeira, além de soltarem pelos e carregarem partículas de alimentos e fezes. Nestes casos, a troca de roupas de cama realmente deve ser mais frequente.

PROMOÇÃO

Além do olhar **ópticas**

500 ARMAÇÕES* A PARTIR DE **R\$ 19,90** CADA

CONCERTO DE JÓIAS E RELÓGIOS

EM ATÉ 10X NOS CARTÕES **VISA** **Mastercard**

*Mediante a compra de lentes e armações promocionais separadas com a etiqueta vermelha.

Juca Batista, 2255 - Lj. 5 - Ipanema
51 3249.2913 / 8416.7127

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
CRD - 5.397

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

Mais Ótica
Sua melhor imagem

Óculos Completo com antirreflexo
por apenas **R\$ 168,00**

Armação + Lentes + antirreflexo*

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

Av. Getúlio Vargas, 778 (em frente ao Zaffari) - Menino Deus | POA/RS
F: + 55 51 3273.4057 | maisotica@outlook.com
maisotica maisotica_poa www.maisotica.com.br

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

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

**CONVENIADOS IPE
TÊM DESCONTO
ESPECIAL**

AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:

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



CaeroClins

Clínica Odontológica

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

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

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009



www.caeroclins.com.br

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO

Matriz Canoas

Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101
3425.1860

RT Dr. Marcelo Barboza Borille
CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia

Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4
3319.1573 - 3352.9644

RT Dr. Maria Luiza Rigon
CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro

Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A
3319.7943 - 3072.2043

RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso
CRO/RS 11328 - EPAO 2138

5 dicas de saúde que impactam no bem-estar profissional



O nível elevado de estresse devido às pressões e cobranças de quem está inserido no mundo corporativo vem desencadeando uma série de doenças e complicações físicas e psicológicas. A competitividade somada ao sedentarismo e a má alimentação é uma fórmula que pode prejudicar, e muito, a carreira de vários profissionais.

Independentemente do porte, as empresas também têm um papel vital no processo de criar hábitos saudáveis em seus funcionários. As organizações começaram a abrir os olhos para a Gestão de Saúde Populacional (GSP) e até uma entidade – a Aliança para a Saúde Populacional (Asap) – foi criada para congrega companhias ligadas ao setor. O conceito propõe um monitoramento completo da saúde dos funcionários, para reforçar a interação entre paciente e médico, além de estimular profundas mudanças nos hábitos cotidianos.

Exercícios regulares têm relação direta com a melhoria da saúde física e mental do ser humano. Consequentemente, eles fortalecem o sistema imunológico, aumentando o desempenho e reduzindo níveis de estresse, depressão e até mesmo a falta de foco e produtividade. Confira dicas:

1- Previna-se

Procure estar sempre em dia com as consultas médicas e os exames de rotina. Essa é uma das formas de prevenção que ajuda no diagnóstico precoce de doenças, permitindo um tratamento mais adequado.

2-Relaxe

Se você trabalha muito tempo sentado, o ideal é realizar uma pausa de cinco minutos duas vezes ao dia. O alongamento é essencial na prevenção de doenças musculares.

3-Alimente-se adequadamente

Procure seguir uma alimentação equilibrada rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carnes magras e leite desnatado. Fuja das frituras, excesso de sal e doces. Assim, é possível reduzir o risco do ganho de peso e vários problemas de saúde como diabetes e hipertensão.

4-Tenha equilíbrio

Lembre-se que o estresse é algo que pode ser evitado. Não deixe que problemas com os serviços influenciem no rendimento de seu trabalho. A principal cura para o mesmo está no modo como pensa e enxerga as dificuldades.

5-Descanse

Boas noites de sono também são extremamente importantes para uma vida mais saudável. Embora não esteja cansado, o sono é essencial para combater possíveis doenças que venham a surgir.

Periodontia (Raspagem)



Tratamento odontológico eficaz na remoção da placa bacteriana presente entre os dentes e a gengiva.

O que é periodontia?

Periodontia, periodontologia ou raspagem é o tratamento que visa a cura de processos inflamatórios e infecciosos da gengiva.

A gengiva é o tecido que reveste o osso que sustenta os dentes. Em virtude da má higiene, do fumo, do stress, da baixa imunidade e de maus hábitos alimentares, a gengiva fica fragilizada às infecções decorrentes de bactérias.

Por que realizar um tratamento de periodontia?

- Remoção de placa bacteriana e cálculos dentários;
- Diminuição do grau de infecção bucal;
- Salubridade dos tecidos;
- Cura do processo inflamatório / infeccioso;
- Desaparecimento da supuração e do sangramento gengival;
- Melhoria estética das regiões com retração

gengival;

- Prevenção contra doenças que provocam perda de dentes.

Como é o tratamento periodontal?

No tratamento de periodontia serão realizadas sessões de raspagens que podem ser manual ou através de aparelhos de ultrassom. O tempo e o resultado do tratamento dependem do grau da doença periodontal, sendo necessário sessões básicas, moderadas ou avançadas.

Qual o risco de eu não realizar o tratamento periodontal?

Problemas gengivais não tratados podem levar a:

- Perda dental;
- Perda do osso alveolar e consequente dificuldade em futuros tratamentos protéticos;
- Infecções por bacteremia;
- Prejuízo estético do sorriso: dentes alongados e espaços abertos (diastemas);
- Mau hálito.



CIRURGIÃO
DENTISTA

Dr. Rodrigo Isaac Mañ
CRO 21299

3261.3750 | 9708.9762

Estr. Eduardo Prado, 1441 | Porto Alegre

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!

Conheça os diferentes tipos de leite

O leite é classificado em tipo A, B e C, de acordo com a quantidade de microrganismos no leite. Para cada tipo de leite, a legislação federal estabelece um padrão de higiene na ordenha, transporte, armazenamento e pasteurização.

A pasteurização é o processo em que o leite é submetido a altas temperaturas (72°C a 75°C), por um tempo de 15 a 20 segundos, e logo em seguida é resfriado. Com essa variação de temperatura é possível destruir microrganismos patogênicos.

Leite tipo A

O leite tipo A é ordenhado mecanicamente, pasteurizado e embalado na própria fazenda. O leite tipo A e o tipo B quase não apresentam diferenças, sendo que o leite tipo A contém mais gordura e menos proteína do que o leite tipo B.

Leite tipo B

No leite tipo B a ordenha também é mecânica, as vacas ficam em estábulos, e o armazenamento e o transporte devem ter refrigeração. A pasteurização desse tipo de leite não ocorre na fazenda.

Leite tipo C

O leite tipo C geralmente é procedente de produtores não especializados. As vacas ordenhadas ficam no pasto, e a ordenha pode ser mecânica ou manual. O leite é armazenado e transportado em temperatura ambiente da fazenda até a usina onde será pasteurizado, por isso a contagem de bactérias nesse tipo de leite pode ser muito alta.



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



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

Material Gráfico de qualidade

- Folders
- Panfletos
- Cartões de Visita
- Ímãs de Geladeira



Faça um orçamento sem compromisso!



Ligue e confira!

(51) 3019.1377

(51) 9185.3087  

(51) 8549.7730 


GERAmigos
Comunicação

RECEITAS

Gelatina de doce de leite

**Ingredientes:**

1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g); 1 lata de leite condensado; 1 e ½ xícara (chá) de leite; 1 colher (chá) de essência de baunilha; Chantilly para decorar.

Modo de preparo:

1. Cozinhe o leite condensado em panela de pressão, por 45 minutos.
2. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
3. Unte com óleo uma forma redonda de 22cm de diâmetro e reserve.
4. Bata no liquidificador, o leite, a gelatina dissolvida, o leite condensado cozido e a baunilha até ficar homogêneo.
5. Despeje na forma untada e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.
6. Desenforme, decore com chantilly e sirva.

Lombo de porco recheado com queijo e bacon

**Ingredientes:**

- 1 Kg lombo de porco
- 15 a 20 fatias de queijo fatiado
- 15 a 20 fatias de bacon
- Azeite
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 colher (sopa) de massa de pimentão
- 1 copo de vinho branco
- Sal e pimenta
- Oregano ou outros temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Juntar os alhos, a massa de pimentão, o azeite e os temperos. Misturar bem.
2. Envolver o lombo com esta pasta e deixar descansar algumas horas.
3. Levar a assar num tabuleiro onde se colocou o vinho e um pouco de água.
4. Quando estiver quase assado, cortar o lombo às fatias, mas não cortar completamente até baixo.
5. Colocar uma fatia de queijo e uma de bacon em cada sitio de corte.
6. Vai novamente ao forno até alourar o bacon e derreter o queijo.

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 kgR\$ 11,98

Rins kgR\$ 3,98

Língua kgR\$ 4,99

Filé de Ovelha Kg R\$ 18,99

Linguiça de porco



Com queijo ou pimenta

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 3311.0597

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

SUPERMERCADO Itapuã



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. Saturnino de Brito, 1570
(51) 3334.0489

Rua Santana, 1262
(51) 3223.5218

Av. Azenha, 1564
(51) 3085.4255

Av. Antônio de Carvalho, 1651
3387.2545

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



Restaurante TIA MARIA

O sabor da comida da mamãe.

O Restaurante Tia Maria oferece diariamente uma variedade de pratos quentes, saladas e sobremesas em dois amplos ambientes.

Buffet Livre

De Segunda à Sábado,
das 11h às 15h
Aceitamos Cartões de Crédito

Av. Minas Gerais, 304 - B. Sarandi
Fone: (51) 3366.0436



Carboni

Supermercado
PINHEIRO

(51) 3315.2493

Aceitamos os principais cartões.

Afonso Lourenço Mariente, 4550 - Porto Alegre/RS



Curta nossa página no Facebook e fique por dentro de todas as ofertas do Carboni Pinheiro
www.facebook.com/CarboniPinheiroNovo

Mercado Das Frutas

Sacolão BARCELLOS

Hortifrutigranjeiros

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



*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



Mercado & Açougue

TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.

☎ **3258.5276**

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami



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



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

SUPERMERCADO FABONATO



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

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

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

CARBONI

Supermercado



PADARIA - CONFEITARIA - AÇOUQUE - HORTIFRUTI

Entrega Grátis de Rancho
Na região acima de R\$ 100,00

Avenida Juca Batista, 3817 - bairro Hípica
☎ **3264.0139**

A importância da portaria

A portaria é um dos setores mais importantes de uma empresa. É o local de acesso de funcionários, visitantes e prestadores de serviços, entre outros. Por este motivo, é considerada a linha de frente da empresa que garante a segurança de todos que nela trabalham e, até mesmo, destas pessoas que são atendidas.

Por este motivo, é essencial contar com algumas dicas importantes para manter a segurança da empresa, principalmente na forma e modo de comportamento dos profissionais, afinal de contas, é a linha de frente da empresa que garante que todos que entrem sejam identificados e assessorados e que, ao sair, sejam igualmente bem tratados.

Geralmente na portaria de uma empresa, os profissionais precisam seguir um padrão de conduta.

Para começar, a simpatia e o bom humor são essenciais para qualificar o ótimo serviço prestado. Ter o sorriso estampando no rosto e cumprimentar cordialmente a todos, independentemente da posição social e da função que exerça na empresa.

O ideal também é que todos que trabalham na portaria de empresas tenham uma forma de conduta praticamente igual. Ou seja, as regras devem ser

passadas e repassadas aos profissionais, tornando-as uma cartilha da rotina de trabalho.

Outro fator de extrema importância para os profissionais de portaria de empresas e condomínios, é a discrição no ambiente de trabalho e, principalmente, fora dele. É essencial que este profissional preze pela segurança de todos e não discuta ou converse sobre sua rotina de trabalho, como o que faz, o horário que trabalha e, até mesmo, onde trabalha.

Além de estar atento ao posto de trabalho, com o acesso apenas a pessoas autorizadas, um porteiro deve estar atendo à movimentação externa, garantindo assim a segurança e o bem-estar de quem entra e sai da empresa.

Outra norma ideal é que qualquer um que chegar com objetivos de prestação de serviços ou encomendas deve preencher um formulário para identificação posterior ou o funcionário da recepção deve comunicar aos superiores para virem receber ou eles receberem mesmo com aviso prévio. Caso for exigida a entrada da pessoa, identifica-la com um crachá fornecido nessa portaria.

Estas dicas são essenciais para manter a segurança do acesso à empresa. A orientação aos funcionários da portaria é sempre fundamental.

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



- ✓ SEGURANÇA
- ✓ PORTARIA
- ✓ LIMPEZA
- ✓ DIARISTA
- ✓ CONSERVAÇÃO
- ✓ AUXILIARES ADMINISTRATIVOS
- ✓ RECEPCIONISTAS

- ✓ TELEFONISTAS
- ✓ JARDINAGEM E PAISAGISMO
- ✓ CARGA E DESCARGA
- ✓ MOTORISTAS
- ✓ GARÇONS
- ✓ COZINHEIRA
- ✓ OBRAS DE ENGENHARIA CIVIL

- ✓ ALUGUEL DE PALCOS
- ✓ COBERTURAS E ESTRUTURAS
- ✓ ORGANIZAÇÃO DE FEIRAS
- ✓ CONGRESSOS
- ✓ EXPOSIÇÕES E FESTAS
- ✓ OFFICE BOY/GIRL

www.mbaservice.com.br
fone: 3279.3021



Vocação para
atender **condomínios**
com **qualidade** e **agilidade**.

PORTARIA | ZELADORIA | LIMPEZA



(51) 3026.2602

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

Dicas básicas de informática para iniciantes



O que é sistema operacional?

Um sistema operacional é um programa ou um conjunto de programas cuja função é gerenciar os recursos do sistema (definir

qual programa recebe atenção do processador, gerenciar memória, criar um sistema de arquivos, etc.), fornecendo uma interface entre o computador e o usuário. O Windows é um sistema operacional com interface gráfica, ou seja, os ícones são atalhos para comandos (ao invés de você ter que digitar "desligar" para que o computador desligue você só precisa clicar no botão desligar na barra iniciar).

O que são periféricos?

Às vezes pessoas se referem ao monitor como computador, mas o computador na verdade fica dentro daquele gabinete que tem o botão físico de ligar. Os periféricos são ferramentas que enviam ou recebem mensagens para o computador. Por exemplo, o mouse envia a mensagem de que você o mexeu pra direita, o computador traduz isso e o sistema operacional calcula e movimenta o cursor do mouse na tela. O computador é mais rápido quando consegue fazer mais cálculos em menos tempo, porque todos os programas funcionam a base de comandos e cálculos.

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

Sétimarte

Game & Video

www.setimarteloja.com.br



Games Incríveis - Manutenção de Consoles e Controles - Melhores Filmes

Venda de Jogos! Entregamos em qualquer estação sem custo!
Entregas a domicílio, favor consultar taxa!

Fones: 51 3779.8618 - 51 9297.4535

Aceitamos todos os cartões - temos máquina móvel

AV. JUCA BATISTA, 4678 setimarteoficial



Instalação de sistema de segurança

Câmeras de segurança eletrônica

Venda e assistência técnica de computadores, notebooks e tablets

Contratos e manutenção empresariais

Redes wireless, atendimento a domicílio

idealinformatica.br@gmail.com
suporteidealinformatica

☎ 3573-3940 / 9276-4950

www.idealinformatica.net.br

Av. Otto Niemeyer 3533 - Tristeza

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

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



Instalação de CFTV e alarmes
Manutenção de Computadores
Manutenção de Notebooks
Instalação de Rede
Programas em Geral

Orçamento Gratuito
 Atendimento 24 hs
 Atendimento Domiciliar

☎ (51) 3247.2831 - (51) 9961.9220 - (51) 9961.7710

Emotion Fest - 4 Anos

No dia 26 de Abril a Emotion Fest Casa de Festa Infantil completou seu quarto aniversário. Foram mais de 500 festas realizadas e 1 milhão de Balões envidados e sempre buscando o aperfeiçoamento na realização das suas festas. Gostaríamos de compartilhar com nossos amigos esta felicidade e reforçar os votos de mais 500 novos eventos. Em Abril de 2012 iniciamos os trabalhos na Emotion Fest casa de Festa e de lá pra cá, fizemos diversos amigos. Queríamos agradecer a todos os pais, avós, dindos, tios, amigos e convidados que confiaram e contrataram nosso serviço. Mantemos um dialogo frequente com nossos clientes através dos canais: Messenger, Whats (51)9197-6210, e o nosso email contato@emotionfest.com.br. Gostaríamos de estender também este carinho a todos os nossos fornecedores. Deixamos um agradecimento especial a nossa Equipe de Trabalho, apesar de ser uma empresa familiar já se passaram muitos colaboradores e todos ajudaram a construir este nome. Como sempre orientamos "simpatia e alegria".



Av. Edgar Pires de Castro, 235 Sub Solo- Hipica
4101-9345 / 8550-5951

Emotion Fest - Casa de Festas
www.emotionfest.com.br

Homenagem Especial para o mês das mães

Ela tem a capacidade de ouvir o silêncio.

Adivinhar sentimentos.

Encontrar a palavra certa nos momentos incertos.

Nos fortalecer quando tudo ao nosso redor parece ruir.

Sabedoria emprestada dos deuses para nos proteger e amparar.

Sua existência é em si um ato de amor.

Gerar, cuidar, nutrir.

Amar, amar, amar...

Amar com um amor incondicional que nada espera em troca.

Afeto desmedido e incontido,

Mãe é um ser infinito.

A revista ProcureAche deseja um feliz mês das mães!

PEG Fotos e Filmagens

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

30610267 / 41000267
86093279

www.pegfotos.com.br

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



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

POINT PET

Atendimento Veterinário
Banho & Tosa
Tele-busca e Tele-entrega

Voltamos com muitas novidades!
Horários e dias especiais para seu gato e filhote
*Aceitamos Cartões

Cães e Gatos
Estética Animal

Rua Júlio Dias de Souza Nº 308 - Jardim Urubata
www.facebook.com/pointpet (51) 3264.4717

TRIBO DOS BICHOS

Medicamentos - Acessórios - Rações
Peixes - Pet Creche

O MELHOR LUGAR PARA O NOSSO AMIGO

Banho e Tosa Veterinário

Tele Entrega (51) 3248.9694 / 3241.1680
Av. Nonoai, 216 - Nonoai (51) 8455.2456

Brutos & Cia

Conheça nossos serviços:

- Banho e Tosa
- Atendimento Veterinário
- Venda de Ração e Acessórios
- Tele-Ração
- Dog Walker
- Service Dog

Esperamos por você!

facebook.com/PetShopBrutos
Tele-busca: 3557.7548 e 8505.7548
RUA ENGENHEIRO JORGE PORTO, 640/SALA 104
IPANEMA - POA/RS

Agrocenter Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

3258.1108 / 8104.8785

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS

				
Hill's ad. Ped. Peq. - 3 Kg R\$ 109,90	Royal Canin Mini Ad. - 3 Kg R\$ 104,90	Premier Amb. Int. Filh. - 3Kg R\$ 79,90	Royal Feline Fit 32 - 1,5 Kg R\$ 49,90	Golden Gatos Ad. - 3 Kg R\$ 39,90












ARMAZÉM DOS BICHOS

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










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

Quer ter acesso a mais receitas, dicas de saúde e bem estar, moda e beleza, e muito mais conteúdo?
Curta a nossa página no Facebook: [f/RevistaProcureAche](https://www.facebook.com/RevistaProcureAche)

Psicologia para todos



Hoje a psicologia não abrange somente as grandes elites sociais, não é mais considerado

sinônimo de status social frequentar os espaços psicológicos como ocorrido na década de 70.

A psicologia hoje ganha forças e se estende a todas as pessoas que deste serviço necessitarem, independente da condição financeira que a pessoa se encontre.

Nossa psicologia é centrada na saúde da pessoa, criada e desenvolvida para perceber a peculiaridade individual de cada um, lembrando que este possui pensamentos, sentimentos e necessidades diferentes, o que o torna único.

A nova psicologia não trata apenas do psiquismo das pessoas, busca trabalhar seu bem-estar no mundo. Pois é possível perceber que os problemas sociais dos quais vivenciamos afetam a parte psicológica existente em cada um de nós. Cada pessoa recebe e reage de um modo diferente, e é essa diferença em aceitar ou não as coisas, que acabam por nos enfraquecer, deixando-nos frágeis, por tanto adoecidos diante do nosso próprio contexto.

Fernanda Sá - CRP 07/25758

Consultório de Psicologia Multisaúde

Fones: (51)3225-6001 / (51)9353.5799

Informações e curiosidades

Algumas informações e curiosidades sobre Porto Alegre que você deve saber:

- A cidade possui uma área de aproximadamente 500 quilômetros quadrados;
- É habitada pelo homem há 11 mil anos;
- Fica localizada dentro da bacia do Paraná;
- Possui uma altitude de 10 metros acima do nível do mar;
- O centro está assentado sobre um extenso batólito;
- Os morros mais elevados são: Morro Santana com 331 metros, Morro da Polícia com 291 metros e o Morro Pelado com 298 metros;
- No oeste a Capital é limitada pelo lago Guaíba;
- Os arroios que drenam a região urbana são: Dilúvio, Cascata, Passo Fundo, Teresópolis, Cava-



**CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA
MULTISAÚDE**

OFERECE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ESPECIALIZADO
COM VALOR ACESSÍVEL

Fernanda Sá
PSICÓLOGA - CRP 07/25758

**ADULTO - CRIANÇAS E ADOLESCENTES
ASSESSORIA**

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 / www.psicomultisaude.com

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
ING

Bradesco
Saúde

Centro Clínico Gaúcho
Plano de Saúde Empresarial

**PORTO ALEGRE
CLÍNICAS**

Amil

Unimed

DOCTOR CLIN

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

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

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

Haiss
Moda Íntima

Direto da Fábrica de Guaporé/RS
(Guaporé-RS)
ATACADO E VAREJO

Conjuntos a partir **RS 16,90**

Calcinhas a partir **RS 4,80**

Camisolas (vários modelos) a partir **RS 49,90**

Até 3x no cartão de crédito. Aceitamos todos os cartões.

Fone (51) 3024-0590

Rua Dr. Flores, 106 - Loja 07 - Gal . A Nação
Centro Histórico - Porto Alegre

Porto Alegre

Aqui!

Notícias sobre Porto Alegre

lhada, Mangureira e Água Mortas - Na região rural correm os rios: Lami, Salso, Capivara e Feijó;

- Tem um clima subtropical úmido;

- As principais características do clima são: diferença de até quatro graus centígrados entre diferentes regiões da cidade, devido à cobertura do terreno por edificações e calçamento;

- Tem uma média anual de chuva de 1300 mm;

- Na maioria das vezes o mês mais chuvoso é setembro (132 mm em média);

- O mês de tende a ser mais seco é novembro (79 mm em média);

- A umidade relativa do ar fica em torno de 76%;

- A menor temperatura já registrada foi de quatro graus negativos em 11 de julho de 1918;



LUzeVIDA
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

CANOAS: Av. Guilherme Shell, 6750
Fone: (51) 3059 0602
lojacaanoas@luzevida.com.br

Clínica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

- * Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- * Tratamentos em pés diabéticos
- * Calos e Calosidades
- * Correção de unhas (ORTESES)
- * Laserterapia na Podologia (Onicomiose - fungo nas unhas)
- * Reflexologia Podal (Massagem em pontos específicos nos pés)

Aceitamos:   

Fone: 3061.5005

Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

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
Vai mais forte hoje.



PRECISANDO DE DINHEIRO? Aqui tem.

SEGUROS DE VIDA, VEÍCULOS E IMÓVEIS

CONSIGNADOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO INSS E FUNC. PÚBLICOS

CONSÓRCIOS DE IMÓVEIS, PRODUTOS E SERVIÇOS

CRÉDITO PESSOAL

IMÓVEIS FINANCIAMENTO E REFINANCIAMENTO

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

Crédito Brasileiro
dinheiro na mão



Como escolher a cor do esmalte?

Escolha de acordo com a ocasião

Há ocasiões que “pedem” cores mais sérias, enquanto outras admitem tons descontraídos e até divertidos. Então, é importante saber em que tipo de ambiente você estará usando determinada cor.

Em uma entrevista de emprego, por exemplo, é fundamental manter a formalidade, de modo que esmaltes mais clarinhos, bem como vermelhos mais fechados e até alguns tons claros de rosa são as melhores opções. Você também pode optar pela francesinha e outras decorações muito discretas, que darão a impressão de que você é uma pessoa séria, dedicada e concentrada. As cores neutras são as mais indicadas, nesses casos.

Se, por outro lado, a ocasião for uma festa ou uma saída com as amigas e até com o namorado, você pode tirar da caixinha aqueles esmaltes mais chamativos e diferentes. Nesses casos, tudo é permitido: vermelhos vibrantes, tons de preto, unhas decoradas de acordo com o seu gosto e até esmaltes metalizados. Vale deixar a imaginação rolar solta.

Escolha de acordo com o tom de pele

Caso você não tenha certeza sobre qual cor combina com o seu tom de pele, algumas regrinhas básicas podem te ajudar: se você tem a pele muito branquinha, os tons mais claros são os que combinam melhor – brancos, tons de rosa e até de azul podem ser a escolha perfeita; para as de pele clara, mas não muito branca, as opções são as mais variadas – quase todos os tons ficam bons; se sua pele é um pouco mais bronzada, variações do dourado e do vermelho combinarão perfeitamente e, por fim, se você tem a pele escura, os tons mais escuros de vermelho e de roxo te deixarão maravilhosa.

Escolha de acordo com a cor do batom

Assim como a cor do esmalte, a cor do batom também precisa de atenção especial: normalmente, vale a pena combiná-lo com seu tom de pele. Sendo assim, escolher uma cor de esmalte que combine ou complementa a cor do batom pode ser um passo importante para que o look final fique harmonioso.

Escolha de acordo com a roupa

Há algum tempo, não era elegante pintar as unhas da mesma cor das roupas, mas isso mudou. Hoje, você pode escolher um esmalte do mesmo tom das peças que está usando ou – ainda melhor – utilizar uma cor que combine com elas. Também nesse caso, escolher uma cor neutra te permite combinar as unhas com um maior número de peças do seu guarda-roupa.

Para finalizar: acompanhe a tendência da moda do momento para caprichar nas cores.

ESTÉTICA

Bella Curva

Acitamos cartões

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

VestiMentta

KIDS

(51) 3246.3500 | (51) 8666.3500

Shopping Jardim Verde • Loja 106b

Av. Eduardo Prado, 1954 • Porto Alegre

vestimentakids • vestimentta@vestimentta.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

-masculino
-feminino
-infantil



Para dor
no punho

Alivia a dor
ANVISA Nº 80104760006



Camiseta
Alivia a dor lombar
ANVISA Nº 80104760005

Bermuda
Anticelulite
Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104760003

LINHA OUTONO/
NVERNO 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
TELEENTREGA

Dicas de maquiagem: como deixar a base imperceptível



Uma boa maquiagem começa com uma boa preparação da pele: base, corretivo e pó que tenham a cor certa e fórmula que respeita o seu tipo de pele, que pode ser seca, oleosa, mista ou sensível. Ficar atenta a isso antes de comprar esses produtos é fundamental para não jogar dinheiro fora e não deixar um aspecto artificial e pesadona pele! Não faltam opções no mercado de todos os tipos, testar o produto no rosto (nada de aplicar no dorso da mão, eu pode ter outra cor!) antes de levar para casa é a melhor opção.

A maquiagem com ar natural e cobertura leve está em alta, mas a base de cobertura média também pode ter esse efeito quase imperceptível se você seguir algumas dicas de maquiagem! É legal ter duas bases: uma para maquiagens de noite (um pouco mais pesada e que cobre mais manchas e olheiras) e, outra, para o dia a dia, que pode ter uma cobertura mais leve e com vários benefícios, como fator de proteção solar e ação anti-idade.

Stylo Próprio

Moda Jovem & Moda Kids

(51) 3266-6454

f Stylopropriomj@gmail.com

Av. do Lami, 4717

Av. Juca Batista, 3185



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

REFRIGERAÇÃO SUL FRIO**REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E DOMÉSTICA**

25 anos de experiência - Longos anos com referência comercial

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

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

📞 51 9251.5881 📞 51 9957.9195

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida

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

Teletelas
TELAS MOSQUITEIRAS**TELAS MOSQUITEIRAS:**Retráteis, fixas, removíveis,
recolhíveis e deslizantes...
Proteção e conforto para sua casaNão 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****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

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

**Loja das Esquadrias**

Padrão e Sob Medida

☎ 3311-1479 / 3094-0355

lojadasesquadrias@hotmail.com

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

Marcenaria**Serviços de Marcenaria
em Geral****8039-2472**

Rua Alvorada, 335

**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 Alegre
Aceitamos cartões de
crédito em 3x

VISA Hipercard

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

CENTRO AUTOMOTIVO

UniServ Estética Automotiva

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



Instagram Facebook

MasterCard VISA BCBN COMPRA

9658.0842

Av. do Lami, 4815 - Boa Vista

CENTRO AUTOMOTIVO

BICA Mecânica em Geral

Freios Suspensão Embreagem Troca de Óleo Peças e Serviços

MasterCard VISA BCBN COMPRA

9885.3811

Av. do Lami, 4815 - Boa Vista

VIDROS E LANTERNAGEM

UniServ Estética Automotiva

Toda linha de vidros e lanternas



MasterCard VISA BCBN COMPRA

9658.0842

Av. do Lami, 4815 - Boa Vista

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



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

Bateu, raspou e agora?

1. Se for muito barato, tenha cuidado: desconfie

Atenção com preços baixos e grandes descontos na franquia: serviços de funilaria e pintura exigem materiais de qualidade, habilidade manual e muita prática. Bons profissionais cobram pela qualidade. E, ao contrário de outros serviços, um trabalho mal feito em funilaria e pintura às vezes só aparece com o tempo: o verniz começa a descascar, a pintura fica manchada e o retrabalho é inevitável.

2. Preste atenção: pintor não é funileiro e funileiro não é pintor

A grande maioria das oficinas possui uma estrutura definida, com funcionários administrativos e técnicos em reparação. Neste ramo de atividade não cabe a figura do “faz tudo”, principalmente nas funções básicas: funilaria ou pintura. Há exceções, em que um funcionário é bom nos dois serviços, mas, geralmente, cada um deles exige um especialista.

3. Entenda: por que “martelinho” e por que funilaria?

Como o serviço de martelinho é mais barato que o de funilaria, às vezes o cliente vai à oficina e quer resolver tudo com o primeiro. Mas se saiu a tinta, não tem conversa: é serviço de funilaria. Martelinho, ou martelinho de ouro, é uma técnica que nasceu nas fábricas de carro para tirar pequenos amassados onde não houve retirada da tinta. Existe até curso para ensinar a técnica e as ferramentas usadas são específicas: este é um trabalho bastante delicado, são necessárias centenas de batidinhas para corrigir o amassado, por isso ele só é feito em pequenas áreas. Se a oficina oferece o serviço, provavelmente é porque ela tem de fato um técnico preparado: é difícil alguém se arriscar porque não vai conseguir “enganar” num tipo de serviço tão minucioso. Há oficinas que não têm um especialista, mas terceirizam esse serviço.

4. Tenha cuidado quando for desamassar

Se uma batida que tirou tinta não é caso para martelinho, uma que resultou em corte na chapa ou dano de grande porte não é caso nem de funilaria. O funcionário provavelmente oferecerá a troca da peça. Avalie a situação: desamassar é indicado para pequenos reparos, como as famosas “raspadas”. Entenda que todo retrabalho em chapa metálica (desamassar, esquentar, estancar) provoca mudanças na resistência estrutural da chapa. Ela se torna menos maleável, mais rígida, e com o tempo e o uso do carro podem surgir deformações permanentes.

Dislexia

A Dislexia é um Transtorno de Aprendizagem?



A Dislexia é definida como um transtorno de aprendizagem

na área de leitura, escrita e soletração, e é apontada como distúrbio de maior incidência na sala de aula. A dislexia é um distúrbio dos processos de linguagem, onde o problema principal é a dificuldade de decodificação na leitura e na expressão escrita.

As manifestações comportamentais observadas em crianças com desordem do processamento auditivo, são as seguintes: atenção ao som prejudicada, dificuldade em escutar e compreender em ambiente ruidoso, problemas de produção de fala e de linguagem expressiva, dificuldades de compreender palavras de duplo sentido, problemas de escrita com inversão de letras, dificuldades de compreender o que lê, distorção, agitação, hiperatividade, tendência ao isolamento, desempenho escolar inferior em leitura, gramática, ortografia e matemática.

Classificam a Dislexia como:

*Dislexia Disfonética; *Dislexia Deseidética; *Dislexia Mista e *Dislexia Acústica.

Se seu filho tem dificuldades de aprendizagem?

Procure um especialista para uma avaliação e possível intervenção, o que tem que ser enfatizado é que a criança ou adolescente, merece e necessita de um investimento psicopedagógico para poder trocar um plano terapêutico e orientar pais e professores, visando estratégias que possibilitem a melhora do aluno nas tarefas escolares para tanto o trabalho, deve ocorrer com enfoque interdisciplinar, envolvendo os especialistas, a criança, a família e a escola.

Terezinha Dinamar dos Santos
PSICOPEDAGOGA CLÍNICA E
NEUROPSICOPEDAGOGA
 Contato: 051 8482-5288/8527-8648

Terezinha Dinamar dos Santos
 Psicopedagoga Clínica e Institucional

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

Av. Cavalhada, 2360 sala 230
 Bairro Cavalhada

F.: 8482.5288
 8527.8648

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

Escola de Educação Infantil 45 anos em 1970

"Meu Cantinho"

MATRÍCULAS ABERTAS!!!

Turnos: Integral, Intermediário, Manhã e Tarde
 Turmas: Pré-Maternal, Maternais 1 e 2 e Jardins A e B
 Idade: de 08 meses à 5 anos e 11 meses

Oferecemos: **3336-8542** Funcionamento das 7h às 19h

Av. Clemenciano Barnasque, 200 - Teresópolis
www.escolameucantinho.com.br

IAM
 Instituto de aprendizagem musical - RS
 Rua 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

Amiguinhos do Cristal
 Escola Infantil

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

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

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

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

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

Horário de funcionamento: das 7 horas às 19 horas.
 Escola Vamos Crescer - www.vamoscrescer.com.br

Rua Comendador Castro, 473 - Ipanema - Porto Alegre - RS
 Fone: (51) 3012.0693

vamos crescer
 tudo ao alcance dos pais.

Como faço para decidir qual profissão seguir?



Considere que você já iniciou seu processo de escolha profissional há muitos anos, mesmo sem se dar conta disso. Comece resgatando sua história pessoal, interesses já

desenvolvidos, desafios superados ou que ainda deseja superar, valores pessoais, contatos com profissões que foram positivos ou que instigaram sua curiosidade. Avalie inclusive se as informações e impressões que teve foram amplas e bem refletidas.

Observe em seguida todo o universo das profissões. Procure pesquisar a descrição de cada uma delas. Depois de descartar aquelas que pas-sam muito longe de seus interesses, aprofunde sua pesquisa sobre as que permaneceram, conversando com estudantes, professores e profissionais da área.

É importante também que você se informe sobre a história do trabalho em nossa sociedade: as variações da economia, os projetos políticos em jogo, o desenvolvimento de novas tecnologias. Considere que o trabalho é remunerado de acordo com a qualificação profissional, bem como pelo poder econômico de quem contrata os serviços do profissional qualificado.

Como você pode perceber, escolher uma profissão é um processo que exige dedicação. Não há uma resposta simples e direta. É você que deve construir esta resposta depois de pensar sobre as questões expostas.

Depois de refletir sobre você mesma, sobre a realidade do trabalho em nossa sociedade e sobre as profissões, haverá um momento em que você terá que tomar um "ato de coragem", ou seja, em que terá que assumir os riscos inevitáveis diante do futuro. Mas serão riscos conscientes, que você correrá com confiança.

Renato Moreira - autor do livro "A Lista de Schindler Nunca Termina"



No dia 11 de maio de 2016, Renato Moreira autor do livro 'A Lista de Schindler Nunca Termina' fez uma palestra no Centro Cultural Santa Casa. Embora o título lembre o nome do filme de Spielberg, explica que o livro não se resume a este tema.

Para melhor conhecer a sua obra acesse o site:

alistadeschindlernuncaatermina.blogspot.com.br

MEDO DE DIRIGIR? INSEGURANÇA? FALTA DE PRÁTICA?

Se você já tem carteira e não dirige porque se sente inseguro, 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!

andreaveline@terra.com.br
contato@instrutorandre.com.br

www.instrutorandre.com.br

ANDRÉ
(51) 3019.4442 / 9211.2212



Espaço Aconchego

CENTRO DE TERAPIAS E PRÁTICAS INTEGRADAS

- Psicologia
- Psicopedagogia - Convênios c/ escolas
- Arte terapia
- Grupos estimulação precoce, e atividades lúdicas
- Atenção domiciliar a criança e ao idoso
- Envelope da Pele - (Make up artist, visagismo, roupas e acessórios)

Rua Comendador Castro, 427 - Ipanema
51 9898.2498



Oportunidade!

Representante Comercial

Selecionamos Representante Comercial

Área de atuação: Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Ligue: 51 3013-5229

Envie CV para: representacao.comercialpoa@gmail.com

Instalações Elétricas

Reformas em geral

Hidrosanitarias



Instaltec

Orçamento gratuito!

Elétrica Predial Residencial e Industrial
Instalações Hidráulicas
Instalação Split, ar de janela
Revestimos e Porcelanatos
Pinturas e Texturas

Egon Sena
Fone: 9272.0878



S.E Santos Empreiteira Ltda.

Construções | Reformas em Geral | Colocação de pisos
Pinturas | Elétrica | Hidráulica | Residenciais e Comerciais

Fones: 3365.6323 - 8610.6142
8158.2502 - 9245.6696

Reformas em Geral e Elétrica



DAGOBERTO CUSTÓDIO

Fone:
9527.5447 / 8523.9518

dagobertocustodio@hotmail.com



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

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




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!



Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema



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

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



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

FERRAGEM

RECONS

TINTAS CONSTRUÇÃO DECORAÇÃO

ELÉTRICA ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS HIDRÁULICA

Compre el seu Cartão Senif em ate 5X sem juros! *Consulte a politica de parcelamento.

João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga

PRÓXIMO AO FIM DA LINHA DO ÔNIBUS RESTINGA - 209

(51) 3062.5704

SERRALHERIA E FUNILARIA



CALDEIRÃO



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

ORÇAMENTO GRATUITO

Atuamos: VISA, MASTERCARD

3258.6646 / 8524.5563 / 9373.4863

Serralheria e Funilaria Caldeirão

Av. Eduardo Prado, 1731 - Ipanema - Porto Alegre

FUNILARIA PADRE RÉUS



Calhas - Algerosas - Rincão
Coifas - Canos - Capas

Luiz

Fone: (51) 9698.9274

Gabriel

Fone: (51) 9162.1662

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

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

MAB SERVIÇOS



• ELÉTRICA • PINTURAS
• HIDRÁULICA • REFORMAS

TIEM 8284.6586

8654.8458

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

LC Toldos

Troca de lonas, fabricação e aluguel

28 anos de experiência

Luis Carlos

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

MGS Reparos Residenciais e Fretes

ELÉTRICA Instalação de chuveiro, ventilador de teto, luminária

HIDRÁULICA PINTURA MONTAGEM e desmontagem de móveis

FRETES e CARRETOS

Marcos

(51) 8185.9391 9310.4261
9670.2871 8592.5002

www.facebook.com/mgsreparos

Orçamento Gratuito

Montador **Juliano Peixoto**

Roupeiro Cozinha Regulagem

9936.8999 3024.6897

MOVEIS

CNPJ: 21.560.307/0001-17

Montagem e Desmontagem

MARIA BRASILEIRA

Limpeza e cuidados

www.mariabrasileira.com.br

DIARISTA PASSADEIRA CUIDADOR DE IDOSOS BARÁ BABYSITTER COZINHEIRA RECRUTAMENTO E SELEÇÃO

ATENDIMENTO EMPRESARIAL MOTORISTA JARDINEIRO LIMPADOR DE PISCINAS DOG WALKER e PETSITTER BOM VIZINHO

A CONFIANÇA E O PROFISSIONALISMO QUE VOCÊ ESPERA PARA MANTER A SUA CASA OU EMPRESA SEMPRE LIMPAS E ORGANIZADAS.

UNIDADE FRANQUEADA
PORTO ALEGRE - PRAIA DE BELAS / RS
Av. Edgar Pires de Castro, 1620 - Sala 202
Aberta dos Morros | 91.788-000 | Porto Alegre - RS

51 3028.3888 | 51 3028.9698
poa.praiaabelas@mariabrasileira.com.br

GERAmigos
Comunicação

Acesse notícias diárias da sua região. Diversos assuntos, como saúde, educação, segurança e transporte, dentre outros
Curta a nossa página no Facebook: [f/JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos)

Dicas de Mudança – Cuidados evitar problemas



Mudanças sempre são bem vindas, mudar de ares, ir para uma casa nova... O problema é o transtorno que esta mudança pode levar. Portanto, para não ter problemas com seus objetos e com a vizinhança separamos para vocês algumas dicas para otimizar a sua mudança. Você só precisa de planejamento e muita organização:

- Separe algumas caixas de papelão, jornais, plásticos bolhas, caneta esferográfica e fita crepe para embalar os seus pertences.
- Separe o que você não utiliza mais, que pode ser doado e não será levado na mudança.
- Empacote primeiro os pertences que você

não utilizará até o dia da mudança

- Se você mora ou vai morar em prédios, avise o síndico para reservar um elevador para o dia da mudança. É importante verificar os horários que o condomínio permita que seja efetuadas mudanças.

- Embrulhe os lustres em plásticos bolha ou jornal, remova exaustores, antenas de TV e cortinas.

- Objetos valiosos como jóias e documentos devem ser levados com você no dia da mudança.

- Esvazie e desligue a geladeira um dia antes de se mudar. Limpe-a bem.

- Escreva nas caixas “Cuidado Frágil”, quando esta conter pertences que possam quebrar, peça para colocá-las por último no caminhão de mudança.

- Não esqueça de dar aquela olhada geral no local para ver se não esqueceu nada.

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

SANDRO
TRANSPORTES E MUDANÇAS
CAPITAL E INTERIOR

24 Horas

- Montagem
- Desmontagem de Móveis
- Içamentos Pinturas
- Reformas em Geral

após 19h
(51) 3242-2179 / (51) 9901-1619
(51) 9197-0502 / (51) 8503-4435
(51) 8309-1734 e-mail: sandro_transportes@gmail.com

UP Lavagem e Estacionamento
DIÁRIA R\$ 14,90
24HS
LEVA - TRÁZ AEROPORTO

3325.3050
8938.7110

AV. CEARÁ, 128

Hamilton Borges
Consultor Astrológico
(51) 9730-9696

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

Irmã Larissa
Cartas, búzios e tarô

Faz e desfaz trabalhos para todos os fins. Especialista em casos amorosos. Vem sofrendo queda de lucro em seus negócios? Amores rompidos, não correspondidos. Unimos casais, afastamos rivais. Irmã Larissa desenvolvida desde os 7 anos "trabalhos garantidos", só cobramos após resultados

Marque sua consulta Fone: 3026-6611 / 8265-7978
Rua Vigário José Inácio, 547 sala 207 - POA/RS

Paisagismo e Jardinagem Moraes
Marcelo de Souza Moraes

PAISAGISMO, CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE SÍTIOS E JARDINS TERRA PRETA E GRAMA

PODAS DE ÁRVORES DE GRANDE E PEQUENO PORTE FLORES E FOLHAGENS ORNAMENTAIS

51 9582-8818
E-mail: moraes267@gmail.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

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
 Av. Nilo Wulff, 895 - Restinga - Porto Alegre

LAV & LEV
 Uma vida inteligente

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

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

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

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

DIREITO DO TRABALHO
 INSS
 DIREITO DE FAMÍLIA
 DANO MORAL

CONSULTA GRATUITA

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

DANER ELÉTRO MOTORES
 Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

TRAPP
 DEG
 TIG

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

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

Chavesul 24 HORAS
 BIG YILA NOYA chaveiro

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

3241.6376 9404.9594 nextel 7813.5794
 Eduardo Prado, 330 - Lj 19 | www.chavesul24horas.com.br

Jeferson Moraes

(51) 8437.2674 / (51) 9127-2762

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

MIX-BAZAR
 utilidades & presentes

- Presentes e utilidades domésticas
- Bolsas, carteiras, frascas
- Material escolar
- Brinquedos
- Mochilas
- Bijuterias
- Flores
- Chinelos
- Guarda-chuvas e sombrinhas

Av. Cavalhada, 2965 - quase esquina Otto Niemeyer
 Bairro Cavalhada - POA - RS Fone: 51 3023.3220



Horóscopo

Áries (21 de março - 20 de abril)



AMOR: Fase positiva para os solteiros, que terão encontros prazerosos, sem abusar da exigência de liberdade, encontrando pessoas que adoram viver o presente. **TRABALHO:** As estrelas sustentarão

vocês nas dificuldades desta fase pondo-os em alerta sobre os aspectos negativos das situações sobre as quais terá incertezas e perplexidades. **SAÚDE:** Nem sempre você é capaz de conter-se e de respeitar um estilo de vida moderado: às vezes você se deixará levar por algum exagero no plano alimentar.

Touro (21 de abril - 20 de maio)



AMOR: Durante todo o mês, você deverá usar de muita cautela, evitando usar o instinto, porque poderia cometer erros em relação a amizades sólidas. **TRABALHO:** Você poderia passar por alguma dificuldade econômica que o constringirá a rever algum projeto seu. A partir do fim do mês, porém, as coisas retornarão à normalidade. **SAÚDE:** O céu poderia induzir em tentação e a linha sofreria. Procure ocasiões agradáveis para eliminar os excessos, ou então não resta que fazer dieta.

Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)



AMOR: O mês inicia-se de modo tranquilo. A partir do dia 26 as estrelas estarão hostis para com você e revelarão que a sintonia a dois está em queda... especialmente se a união já está arruinando. **TRABALHO:** Você terá uma energia positiva que ajudará a enfrentar as dificuldades do cotidiano e a encontrar boas alternativas para alcançar os objetivos sozinho. **SAÚDE:** O nível de energia não estará no máximo, mas mesmo assim o céu promete recuperações tranquilas. Presenteie-se com um ciclo de tratamentos de beleza para aumentar seu charme.

LHO: Você terá uma energia positiva que ajudará a enfrentar as dificuldades do cotidiano e a encontrar boas alternativas para alcançar os objetivos sozinho. **SAÚDE:** O nível de energia não estará no máximo, mas mesmo assim o céu promete recuperações tranquilas. Presenteie-se com um ciclo de tratamentos de beleza para aumentar seu charme.

Câncer (21 de junho - 22 de julho)



AMOR: A fase mais positiva para os relacionamentos a dois será por volta do dia 19, período em que melhorarão as comunicações e o parceiro será muito disponível. **TRABALHO:** Você viverá um mês ao máximo. Terá grande estima por parte de colegas e superiores e lhe serão confiados encargos de responsabilidade. A renda vai estar ótima. **SAÚDE:** Você estará em forma brilhante até o dia 15, em seguida poderia sofrer um pouco de nervosismo e a tensão poderia provocar pequenos mal-estares passageiros.

Leão (22 de julho - 22 de agosto)



AMOR: Aumentam o nervosismo e os ciúmes; O espírito crítico poderia fazer balançar as relações mais sólidas e fazer perder interessantes ocasiões para os solteiros. **TRABALHO:** Até o dia 22, você terá muita predisposição para falar e conseguirá conquistar novos parceiros e administrá-los com desenvoltura, obtendo ótimos resultados. **SAÚDE:** Os astros prometem a você uma boa dose de energia. Para manter a pele jovem, tome uma colherzinha de óleo de germe de trigo antes das refeições.

Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)



AMOR: Durante os primeiros dias do mês, você terá de dar prova de paciência para superar diversos momentos de tensão, nos quais se sentirá vítima de comportamentos egoístas. **TRABALHO:** No trabalho você estará vigilante e presente, conseguirá ocupar-se de muitas coisas ao mesmo tempo, realizando projetos e encontrando as pessoas certas. Bons rendimentos. **SAÚDE:** São possíveis distúrbios de pressão que poderiam provocar uma desagradável sintomatologia com vertigens e tontura. Repouse um pouco!



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

AMOR: Este mês será difícil frear a sua fantasia, você será como um vulcão, mas arriscará apagar-se logo. A partir do 20, de fato, as estrelas estarão em oposição. **TRABALHO:** As problemáticas de ordem prática a ser superadas serão muitas, mas terá ao seu lado uma grande energia que ajudará a superar os obstáculos. **SAÚDE:** Você terá dificuldade para reagir em uma fase pouco estimulante, mas será mesmo assim decidido a manter elevados níveis de rendimento. A partir do dia 17 um radical melhoramento.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

AMOR: Você deverá pensar muito antes de tomar decisões importantes; não dê ouvidos aos outros, mas somente ao seu íntimo, depois de ter analisado os prós e contras. **TRABALHO:** Trabalho, trabalho e trabalho. Este mês não será dos mais leves, mas muitas novidades vem vindo e, provavelmente, alguma promoção. **SAÚDE:** As energias físicas e psíquicas deveriam manter-se boas: mas você poderia estar sujeito a distúrbios de origem hormonal ou circulatória.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

AMOR: Mês movimentado para o amor. Na primeira metade do mês, discussões e bate-bocas não vão garantir uma situação serena e agradável. Melhorias a partir do dia 16. **TRABALHO:** Este não é exatamente o seu mês. Prepare-se para algum contratempo seja no plano profissional seja no econômico, no qual terá alguma despesa extra. **SAÚDE:** O mês se acompanhará de uma notável resistência psicofísica. Não renuncie a uma saudável atividade esportiva que permitirá manter a forma.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

AMOR: Do dia 26 em diante você será muito favorito devido à sua imaginação e ao fascínio que suscitará; ninguém poderá conseguir dizer-lhe não e nem contrariá-lo. **TRABALHO:** Se você é profissional liberal, terá muita sorte no período compreendido entre 6 e 21, durante esta fase a renda aumentará notavelmente. **SAÚDE:** Estados emotivos alterados poderiam transformar-se em distúrbios do estômago. Para defender-se, beba um copo de água, limão e bicarbonato: fará milagres.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

AMOR: Os relacionamentos de casal viverão momentos de tensão nos primeiros dias do mês, devidos principalmente a uma excessiva obstinação nas próprias convicções. **TRABALHO:** O céu trará muitas novidades sobretudo sob o aspecto econômico e profissional. Serão favorecidos as especulações e os projetos um pouco arriscados. **SAÚDE:** Forma fantástica e energias que devem ser desfrutadas ao máximo. Deixe que seu corpo se regenere ao ar livre; pratique esportes para aumentar o tônus muscular.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

AMOR: Não é o momento para nutrir dúvidas. Confie no que diz o seu coração e aja coerentemente com isso. As estrelas estão favoráveis apesar do nervosismo. **TRABALHO:** Se você está à procura de uma mudança, este não é o mês certo para isso. Há incertezas demais que o afligem, reflita e espere ainda um pouco. **SAÚDE:** O físico apreciará um pouco de relax. Aproveite de algum rito especial de beleza ou se dê um curso de yoga, para absorver as energias da mãe natureza!

AS Agropecuária Sentinela
 (51) 3245.3495
 Paraíso dos Abundantes

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

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

Itapex, Mada, BIBELO, ASK, HILF, P&P, S&S, S&S

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

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

FAÇA
 JÁ O SEU
 CARTÃO

Pague em até 18x

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

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

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

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

RF Dr. Fernando Auler - CRM 0019514 - R. 0002/028 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
 15 de janeiro, 230
 2º andar - Centro

CACHOEIRINHA
 Fone: (51)
3441.2004
 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