

# ProcureAche

ZONA  
SUL

Edição  
Março/2017

(51) 3026-8445 / WhatsApp (51) 996-136-986

Distribuição  
Gratuita

## 3085.1313

Tele-entrega:  
Ou retire no balcão



**ABERTO TAMBÉM AO MEIO DIA**  
das 11h às 14h \*de Seg à Sexta



Na compra de duas pizzas tamanho família **GRÁTIS** refri 2 lts

**Av. Otto Niemeyer, 2001 - Bairro Camaquã** f Bapizzaria

\*Promoções não cumulativas (sujeito a alterações sem aviso prévio)  
Consulte bairros atendidos e taxa da tele-entrega

### ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

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

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

### PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

## MACEDO

3259-1907

Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!

MINI	MÉDIA	GRANDE
RS 35,90	RS 19,90	RS 39,90
0 CENTRO		

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

### Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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

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

**Vendas e Instalações Orçamento Gratuito**

**Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.65**

### FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 999.862.111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Sepultamento e Cremação

Consulte nossos planos e o seguro funeral **CAIXA**

### GRUPO DINÂMICA®

## DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

## ENTUPIU?

Chamou, chegou!

### 3334.9000 / 999.999.000

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

Atendemos todo o Estado do RS

## ÍNDICE

C SĨ UNQMC  
 Ç SÌ NQOZHNMÑ  
 D SÈ NQDMÑÑ NĲ QMNDQIMÑÑ  
 D SĨ MĲÑÑ N Ē NQ GEMQ  
 E SĨ NQDQCEG QNNQMQMÑQCE  
 ÇÇ SÈ Q NQRMUQ  
 ÇÇ SĨ NPN Ē NQDQNNP UQM  
 ÇD SĨ NNQOQNM

ÇD SĨ QD QEQQOMQEQM ÇNP MQMNMÑÑ  
 ÇD SĞNCEMÇEN ĠQNQOÇE  
 ÇE SĨ QNMÑ Ē NQIRM  
 ÇÇ SĨ NQDNQNONQÇF QO NQNMQ  
 ÇÇ SĞNPNMUQ  
 ÇD SF QOÇEQ UQ NĲ NQDQ M  
 ÇD SĨ NQDQ  
 ÇÇ SĞ QK QEQQ  
 ÇÇ SĨ MQMMEF QRMNME

# Revista ProcureAche



**A revista que você tem em mãos é esta bem aqui!**

Conheça também nossas outras revistas!

**ProcureAche** ZONA SUL  
 Telefone: (51) 3026-8445 / (51) 996-136-986

**3085.1313** Telefone: (51) 3026-8445 / (51) 996-136-986

**ARETE TAMBÉM AO MEIO DIA**  
 Rua 113, nº 204, de São José, Porto Alegre

**ALEXANDRINO** Comida caseira  
 Rua 113, nº 204, de São José, Porto Alegre

**MACEDO** Comida caseira  
 Rua 113, nº 204, de São José, Porto Alegre

**Gener Crema** 996-136-986

**FUNDELLI UNIAS - IAPIM** Comida caseira  
 Rua 113, nº 204, de São José, Porto Alegre

**DESEMPUJADA** Comida caseira  
 Rua 113, nº 204, de São José, Porto Alegre

**ENTUPIU?** Comida caseira  
 Rua 113, nº 204, de São José, Porto Alegre

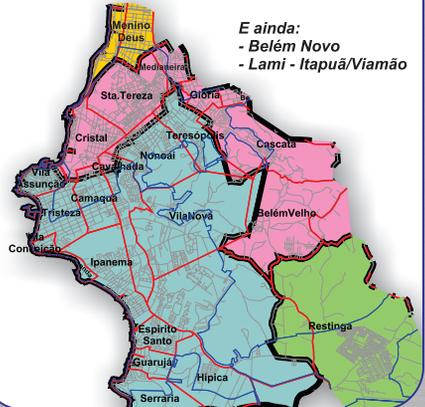
Revista ProcureAche ZS  
 Tiragem: 41.000 exemplares mensais

**Revista ProcureAche**  
 Tiragem: 41.000 exemplares mensais

**ENTUPIU?**  
 Tiragem: 41.000 exemplares mensais

**Revista ProcureAche Zona Norte**  
 Tiragem: 41.000 exemplares mensais

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



**TOTAL DE 123 MIL IMPRESSOS TODO MÊS!**

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

### Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Telefones: (51)3026-8445 / (51)996-136-986 | E-mail: contato@geramigos.com.br

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

Revisora de Texto: Maria das Dores Pereira - DEMEC/SC-LC.1752/89-Letras

Diagramação e Projeto Gráfico: Daniela Lima

Tiragem: 41.000 exemplares

### 3 MANEIRAS DE MANTER A MENTE JOVEM



É comum no mundo dos negócios ser cobrado por ideias e atitudes maduras. Você precisa analisar situações e tomar decisões importantes que podem afetar o futuro de muitas pessoas. É impossível fazer isso sem um pouco de seriedade. No entanto, o amadurecimento precoce também pode trazer coisas negativas para a sua carreira, como o medo de correr riscos e a dificuldade de trabalhar com pessoas de ideias inovadoras. O ideal é equilibrar os dois comportamentos, para decidir com maturidade e saber a hora certa de correr riscos. Se você acha que o seu lado “velho” está ganhando, confira 3 dicas que vão ajudar a diminuir a sua idade mental:

#### PARA MANTER A MENTE JOVEM: 1. PROCURE UM MENTOR MAIS JOVEM

Podem parecer loucura, mas procure uma pessoa alguns anos mais nova que você, que traga energia, criatividade, boa técnica e ousadia. A troca entre vocês será ótima e não só você sai ganhando. Ao mesmo tempo em que você recupera a coragem de assumir os desafios, passa um pouco da sua experiência.

#### PARA MANTER A MENTE JOVEM: 2. ALMOCE COM UMA PESSOA NOVA A CADA SEMANA

Falar sempre com as mesmas pessoas faz com que vocês discutam sempre os mesmos assuntos e não ganhem nenhum tipo de conhecimento novo. Entre em contato com outras pessoas, troque ideias com elas sobre temas que estão fora de sua zona de conforto. Isso vai abrir os seus pensamentos para novas ideias.

#### PARA MANTER A MENTE JOVEM: 3. SEJA CURIOSO

Nunca ache que você já sabe tudo sobre um assunto. Seja curioso, procure as últimas novidades, faça perguntas a pessoas que entendem do assunto. Buscar por novas informações vai treinar a sua mente para se interessar por tudo aquilo que você ainda não conhece. **Fonte: Universia Brasil**

**STYLLUS BAZAR**

UTILIDADES PARA VOCÊ E SEU LAR

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

☎ 3245-1029 / 3022-5338

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

**MUDANÇAS MÜLLER**

Emilio Otmar Müller  
 GERENTE

E-mail: [sac@mudancasmuller.com.br](mailto:sac@mudancasmuller.com.br)

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

Fone: 3249.9860      Celular: 984.218.728  
 3249.4723      984.218.691

**Gerion Moinhos**  
 Residencial da 3ª Idade

Um lugar para fazer amigos

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

30 anos  
 Histórias de vida para contar.

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

(51) 3029.1209 | 3342.1209 - [www.gerionmoinhos.com.br](http://www.gerionmoinhos.com.br)



**FRUTAS DO MÊS DE MARÇO: Abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, maçã, mexerica.**

**Conselhos úteis:** A banana é uma das frutas mais consumidas em todo o mundo. É muito rica em vitaminas e tem um extraordinário valor calórico. De fácil digestão, é um alimento ideal para crianças e um forte reparador de

energias. Ao comprar maçãs, prefira sempre as de pele lisa, fina, brilhante, sem manchas escuras ou partes moles, normalmente indicativas de um estado de maturidade muito avançado. A compra de legumes e verduras deve ser feita seguindo-se sempre os produtos da safra, eles são de melhor qualidade e podem ser encontrados a preços melhores. Mesmos assim, saiba escolher:

**Cenoura:** as melhores são firmes e têm cor uniforme.

**Pepino:** prefira os de cascas verde escura.

**Espinafre:** escolha sempre os de folhas verdes e firmes. O espinafre fresco se caracteriza pelo ruído seco quando suas fibras são quebradas.

**Nabo:** escolha os de pele lisa, pesado, de aroma não muito intenso e de folhas rijas. As folhas do nabo também são comestíveis depois de cozidas.

**APARELHOS AUDITIVOS**

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

Agende avaliação sem compromisso.  
**Atendimento domiciliar**



**Pagamento em até 12x**

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



Rua dos Andradas, 1755 / sala 51  
Centro / Porto Alegre / RS  
www.audicaors.com.br

Fone: (51) 3224.3242

*Cariño e Dedicación*  
**RESIDENCIAL Novo Horizonte**  
MORADIA E CUIDADOS ESPECIAIS PARA IDOSOS

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

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

**Atendimento 24 HORAS**

**Lar Casagrande**  
carinho e dedicação ao seu idoso

- técnica em Enfermagem
- médico assistente
- enfermeira
- diária

Rua Gávea, 376  
Ipanema  
Porto Alegre-RS  
**51 3209.8563**  
**51 992.297.090**

**Residencial Novo Mundo**  
Clínica Geriátrica  
Fone: (51) **3231-7530**

- Suítes, quartos privativos e semiprivativos
- Enfermagem 24 hs
- Nutricionista
- Monitoramento interno e externo
- Hospedagem por diária ou longa permanência

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

**Residencial Santo Antônio**  
Geriatria e Internação Domiciliar

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

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

**P**rocuirei na gaveta um poema sobre o Dia da Mulher, uma homenagem qualquer. Mas não existe homenagem qualquer, nem dia qualquer. Principalmente quando se trata de Mulher! E qualquer tentativa de escrever qualquer homenagem para o Dia da Mulher, não será uma tentativa qualquer. O “qualquer” tá na cabeça do homem. Pronome indefinido que foi queimado em meio a sutiãs, junto com outras amarras! Mulher é substantivo, e muito bem definido! Feminino. Um dia, me atreverei a escrever algo para o Dia da Mulher. Quem sabe num “Oito de Março” qualquer, ou em qualquer outro dia qualquer? Qualquer que tenha sido a costela arrancada, na força bruta ou de forma amena, já valeu muito a pena!

## MULHER

Procuirei na gaveta um poema sobre o Dia da Mulher, uma homenagem qualquer.  
Mas não existe homenagem qualquer, nem poema qualquer, nem dia qualquer.  
Principalmente quando se trata de Mulher!  
E qualquer tentativa de escrever qualquer homenagem para o Dia da Mulher, não será uma tentativa qualquer.  
O “qualquer” tá na cabeça do homem.  
Pronome indefinido que foi queimado em meio a sutiãs, junto com outras amarras!  
Mulher é substantivo, e muito bem definido!  
Feminino.  
Um dia, me atreverei a escrever algo para o Dia da Mulher.  
Quem sabe num “Oito de Março” qualquer, ou em qualquer outro dia qualquer?  
Qualquer que tenha sido a costela arrancada, na força bruta ou de forma amena, já valeu muito a pena!



## PR Reformas

CNPJ: 18.178.321/0001-07

Reformas e Pinturas em prédios e fachadas  
Serviços: Hidráulico, Elétrico e  
Consertos em Geral  
Texturas e Grafiatos



Tratar c/  
Paulo

(51) 992-056-498

(51) 985-422-964

E-mail: berchon10@gmail.com



## anuncie conosco

ProcureAche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue: 11



51 3026-8445



996-136-986 vivo



# 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 ORTODÔNTICA  
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

#### IMPLANTES

#### PERIODONTIA

#### ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E  
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO  
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX /  
CLAREAMENTO

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

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

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

Filial 1 Agronomia  
Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4  
3319.1573 - 3352.9644

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

Filial 2 L. Pinheiro  
Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A  
3319.7943 - 3072.2043

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

### Dicas úteis que podem diminuir o tempo de uso do seu aparelho Ortodôntico.

**Mantenha sua boca limpa. Isso permitirá que seus dentes se movam mais rapidamente para a posição correta e reduzirá o tempo de uso de seu aparelho fixo.**

**Pique alimentos sólidos. Corte alimentos tais como frutas e vegetais crus e cascas duras de pão em pedaços de tamanho pequeno a fim de reduzir a pressão sobre o aparelho fixo durante a alimentação.**

**Não mastigue nada além de comida. Mastigar objetos tais como lápis e grampos de papel podem provocar danos ao aparelho fixo e resultar em tempo adicional no ortodontista.**

**Não empurre seus dentes para fora do alinhamento. Atividades tais como morder unhas e brincar com seus elásticos podem prolongar a quantidade de tempo que você terá de usar o aparelho fixo.**

**Não coma alimentos duros, pegajosos ou ricos em açúcar nem beba bebidas espumantes. Evite alimentos tais como pipoca, nozes, batatas fritas, goma de mascar, toffee, caramelos e biscoitos. E não mastigue cubos de gelo nem beba refrigerantes. Todas essas coisas podem causar danos ao aparelho ortodôntico fixo e/ou causar cáries nos dentes.**

**Não se esqueça do mais importante:  
Passar nas consultas regularmente  
conforme for marcado com o Dentista.**





**Entenda o que é a Artrose.** A Artrose é uma doença na qual ocorre uma degeneração e frouxidão da articulação, o que causa sintomas como inchaço, dor e rigidez nas juntas e dificuldade para realizar movimentos.

Esta é uma doença degenerativa crônica, que não tem cura mas que pode ser tratada através do uso de remédios que aliviam a dor e inflamação e através da realização de exercícios diários de estimulação e fisioterapia que acabam controlando e retardando o desenvolvimento da doença.

## Quais as articulações mais afetadas?

A Artrose é uma doença que pode surgir em qualquer articulação, contudo ela é mais comum em certas articulações que incluem:

- Articulações que sustentam o peso do corpo, como as do quadril e do joelho, provocando dor e dificuldade em caminhar. Saiba tudo sobre estes tipos de artrose em artrose no joelho e artrose no quadril.
- Articulações da coluna, na região do pescoço ou no final da coluna, causando dor no pescoço e nas costas e dificuldade de movimentação. Saiba mais sobre a artrose na coluna clicando aqui.
- Articulações das mãos, nas juntas dos dedos e especialmente no polegar, causando sintomas de dor, inchaço, deformações nos dedos, dificuldade para pegar pequenos objetos como canetas ou lápis e falta de força;
- Articulação do ombro, provocando sintomas de dor no ombro que irradia para o pescoço e dificuldade de movimentação do braço.

## Principais Sintomas:

- Dor na articulação afetada;
- Dificuldade na realização de movimentos;
- Inchaço e rigidez na articulação;

Além disso, com o progredir da doença começam a surgir alguma deformações na região das articulações afetadas. Portanto, consulte logo um médico para um diagnóstico mais específico e iniciar logo um tratamento.

**Por que deixar a dor no corpo e nas articulações regularem a tua vida se nós podemos te ajudar?**

**Dr. Victor Dubin Wainberg**  
(51) 3212.9841 | Rua Annes Dias, 154/404 (em frente a Santa Casa)

**NO**  
centro de POA

CREMERS 27935

**Cia da Saúde**  
Produtos Naturais e suplementos

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

Av. Juca Batista, 311  
Ipanema - POA/RS  
Tel. 51 3246.7213  
ipanemappoa@redeciasaude.com.br  
ciadasaudeipanema  
WWW.REDECIASAUDE.COM.BR  
REDECIASAUDE

**CLÍNICA DE Podologia**

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

Podologia Bem Estar dos Pés

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

**Crianças, adultos, idosos e gestantes**

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

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

Rua 24 de Outubro, 364 loja 3 e 4  
Gal. Vicenza - M. de Vento - POA

**3372.2755**  
**991.652.349**

Podólogos Mária e Alex C/ HORA MARCADA

# Terapia VIP

atividades físicas em domicílio

Ginástica Laboral  
Alongamentos  
Reforço Muscular  
Prevenção DORT/LER

Seu CONDOMÍNIO - EMPRESA - ASSOCIAÇÃO

Contato tel (51) 3315.3539  
cel/whats (51) 99809.2700

**Fernanda Paiva**  
Psicoterapia Reencarnacionista  
Regressão Terapêutica

REIKI  
PSICOTERAPIA  
REGRESSÃO TERAPÊUTICA  
TERAPIA DE FLOREIS

(51) 99905-5909 (Whatsapp)  
fepaiva.terapeuta@gmail.com  
Rua dos Andradas, 943, Sala 1001. Centro. POA

Aviamos receitas  
Tudo em até  
6 x s/ acréscimo

**Ótica Reis**

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

☎ (51) 3336.6943  
Av. Teresópolis, 3173  
otica\_reis@hotmail.com

OLHOS VERMELHOS E IRRITADOS

COCEIRA NOS OLHOS

OLHOS CANSADOS

OLHOS SECOS E VONTADE DE PISCAR MAIS

SENSAÇÃO DE 'ARÉIA' NOS OLHOS

## VISÃO X COMPUTADOR

Sinais que indicam que o computador está afetando sua visão

**Dicas**

MANTENHA OS APLICATIVOS ABAIXO DA LINHA DOS OLHOS

1 a 5  
FAÇA UMA PAUSA DE 1 A 5 MINUTOS A CADA HORA PARA LEVANTAR OU CAMINHAR

MANTENHA O BRILHO DO COMPUTADOR BAIXO E DEIXE O AMBIENTE CLARO

AFASTE FOCOS DE LUZ DOS OLHOS

AFASTE O AR-CONDICIONADO OU O VENTILADOR DO ROSTO

**ALERTA**

Um estudo realizado pelo National Eye Institute concluiu que a miopia entre as crianças americanas aumentou de 25% para 41,6% ao longo dos últimos 30 anos - aumento de mais de 66%

25%

30  
anos

→

+66%

41,6%

Parte desse aumento é por causa do uso de novas tecnologias, incluindo o computador

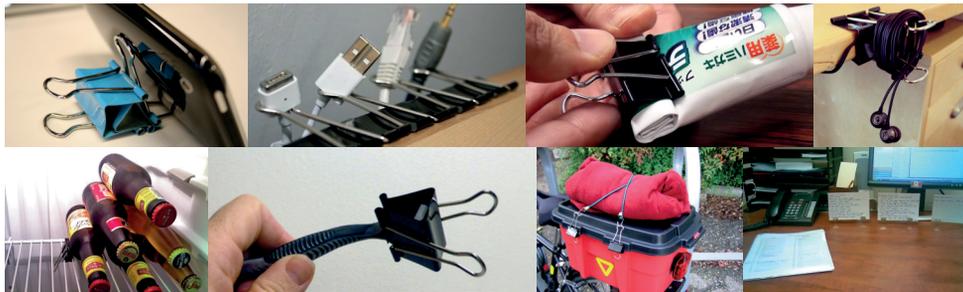
Fique atento!

**O efeito da nova ortografia na internet!**

Nem adianta resmungar: o novo acordo ortográfico já é regra e, a não ser que você queira passar vergonha, vai ter que aprender. O problema é que hoje a internet possui milhões de blogs brasileiros e de outras nações de língua portuguesa com os mais terríveis erros ortográfico e gramaticais.

Com a nova ortografia, a coisa fica pior: junta-se os erros do passado com o novos erros gerados pelo que antes era correto. Confuso, não? Pois é. É preciso educar os blogueiros, pois eles acabam educando – sem querer – os mais jovens, que leem seus blogs e, caso existam erros, acabam copiando e reproduzindo aquilo como se fosse correto.

Defensores da Língua Portuguesa, uni-vos!  
Você possui um Blog? Ou um Website? Quantas divergências você seria capaz de encontrar na sua própria homepage? **Quais palavras você acha que deveriam permanecer as mesmas e que não vale mudar?**



## 8 DICAS DE COMO REUTILIZAR O PRENDEDOR DE PAPEL

### 1. SUPORTE PARA CELULAR

Depois dessa dica, você não vai precisar deixar o celular jogado à mesa ou dentro do bolso.

### 2. SUPORTE PARA CABOS USB

Deixar os cabos enrolados ou entrelaçados na hora de utilizá-los dá a sensação de desorganização e pode te atrapalhar no trabalho. Daí, uma ótima utilidade do prendedor de papel.

### 3. GUARDAR CREME DENTAL NA BOLSA

Essa é uma ideia excelente para quem trabalha ou estuda fora de casa e precisa carregar a pasta de dente, assim como outros produtos de higiene pessoal.

### 4. SUPORTE PARA FONES DE OUVIDO

Agora, você não precisa mais deixar os fones de ouvido jogados dentro da bolsa.

### 5. ORGANIZAR OS ITENS NA GELADEIRA

### 6. GUARDAR A LÂMINA DE BARBEAR NA MOCHILA

Para aqueles que vivem na correria do dia a dia e falta tempo para se cuidar, esta é uma boa ideia.

### 7. SUPORTE PARA CARGAS EM MOTO OU BICICLETA

### 8. ORGANIZAR TAREFAS NO ESCRITÓRIO

Você pode simplificar a rotina e organizar as tarefas que precisa realizar com um simples prendedor de papel.

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

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

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

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

**ÚLTIMAS EDIÇÕES | DICAS | INFORMAÇÕES**

Faça parte da revista ProcureAche!

Anuncie conosco.

**(51) 3026-8445**

 **(51) 996-136-986**



# 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

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.

De Segunda à Sábado,  
das 11h às 15h

Aceitamos Cartões de Crédito

Av. Minas Gerais, 304 - B. Sarandi

Fone: (51) 3366.0436

Buffet  
Livre



## BATIDA DE MARACUJÁ

**Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- a mesma medida da lata de vodka ou pinga
- a mesma medida da lata de suco de maracujá concentrado
- 1 fôrma de gelo picado

**Preparo:**

1. Bata no liquidificador o leite condensado, a vodka, e o suco de maracujá, 1 xícara (chá) de água e o gelo.
2. Sirva a seguir
3. Rendimento: 1 litro

## MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

Linguíça de porco



Com queijo

**Incremento**  
Seu Churrasco  
Cupim Bovino  
Resfriado

R\$ 12,98 kg



## Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 19,99 kg

**Meia Ovelha**

R\$ 21,98 kg

**Pernil**

R\$ 19,00 kg

**Ovelha Inteira**

R\$ 19,98 kg

R\$ 26,98 kg

**Costela Com Carré**

**Paleta**

## Miúdos de Ovelha



**Rins**  
R\$ 3,98 kg

**Coração**  
R\$ 12,98 kg

**Filé de Ovelha**  
R\$ 19,98 kg

**Tempero para carne de ovelha**  
200g  
R\$ 3,69

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

## 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

## COMER DE TUDO, MAS COM MODERAÇÃO AJUDA A PERDER A BARRIGA

O corpo precisa de todos os nutrientes e dietas que proíbem os carboidratos fazem com que o peso aumente novamente pouco tempo depois. Assim, as melhores dicas são:

- Preferir leites e derivados desnatados;
- Adicionar sementes no sucos e iogurtes, como linhaça e chia;
- Comer 3 castanhas ou 3 amendoins por dia;
- Escolher apenas uma fonte de carboidrato por refeição: bolachas sem recheio ou pão aos lanches; arroz, batata ou macarrão no almoço ou no jantar;
- Comer salada crua antes do almoço e do jantar;

Comer pelo menos 3 frutas por dia. Mesmo em pequenas quantidades durante o dia, as frutas e legumes fornecem muitas fibras e vitaminas e, por isso, é fonte de saúde e ajuda a emagrecer e perder barriga.

## Mercado & Açougue TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.

Fone: 3258.5276

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami

## IMPÉRIO das Frutas

Ambiente familiar e com bom atendimento

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

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

ACEITAMOS CARTÕES  
VISA   
MasterCard   
Banco  

## — supermercado — TRADICIONAL MENINO DEUS



Padaria - Confeitaria - Açougue - Fruteira

Aceitamos encomendas: doces e salgados

(51) 3233-7120

Rua Botafogo, 919 - Menino Deus - POA/RS

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

## MACEDO

3259-1907

Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa



R\$ 35,00  
O CENTO

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!



MINI

R\$ 19,90

MÉDIA

R\$ 39,90

GRANDE

R\$ 49,90

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

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

## Ingredientes:

- 2 berinjela cortadas em rodellas grossas
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 xícara (chá) de caldo de legumes
- 1 lata de tomate pelado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- 1 colher (sopa) de alcaparra
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- \*sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Coloque as berinjelas de molho em água com o vinagre por 15 minutos. Escorra e reserve.
2. Em uma frigideira antiaderente, esquente bem 1/2 xícara (chá) do caldo de legumes. Passe as rodellas de berinjela, virando-as uma vez.
3. Retire e arrume num refratário.
4. Bata o tomate pelado no liquidificador e reserve.
5. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite por 5 minutos. Junte o tomate reservado, o extrato de tomate e o restante do caldo. Tempere com sal e o orégano e cozinhe em fogo baixo até engrossar.
6. Adicione a salsa e desligue.
7. Coloque 1 colher (sopa) do molho sobre cada berinjela. Adicione algumas alcaparras e polvilhe o queijo ralado.
8. Leve ao forno por 15 minutos e sirva.





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

## SUPERMERCADO FABONATO



até 40kg para pagar!

Rode Grande Sul Supermercados

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

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

## Super Tchê

Barbaridade

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



## Mercado Dalzatti

O Leão da Economia!

\*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho Grátis no Bairro e Arredores

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES E TICKETS

Estr. Afonso Lourenço Mariente, 2254 - Belém Velho  
Fone: 51 3263.1356



## Mercado Das Frutas

### Sacolão BARCELLOS

Hortifrutigranjeiros



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

viamonte  
estância gourmet

- CASA RESTAURANTE EM MEIO À NATUREZA - CHEF UM QORDO NA COZINHA PREPARA A GASTRONOMIA CAMPEIRA C/ CARNES ASSADAS
- ATENDIMENTO FAMILIAR - MESAS NO BOSQUE - PISCINA - TRILHAS - PASSEIO A CAVALO - AÇUDE - KIT PESCA - CAIAQUE - LOUNGES
- REDES DE DESCANSO - PIC NIC COM FRUTAS (À PARTE) - HAPPY C/ MÚSICA AO VIVO - ESTACIONAMENTO E MUITO MAIS

*CUSTO DO ALMOÇO C/ DEMAIS ATIVIDADES:*

*R\$ 49,90 ADULTO R\$ 25,00 INFANTIL (6 A 10 ANOS) E R\$ 10,00 CRIANÇAS (2 A 5 ANOS)*



**DIVERSÃO PARA TODA SUA FAMÍLIA!**



**ANFITRIÕES:**



**COMO CHEGAR:**

**Vindo por Viamão:** Passe a Rótula da RS 040 c/ RS 118 sentido pedágio e entre a 1ª à direita no bairro Fiúsa (placas indicativas Viamonte - apenas 12km)

**Pela Zona Sul de POA:** Vem pela av. Edgar Pires de Castro, passe a rótula da Restinga e na rótula de entrada p/ a praia do Lami, entre à esquerda bem no Posto do Lúcio (placas indicativas Viamonte - apenas 6km)

**Horário:** Aberta as porteiras a partir das 10h  
**Serviço de almoço** em torno das 11h30 até as 15h  
**Happy Hour** a partir das 14h  
**Fechamento das porteiras** as 18h

CONTATO DIRETO PELO WHATS 51 9.8021.2021 RECEPÇÃO 3108.7034 estanciagourmetviamonte

# COMO LIVRAR SEU PET DE CARRAPATOS?



Além de incomodar o seu animal de estimação, o carrapato pode trazer inúmeros prejuízos a saúde do seu pet.

Ele gruda na pele do seu cão e se alimenta do sangue dele. Com o tempo, esse parasita pode causar febre, falta de apetite, anemia, lesão na pele, infecções, entre outras terríveis doenças.



## VEJA ALGUMAS DICAS PARA ACABAR COM O CARRAPATO:

- 1 BANHOS CARRAPATICIDAS:**  
É um banho dado pelo petshop com remédios que matam o parasita.



- 2 COLEIRA CARRAPATICIDA:**  
A coleira irá inibir o aparecimento de novos carrapatos. Este tipo de coleira é indicado para auxiliar no tratamento do carrapato, não deve ser o único meio.

- 3 LIMPE O AMBIENTE:**  
Uma das principais etapas para acabar com os carrapatos é limpar o local que seu animal fica. Faça uma higienização e se necessário contrate uma dedetizadora, que aplicará um inseticida no local.



**Agrocenter**  
**Coldebella**  
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**

Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 981.048.785**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS



## Como enviar arquivos grandes pela internet

Transferir arquivos pela internet vem se tornando uma tarefa cada vez mais fácil nos dias atuais. Mesmo assim, muita gente ainda enfrenta dificuldades para enviar arquivos pesados para outras pessoas. O tutorial abaixo explica como fazer isso de duas maneiras:

### WeTransfer

O WeTransfer oferece um interessante serviço de hospedagem temporária de arquivos. Você não precisa fazer nenhum cadastro, basta anexar um ficheiro de até 2 GB e compartilhar o link com alguém que vai fazer o download. Se preferir, ainda há opção de enviar o link por e-mail. Há serviços semelhantes como o PCloud Transfer (5 GB), Send Files (18 GB) e o My Air Bridge (20 GB).

### Dropbox

O Dropbox funciona de forma semelhante, mas exige cadastro e mantém os arquivos salvos em sua conta (como no Google Drive, One Drive e outros serviços de nuvem). Depois de se cadastrar, adicione o arquivo e compartilhe com quem você

\*dependendo do estado físico do HD

# GMSINFO

51 3022-7705 51 3224-8608

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

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

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

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza  
Porto Alegre

[www.gmsinfo.com.br](http://www.gmsinfo.com.br) [gmsinfo@gmsinfo.com.br](mailto:gmsinfo@gmsinfo.com.br)



## SITES E LOJA VIRTUAL

- Desenvolvimento em nível nacional de sites e e-commercers
- Layouts modernos e funcionais
- Otimizados para todos dispositivos móveis
- Excelente qualidade e ótimo preço

(51) 982.401390 | 986.268439  
[jrsites@gmail.com](mailto:jrsites@gmail.com)

## LINKWARE INFORMATICA

EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIENCIA

CREA-RS: 138641

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

Fone:

51 3062.1555

984.111.555

Accesse nossa LOJA VIRTUAL:  
[www.linkwareinformatica.com](http://www.linkwareinformatica.com)

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL  
[www.facebook.com/linkwareinformatica](https://www.facebook.com/linkwareinformatica)



GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

# Informática para Melhor Idade

CUPOM DE DESCONTO  
APRESENTE ESTE CUPOM E GANHE 1 MENSALIDADE GRÁTIS



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

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.



Facebook



E-mail



Whatsapp

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

Aulas para tablet, computador e celular

51 3224.0335

51 3224.0527

Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro

[www.onbyte-rs.com.br](http://www.onbyte-rs.com.br)

**ON+BYTE**  
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

## CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT






INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA  
Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER

**Orçamento Gratuito**

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469

VISA até 12X

## ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



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

E-mail:  
vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

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

## DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME



ASSISTÊNCIA TÉCNICA





R. Professor Joaquim Felizardo, 2263 / 2203 - Espírito Santo  
Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS  
www.danermotores.com.br | atendimento@danermotores.com.br

## Peres Construções e Reformas



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

*Luciano Peres*

PERESREFORMAS 997-398-157

CASAS DO ALICERCE AO TELHADO  
REFORMAS EM GERAL

## REFRIGERAÇÃO NAZARIO

O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO

CNPJ: 20.821.774/0001-90

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








981.426.232 | 984.717.074 com Alex  
999.409.565 | 985.295.733 com João

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

## Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão  
Sem quebra-quebra



Cada gota de água faz a diferença!

991.475.637  
984.947.242  
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

## MC CONSTRUÇÕES



Serviços de Zeladoria  
Reformas e Pequenos Reparos

Chuveiro - Torneira Elétrica  
Gesso - Hidráulica - Porcelanato  
Serralharia - Marcenaria

Limpeza de Pátio - Poda de Árvores - Jardinagem

51 99350.4019 | 98576.0434 vivo

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

**AR CONDICIONADO** (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELADEIRA**  
**FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

51 3516-8189

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

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

**Mister Máquinas**

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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

51 980-509-800

**Arte Piso e Instalações**

Laminado / Pvc / Paviflex / Vinílicos em Geral  
Carpete e Overloque  
Preparo para Incitação de Pisos

Com Jorge: 989.404.824

**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

G NÁRIP ÓDORMÚO AEG NÁDORMÚO  
G NÁRIP ÓDORMÚO AEG NÁDORMÚO

O verão vem aí e eles também!

Faça seu orçamento grátis!

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

**Serralheria Ferreira Ferro**

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

**Eletricista Ronaldo**

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

ORÇAMENTO GRATUITO

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

**Prolar Consertos** ORÇAMENTO GRATUITO

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: VISA MasterCard

Busca e Entrega (51)3263.3265 | 996.269.475 | 986.594.454  
Estr. João Antônio da Silveira, 180 - Porto Alegre

**Faxina**  
Residencial e Comercial

Tânia  
Tia da Faxina

(51) 999.464.639  
Clarão (51) 993.509.329

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

**anuncie conosco**

ProcureAche

Quem não é visto, não é lembrado.

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



## INDENIZAÇÃO - NÃO RECOLHIMENTO DAS CONTRIBUIÇÕES PREVIDENCIÁRIAS - INSS

Infelizmente algumas empresas ou mesmo empregadoras domésticas, enganando os seus empregados, deixam de recolher ao INSS as devidas contribuições previdenciárias, muito embora as descontem dos trabalhadores, e além de incorrerem em ilícito penal e/ou civil da apropriação indébita, prejudicaram gravemente os trabalhadores quando estes forem se aposentar, ou quando acometido por doença ou acidente, estes postulem o correspondente benefício previdenciário, especialmente o auxílio-doença!

Portanto, ficam os trabalhadores totalmente desamparados junto com seus familiares, e sem poderem trabalhar, incapacitados, não recebem salários, muitas vezes dependendo de terceiros; e sem os recolhimentos previdenciários. – ficam sem receber o benefício previdenciário junto ao INSS, em decorrência da sua falta de condição de segurado. Diante de tal prejuízo material, e mesmo moral - eis que indiscutível a humilhação e o desrespeito, o trabalhador pode ingressar com uma ação judicial buscando tanto o reconhecimento do tempo trabalhado, como o ressarcimento de tais prejuízos – quando negado o auxílio-doença, quer dos meses que ficou sem o benefício previdenciário, quer da indenização pelos incontestáveis danos morais.

Para saber se as contribuições estão sendo pagas em dia, o trabalhador poderá comparecer à agência do INSS e solicitar o seu CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais), o qual é um documento que contem as informações dos cadastros dos trabalhadores empregados e contribuintes facultativos, individuais, empregadores, vínculos empregatícios e remunerações.

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

Avenida Borges de Medeiros, 453, Conjunto 104, Porto Alegre - RS

3026-0303 / 3013-1928 / whatsapp 9875-0370 / almirsarmento@hotmail.com

# CISNE BRANCO



**PASSEIO TURÍSTICO | DIARIAMENTE ÀS 15H**  
**1H DE NAVEGAÇÃO | 3 ANDARES DE EMBARCAÇÃO**  
**SERVIÇO DE BAR A BORDO COM PESTISCOS E BEBIDAS**



Reservas: (51) 3224.5222 | Av. Mauá, 1050 - Armazém B3

[www.barcocisnebranco.com.br](http://www.barcocisnebranco.com.br) | [cisnebranco@barcocisnebranco.com.br](mailto:cisnebranco@barcocisnebranco.com.br) | [f](#) Barco Cisne Branco



# Potter Beauty

centro · estético

## Você está convidado a se sentir BEM!

Venha conhecer o mais novo centro estético da Zona Sul.

DEPILAÇÃO VIRILHA +1/2 PERNA :: DE R\$ 62,00 POR R\$ 50,00

DRENAGEM LINFÁTICA 10 SESSÕES :: R\$ 400,00 | DE BRINDE ESFOLIAÇÃO FACIAL + MÁCARA RESTAURADORA FACIAL

PÉS E MÃOS :: DE R\$ 40 POR 34,00 | BRINDE ESFOLIAÇÃO DOS PÉS MECHAS A PARTIR DE R\$ 180,00 :: BRINDE 15% DE DESCONTO NO MATIZADOR

CORTE + HIDRATAÇÃO + ESCOVA :: DE R\$ 140,00 POR 112,00 CORTE + BOTOX CAPILAR OLENKA :: DE R\$ 135,00 POR R\$ 115,00

CONHEÇA NOSSAS PROMOÇÕES



☎ 51 | 3264.5743 📍 51 | 99117.1763

📍 Avenida Edgar Pires de Castro, 2228 Sala 4 | Bairro Aberta Morros

Promoções válidas até dia 29.04.2017

## DICAS PARA AS FUTURAS MAMÃES

### CUIDANDO DO CORPO

As primeiras transformações no corpo são perceptíveis logo no início da gravidez: seios mais sensíveis, aumento de peso, enjoos e dores no pé da barriga.

### MUDANÇAS PSICOLÓGICAS

No terceiro trimestre a ansiedade da mulher é muito grande em função do final da gravidez e das expectativas em torno do parto.

### ALEITAMENTO

A mãe deve conhecer e escolher o pediatra antes do parto. Recorra a ele e a seu médico em momentos de dúvida e surpresas, especialmente em relação à amamentação.

### PRÉ-NATAL

Não existe nada tão importante quanto o pré-natal! Nunca deixe de fazê-lo e nem deixe de ouvir e seguir as orientações do seu obstetra.

### O BEBÊ SE MEXE

A percepção dos movimentos do feto ocorre ao redor do 5 mês e a gestante percebe que o seu bebê está vivo.

### O TRABALHO DE PARTO

Os principais sinais de trabalho de parto normal acontecem após as 37 semanas de gestação e incluem as contrações uterinas que aumentam de intensidade.



## VOCÊ SABE COMO FAZER UM CURRÍCULO VITAE EFICIENTE?

"Currículo Vitae" (C.V) é uma expressão latina que dá nome a uma lista organizada com informações pessoais e profissionais e é normalmente pedido quando nos candidatamos a alguma vaga de emprego. Pois bem, os tempos são de crise, os níveis de desemprego subiram e ter em mãos (ou salvo no notebook) um bom currículo, já coloca você à frente de outros candidatos, pode acreditar.

Para quem acha que fazer um currículo é difícil, informo que a internet está cheia de modelos, de todos os tipos e que podem ser copiados, tranquilamente. Para quem acha que é fácil, alerto que um currículo é o resumo da SUA vida profissional e acadêmica e que, portanto, deve conter, exclusivamente, informações referentes à sua pessoa. Mentir ou mesmo exagerar nas habilidades mencionadas no C.V não é uma boa ideia: empresas exigem documentos comprobatórios de conclusão de cursos, por exemplo, com a exigência da inclusão de cópias autenticadas anexas. Também não convém declarar-se um falante ou escritor de nível "razoável" (sim, nem mesmo razoável. Bom ou fluente, nem pensar!) de uma língua estrangeira sobre a qual você não tem o menor domínio. Se você for chamado para a entrevista (e tomara que seja), sua máscara vai cair, juntamente com sua cara inteira no chão. Atenção: Portunhol não é língua estrangeira.

Um detalhe precioso: você pode ter feito "trocentos" cursos sensacionais: datilografia (ok, você é da geração X), fotografia, corte e costura, pintura em tecido e outros tantos. Informe no seu currículo APENAS os cursos, intercâmbios, participação em Fóruns, oficinas e outros eventos que possam demonstrar o quanto você está apto a atender a vaga disponível. Não adianta citar absolutamente tudo o que tem feito nos últimos vinte anos: seu empregador pode considerar que você não tem foco, ou que trabalhar na empresa dele é, apenas, sua 5ª ou 6ª opção, se tanto. Todo o chefe sonha com um funcionário apaixonado por suas funções, pode acreditar. Vale ter diferentes currículos, com informações selecionadas para funções específicas.

Enfim, Só coloque foto se for uma exigência da empresa. Alguns modelos de currículo oferecem esta opção, mas o que deve prevalecer é seu conteúdo, não sua aparência. Opte pelo Português Padrão, sem gírias, sem palavras estrangeiras desnecessárias. Escreva de forma clara e direta, sem enfeites ou rubricamento. Um bom currículo tem de 01 a 02 páginas, chefe não tem paciência nem tempo para ler textos extensos. Seja verdadeiro, sem ser sentimental e, pelamor (isto não é um C.V, posso brincar com as palavras): não cometa erros gramaticais. Peça para um amigo nerd, ou para um professor legal, que corrija o que você escreveu com "olhos de lince". Não confie apenas no corretor do Word.

Siga estes conselhos, adapte um dos milhares de modelos disponíveis online e, com um sorriso no rosto, maquiagem leve – para as mulheres, claro – cabelo penteado e roupas adequadas, saia distribuindo currículos e simpatia por aí. Vai dar certo, pode acreditar.

Sugestões de sites que oferecem modelos de currículos:

<http://www.meucurriculum.com/modelos-de-curriculum.php>

<http://vagasabertas.org/modelos-de-curriculos-pronto-2017-currículo-vitae.html>

<http://exame.abril.com.br/carreira/12-modelos-de-curriculo-para-baixar-e-preencher/>

<http://www.crieseucurriculum.com.br/modelos-de-curriculum-vitae>

**Tatiana Parraga da Silva**

**Especialista em Língua Portuguesa e Língua Inglesa**

**Redatora**





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

Não impede a passagem  
do ar e do sol.

Montagem rápida e de  
fácil instalação.

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

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





**Todos  
Contra  
DENGUE**

**ORÇAMENTO  
GRÁTIS**

**Parcelamos em até 10x s/ juros**  
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS  
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725  
[www.teletelas.com](http://www.teletelas.com) E-mail: [contato@teletelas.com](mailto:contato@teletelas.com)



**SERRALHERIA RODRIGUES**  
Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

Portas | Portões | Grades | Janelas  
Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas  
Alarmes | Câmeras | Concertinas










Atendemos Porto Alegre  
e Grande Porto Alegre  
Aceitamos cartões de  
crédito em 3x

VISA Intercept  

Ligue e peça orçamento gratuito  
**51 984.111.151** | **984.137.291**  
**3246.3902** Av. Lami, 1650 - Belém Novo  
E-mail: [serralheria.rodriguez@hotmail.com](mailto:serralheria.rodriguez@hotmail.com)  
Acesse nosso site: [www.gruporodriguesrs.com.br](http://www.gruporodriguesrs.com.br)

## ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral  
Projetos Elétricos com ART  
Laudos Elétricos

Fone e WhatsApp: (51) 98469.6349



• SCHARFEN •

FAÇAS PROFISSIONAIS

Para chefs  
Linha completa para  
açoúgues e restaurantes

PRONTA ENTREGA  
PREÇOS IMPERDÍVEIS

MUNDIAL 50%

51 998.056.323

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

## ESTOFARIA JR

estofariajr@hotmail.com



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

51 3223.0321 / 984.636.763

Av. Nonoai, 1666 - Loja 2 - Teresópolis - POA  
Av. Protásio Alves, 4688 - Alto Petrópolis - POA

## A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA



A água é fonte da vida. Não importa quem somos, o que fazemos, onde vivemos, nós dependemos dela para viver. No entanto, por maior que seja a importância da água, as pessoas continuam poluindo os rios e destruindo as nascentes, esquecendo o quanto ela é essencial para nossas vidas.

A água é, provavelmente o único recurso natural que tem a ver com todos os aspectos da civilização humana, desde o desenvolvimento agrícola e industrial aos valores culturais e religiosos arraigados na sociedade. É um recurso natural essencial, seja como componente bioquímico de seres vivos, como meio de vida de várias espécies

vegetais e animais, como elemento representativo de valores sociais e culturais e até como fator de produção de vários bens de consumo final e intermediário.

Segundo as estatísticas, 70% da superfície do planeta são constituídos de água. Dessa água toda, de longe o maior volume é de água salgada e somente 2,5% são de água doce e, desses míseros 2,5%, quase 98% estão "escondidos" na forma de água subterrânea. Isto quer dizer que a maior parte da água facilmente disponível e própria para consumo é mínima perto da quantidade total de água existente na Terra. Nas sociedades modernas, a busca do conforto implica necessariamente em um aumento considerável das necessidades diárias de água.

Os recursos hídricos têm profunda importância no desenvolvimento de diversas atividades econômicas. Em relação à produção agrícola, a água pode representar até 90% da composição física das plantas. A falta d'água em períodos de crescimento dos vegetais pode destruir lavouras e até ecossistemas devidamente implantados. Na indústria, para se obter diversos produtos, as quantidades de água necessárias são muitas vezes superiores ao volume produzido.

Observando os dados abaixo, percebemos que precisamos utilizar a água de forma prudente e racional, evitando o desperdício e combatendo a poluição, pois:

- Um sexto da população mundial - mais de um bilhão de pessoas - não têm acesso à água potável;
- 40% dos habitantes do planeta (2.9 bilhões - a estimativa da população em 2013 foi de 7.3 bilhões) não têm acesso a serviços de saneamento básico;
- Cerca de 6 mil crianças morrem diariamente devido a doenças ligadas à água insalubre e a saneamento e higiene deficientes;
- Segundo a ONU, até 2025, se os atuais padrões de consumo se mantiverem, duas em cada três pessoas no mundo vão sofrer escassez moderada ou grave de água.

**A importância de correr riscos no mundo profissional**

O medo de correr riscos bloqueia a capacidade de inventar, a liberdade, a ousadia, o novo. Há inúmeras pessoas que travaram sua inteligência e enterraram seus projetos de vida pelo medo de correr riscos. Não são conformados e nem coitados, eles almejam escalar seus objetivos, mas não ousam. Procuram transformar seus sonhos em realidade, mas se inquietam com os riscos da jornada. Reconhecem suas fragilidades, assumem suas limitações, mas não ultrapassam suas fronteiras, não decifram o ânimo interior, de fazer da sua agenda um canteiro de aventuras.

Risco de enfartar, de se acidentar, de enfrentar crises financeiras, de ser assaltado, de cair um avião em nossa cabeça, de escorregar na calçada, de quebrar ossos praticando esportes, de ser decepcionado pelo cônjuge, ou namorado (a), até mesmo sócios (as), de ser frustrado pelos filhos, de ser traído pelos amigos, de ter inimigos sem motivo algum, de não preencher as expectativas dos outros, de ter reações impensadas, etc.

Eliminar todos os riscos da humanidade geraria pessoas autoritárias, individualistas, agressivas, deprimidas, entediadas. Sem riscos a nossa capacidade psicológica não teria criatividade, intuição, inspiração, coragem, determinação, espírito empreendedor, muito menos necessidade de conquista. Sem riscos não conheceríamos o sabor das derrotas nem o paladar das vitórias, pois elas seriam um destino inevitável qualquer, não fruto de batalhas. Sem riscos não erraríamos, não choraríamos, não pediríamos desculpas e nem ajuda, não teríamos necessidade da humildade em nosso convívio intelectual.

Não deveríamos viver uma vida arriscada, radical e irresponsável. A vida é única e espetacular. Cuidar dela carinhosa e responsabilmente é a nossa maior tarefa. Mas devemos saber que realizar sonhos, conquistar pessoas e atingir a excelência profissional impõe riscos diários.

Sucesso! Felicidades! Vamos em frente!

Autor: Sergio Giavani | Fonte: eusemfronteiras



## IMÓVEIS NA ROCHA

### Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

Corretora especialista em investimentos imobiliários

Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

(51) 994-080-380 [imoveis.claudia@terra.com.br](mailto:imoveis.claudia@terra.com.br)

**MadKasa**  
Materiais de Construção



Televendas  
3267.1081

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

FAÇA  
JÁ O SEU  
CARTÃO



Pague em até 18x

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

## ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso  
Bancos de Moto e Carro



(51) 3023.3965 (51) 9191.5404

Rua Marcílio Dias, 1312

FERRAGEM

# Fratelli



Tintas e Vernizes - Acessórios para pinturas  
Materiais elétricos - Materiais hidráulicos  
Madeiras - Ferragens - Ferramentas

Av. Getúlio Vargas, 170  
Menino Deus - Porto Alegre-RS

3221.2687

# Gener Crema

## TELAS MOSQUIEIRAS

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



**Vendas e Instalações**

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

**Orçamento Gratuito**

**Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.65**

## OFICINA DO LAR



### MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS PINTURA E TEXTURAS

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

**INFORME-SE: REVISÃO ELÉTRICA COM PREÇOS PROMOCIONAIS!**

**ORÇAMENTO GRATUITO**

OUTROS SERVIÇOS SOB CONSULTA.

**(51) 999.627.037**

IDEAL GOLBERT | ideal.golbert@gmail.com

## CORTINA Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

WhatsApp 992.515.881 | 51 984.754.657

✉ cortina.sobmedida@outlook.com

Facebook Cortina Sob Medida



## anuncie conosco

ProcureAche

*Quem não é visto, não é lembrado.*

**Ligue:**

**51 3026-8445**

**996-136-986 vivo**



**ERRADO**



**CERTO**



## Dicas para crianças gostarem da leitura



O gosto pela leitura deve começar antes da alfabetização, quando a criança fica fascinada pelo conteúdo dos livros que os pais lêem para ela. Essa curiosidade vai determinar seu futuro como leitora.

A habilidade para ler e entender o que está escrito, capacita as crianças a se tornarem independentes e estudantes mais qualificados, mais confiantes. Isso lhes dará a chance de galgarem as melhores oportunidades na vida profissional, o que lhes proporcionará uma vida mais produtiva, tranqüila e agradável. Algumas dicas para você:

**Leia em Voz Alta para sua criança diariamente.** Do nascimento até os seis meses, ela provavelmente não vai entender nada do que você está lendo, mas não se preocupe com isso. A idéia é que ela fique familiarizada com o som de sua voz e se acostume a ver e a tocar em Livros.

**Para começar use Livros Ilustrados e sem textos ou com poucas palavras.** Aponte para as cores e figuras e diga seus nomes. Livros simples podem ensinar para criança coisas que mais tarde irão ajudá-la no desenvolvimento da leitura. Por exemplo, ela aprenderá sobre a estrutura da linguagem, isto é, que existem espaços entre as palavras, e que a escrita vai da esquerda para a direita.

**Conte Histórias.** Encoraje sua criança a fazer perguntas e a falar sobre a história que acabou de ouvir. Pergunte-lhe se pode adivinhar o que vai acontecer em seguida com os personagens ou situações da trama, conforme for contando a história. Aponte para as coisas no livro que ela seja capaz associar com o seu dia a dia. "Veja este desenho do avião. Você lembra o avião que vimos outro dia?"

**Compre um Dicionário Infantil.** Procure por um que tenha figuras ao lado das palavras. Então comece a desenvolver o hábito de, brincando com a criança, provocá-la dizendo frases tais como: "Vamos descobrir o que isto significa?" Faça com que materiais de escrever, tais como, lápis, giz de cera, lápis coloridos, canetas etc, estejam sempre disponíveis e a vista de todos.

Visite com frequência uma biblioteca e leia você mesmo. Inevitavelmente, o que você faz servirá de exemplo para suas crianças.

**Os segredos da pontuação.** Veja como é fácil tirar conclusões a partir daquilo que acreditamos ou precisamos. A importância do detalhe.

Um homem rico estava muito mal, agonizando. Pediu papel e caneta. Escreveu assim:

'Deixo meus bens a minha irmã não a meu sobrinho jamais será paga a conta do padeiro nada dou aos pobres'.

Morreu antes de fazer a pontuação. A quem ele deixara a fortuna?

Eram Quatro concorrentes.

1) O sobrinho fez a seguinte pontuação: Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho. Jamais será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

2) A irmã chegou em seguida. Pontuou assim o escrito: Deixo meus bens à minha irmã. Não a meu sobrinho. Jamais será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

3) O padeiro pediu cópia do original. Puxou a brasa pra sardinha dele: Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais! Será paga a conta do padeiro. Nada dou aos pobres.

4) Ai, chegaram os descamisados da cidade. Um deles, sabido, fez esta interpretação:

Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais! Será paga a conta do padeiro? Nada! Dou aos pobres.

\* Moral da estória:\*

Assim é a vida. Pode ser interpretada e vivida de diversas maneiras. Nós é que colocamos os pontos. E isso faz toda a diferença. **Fonte: Cem Réis de Prosa (blog de Agnaldo Almeida). Autoria - Marcos Pires.**

**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

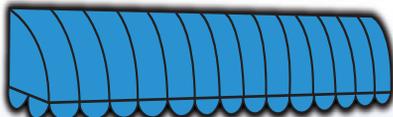
Rua Inhanduí, 421 - Cristal / POA  
Fones: 3013-5012 / 2112-3608  
[www.amiguinhosdocristal.com.br](http://www.amiguinhosdocristal.com.br)

**Terezinha Dinamar dos Santos**  
Psicopedagoga especialista em Neuropsicopedagogia

Seu filho está com dificuldade de aprendizagem, dislexia, disgrafia, dislalia, disortografia, TDAH Transtorno de déficit de Atenção e Hiperatividade? Tratamento individualizado.

**F: 98482.5288** Grupo de Apoio para Pais e Familiares  
Atendimento com hora marcada.

PSICOPEDAGOGIA  
Av. Cavalhada, 2360  
sala 230  
Bairro Cavalhada



## FÁBRICA DOS TOLDOS

Toldos Pinheiro

51 3223.5597  
51 98519.9471  
[www.fabricadostoldos.com.br](http://www.fabricadostoldos.com.br)

### TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

O SOL NASCEU PARA TOLDOS E A SOMBRA É COM A FÁBRICA DOS TOLDOS

Aceitamos as seguintes formas de pagamento:



Aceitamos Cheque

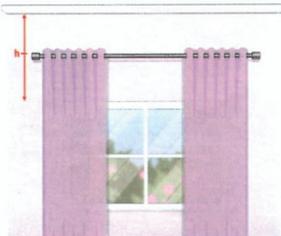


Rua Antônio Ávila Nunes, 100 | [fabricadostoldos@yahoo.com.br](mailto:fabricadostoldos@yahoo.com.br)

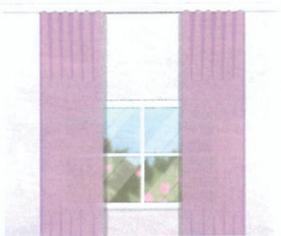
## Descubra a altura ideal para pendurar a sua cortina



**X Errado** Se a janela for baixa e você instalar o trilho ou o varão logo acima dela, a impressão será de achatamento do pé-direito do ambiente.



**✓ Certo** Se o pé-direito for bem alto, instale a cortina a meio caminho entre o teto e a parte superior da janela. Usando varões, é mais fácil regular a altura.

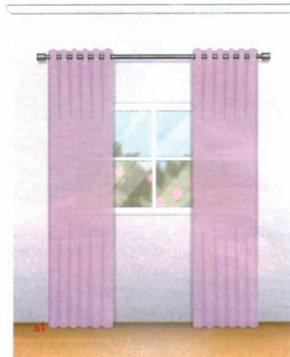


**✓ Certo** Para obter efeito de amplidão um bom truque é que a cortina seja o mais alta possível. Hoje há até modelos de trilho apropriados para fixação direta no teto.

## Arraste longo X arraste rente ao chão

### X Errado

A cortina longa demais prejudica a circulação e acumula poeira. Por isso, faça a barra no comprimento certo e, para não sofrer com o encolhimento do tecido, invista duas vezes ao ano no serviço de uma boa lavanderia.



### ✓ Certo

"A cortina ideal apenas toca o chão e deve ter o caimento leve, semelhante ao do voal", ensina o designer de interiores Stéfano Barino, do Rio de Janeiro. Mantenha o arraste – a bainha extra – no máximo em 4 cm.

# MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

**ARMANDO SANTOS**

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



[www.flashbrico.com](http://www.flashbrico.com)

(51) **984.379.605**

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



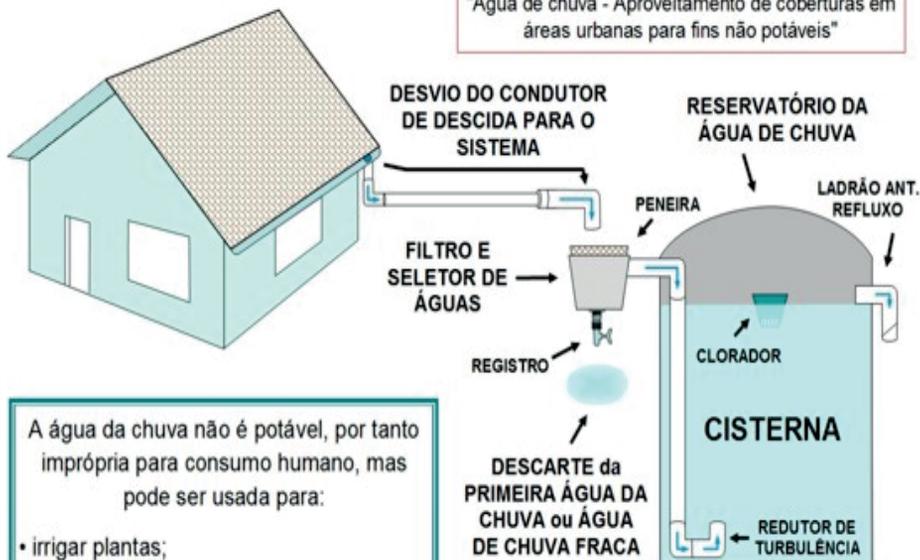
## Telefones Úteis

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

## APROVEITAMENTO DA ÁGUA DE CHUVA

### ESQUEMA BÁSICO DE UM SISTEMA TÉCNICAMENTE CORRETO

Obs.: Baseado na norma ABNT NBR 15.527:2007 "Água de chuva - Aproveitamento de coberturas em áreas urbanas para fins não potáveis"



A água da chuva não é potável, por tanto imprópria para consumo humano, mas pode ser usada para:

- irrigar plantas;
- descargas no vaso sanitário;
- lavagens de pisos, carros, máquinas, etc.

Obs.: só usar cloro de origem orgânica (cloro para piscinas)

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



**Faster Aero Parking**  
ESTACIONAMENTO E LAVAGEM  
51 3573 3050 € 994 032 987  
**DIÁRIA R\$12,90** 24H  
5 MIN. DO AEROPORTO  
[www.fasteraeroparking.com.br](http://www.fasteraeroparking.com.br)



**ARAÚJO**  
TURISMO-VANS

Viagens  
Turismo  
Passeios

*Contato: Araújo*

 (51) 996.812.026 

E-mail: [araujoamvcp@yahoo.com.br](mailto:araujoamvcp@yahoo.com.br)



# Chavesul

BIG VILA NOVA  
Chaveiro

**24 HORAS**

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



 Chavesul-Big Vila Nova  
Av. Eduardo Prado, 330- Lj 19  
Cavalhada - Porto Alegre - RS  
[chavesul.chaveiro@gmail.com](mailto:chavesul.chaveiro@gmail.com)

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

## Dicas de segurança ajudam a prevenir arrombamento de residências



- Não deixe **acumular jornais e correspondências** na porta de casa, por isso peça que vizinhos e amigos recolham esse material diariamente
- Não mantenha **luzes acesas** que são indicativos de que o morador está ausente.
- Não coloque **cadeado do lado de fora do portão**, situação que denuncia a saída dos moradores.
- Não deixe **escadas e objetos no quintal** porque facilitam o acesso ou saída da residência.
- Identifique **situações vulneráveis**, como janelas do banheiro abertas e sem grades ou cerca elétrica danificada e procure corrigi-las antes de sair de férias.

# criação e impressos <sup>in</sup>9<sup>®</sup>



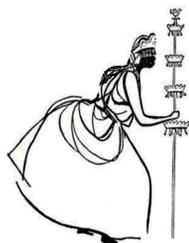
Desenvolvimento de Marcas e Artes em Geral



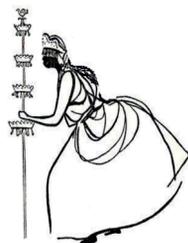
Folders, Cartões de Visita, Adesivos, Banners

Informe-se também sobre confecção de sites,   
contratação de hospedagens e disponibilidades de domínio

(51) 9850.6109  | [contatoin9cm@gmail.com](mailto:contatoin9cm@gmail.com) | [www.i9cm.com.br](http://www.i9cm.com.br)



# Casa De Oxalá



## LEITURA DO FUTURO ATRAVÉS DOS IFÁS (Leitura de Búzios Africanos)

Trabalhos para todos os fins: Negócios, Amor, Saúde, Família e Inimigos.

**SEGUNDAS E QUARTAS 20% DE DESCONTO**



### *Yalarixá Mãe Moça de Oxalá*

A missão de nossa casa é ajudar de forma séria, discreta, sigilosa e, acima de tudo, com ética e respeito.

Excelente localização. Ambiente climatizado.  
Fácil acesso com lotação e ônibus na esquina. Estacionamento em rua calma.

**Rua Chico Pedro, 214 - Bairro Camaquã - Porto Alegre**

(51) **3392.4693 / 985.458.825 / 995.565.758** 

**ATENDEMOS**  
**VIA FONE**  
**e SKYPE** 

[www.axeemdebate.blogspot.com](http://www.axeemdebate.blogspot.com)

*Trabalhamos com as bandeiras:*



## IRPF: NÃO DEIXE PARA ÚLTIMA HORA, O PRAZO FINAL É 28/04/2017

### Qual é mais vantajosa: declaração simplificada ou completa?

O contribuinte pode optar entre dois tipos de declaração, escolhendo a que for mais vantajosa – o próprio programa mostra, à medida em que os campos são preenchidos, qual opção é a melhor. No caso da declaração completa, todos os gastos com saúde e educação pessoais de dependentes devem ser discriminados de acordo com as notas fiscais.

As deduções de despesas com instrução têm limite de R\$ 3.561,50, enquanto a com dependentes pode chegar a R\$ 2.275,08. Para os que são empregadores domésticos, o limite de dedução da contribuição patronal paga em 2016 é de R\$ 1.024,43.

Despesas médicas ou de hospitalização não têm limite para desconto. Entram nessa categoria pagamentos efetuados, com nota fiscal, a médicos de qualquer especialidade, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, hospitais e as despesas provenientes de exames laboratoriais, serviços radiológicos, aparelhos ortopédicos e próteses ortopédicas e dentárias.

A opção pelo desconto simplificado irá substituir todas as deduções admitidas e é correspondente à dedução de 20% do valor dos rendimentos tributáveis na declaração, limitado a R\$ 16.754,34.

**Faça seu IRPF na Adsul, traga um amigo e ganhe desconto nos honorários do seu IRPF.**



**MAIS DE 20 ANOS**  
**PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE**

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho



**FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO**

www.adsulrs.com.br

**(51) 3224.1270 | 3226.5160**

Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

## CURIOSIDADES INTERESSANTES SOBRE A NOVA ORTOGRAFIA

Logo quando começou a se falar sobre a implantação do novo acordo ortográfico, a principal mensagem veiculada foi: “unificar é preciso”. E aí vem a maior curiosidade em relação a este novo acordo: mas, por quê?

Sabemos que um mesmo idioma falado em vários países sofre adaptações locais, principalmente no que tange ao vocabulário e sotaque, mas, no caso específico do português, foram oficializadas duas línguas grafadas de modo diverso (uma de raiz europeia e outra de raiz brasileira), logo, praticamente dois idiomas. Isso vinha dificultando as relações burocráticas e interpessoais entre os países, por esta razão decidiu-se que seria mais benéfico para todos diminuir a distância entre estas duas raízes, unificando regras capazes de facilitar a comunicação.

Mas não pensem que chegar a esse acordo foi fácil ou rápido. Para se ter uma ideia, o acordo original é de 1990! Isso mesmo: foram quase vinte anos para se chegar a uma decisão sobre sua aplicação, que começou a vigorar em 2009. No Brasil, as regras do novo acordo seriam integralizadas em 2013, mas o prazo foi adiado para 2016. Isso dá aos retardatários mais três anos para se adaptarem. Quem ainda não se inteirou sobre as novas regras, não precisa se preocupar: apesar da resistência inicial (gerada por toda mudança), o que poucos sabem é que apenas 0,5% das palavras tiveram a grafia modificada. Quase nada...

Outra curiosidade importante: as mudanças são somente na grafia. Não há mudança no vocabulário, sintaxe ou pronúncia. Ou seja: os significados das palavras continuam os mesmos e os usos locais serão mantidos; o modo de construir frases – a sintaxe – também não será alterado; o mesmo vale para a pronúncia, e o esforço para não alterá-la ajuda a entender algumas das novas regras.

Muitas palavras existentes nas raízes europeia e brasileira são grafadas de modo distinto dada a presença de consoantes mudas ou não. Este é, por exemplo, o caso de herva (erva), adoção (adoção) e muitas outras palavras cujas consoantes mudas deixarão de existir. Nos casos em que esta consoante “a mais” é pronunciada, será mantida a dupla grafia, caso de amnistia (anístia), facto (fato), etc. Como os casos de dupla grafia por consoante muda são mais abundantes na raiz europeia, esta será mais afetada neste aspecto.

Outra curiosidade é a formalização das letras K, Y e W no alfabeto, antes consideradas “letras estrangeiras”. As três letras agora integrarão oficialmente o alfabeto, que passa a ter 26 letras, e não mais 23.

**AGROFLORA**  
*Ungaretti*

**51 3095.2206**

Rua Tenente Arizoly Fagundes 100 lj 7  
Bairro Restinga



## Aries (21 de março - 20 de abril)

Configurações favoráveis podem dar aquele empurrãozinho necessário para a maior concentração naquilo que é importante e definitivo. Uma boa hora para avançar em busca da estabilidade em todas as áreas da vida, seja profissional, pessoal ou afetiva. Observe onde falta a sua atenção e encaminhe-se para lá.



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

O ingresso de Marte estimula a ação, especialmente nos processos que estão empenhados ou sem energia. Por outro lado, faz-se também necessário dar uma atenção especial nas áreas afetivas, seja conjugal, pessoal ou familiar. Sempre será tempo para corrigir alguma falha ou compensar alguma carência.



## Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Talvez demore um pouquinho para “pegar”, mas este mês será mesmo muito intenso e produtivo. Confie nas forças que o guiam e deixe que a vida flua com naturalidade. Nada poderá atrapalhar o sucesso das suas empreitadas, que não você mesmo e suas dúvidas e pensamentos negativos. Fique de boa.



## Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Bom período para experimentar novidades e tomar atitudes determinadas onde estiver precisando. Com a chegada do Sol a seu signo um novo ciclo começa, tanto no aspecto pessoal, como no social e comunitário. Procure a alegria nos seus atos e verá como sempre é possível fluir bem nas emoções de cada dia.



## Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Concluindo e recomeçando, concluindo e recomeçando, a vida é sempre isso. Mas será o seu espírito alegre e festivo que dará mais cor à sua vida. Controle o seu entusiasmo para não desperdiçar energia, mas atue sempre inspirado pelos propósitos mais elevados. Entre Céu e Terra se encontra o seu coração.



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

Deixe-se inspirar pelos próprios sonhos na primeira quinzena, programe-se e atue com firmeza na segunda quinzena. Abra assim os caminhos necessários para encaminhar os seus propósitos mais elevados. Mas não espere pouco da vida. Libere a melhor energia para conquistar acima de tudo a paz e a alegria.



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

Com o ingresso do novo ano astrológico um grande ciclo se inicia. Não se preocupe se recuar um pouco agora, para retomar depois com maior firmeza e determinação. O que não serve é se precipitar para depois se arrepender ou desiludir. Calma e tranquilidade são as ordens do senhor, como diz a canção...



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

É difícil dizer se são as circunstâncias que pressionam ou se é você mesmo quem pressiona as circunstâncias. Fica bom observar esses aspectos, para

equilibrar melhor a sua relação com a vida. Sempre no passo a passo, sempre na determinação e na confiança, em seu destino reside o segredo do sucesso.



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

A retrogradação de Júpiter e presença de Saturno em seu signo tornam esses tempos muito especiais em sua vida. Não há pressa, nem é questão de meses ou dias, mas sim de uma virada profunda em sua visão do mundo e dos seus anseios pessoais. Seja sincero e verdadeiro consigo mesmo antes de tudo.



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

Regido por Saturno, que agora também se encarrega de comandar uma grande fase zodiacal, esta é uma grande oportunidade para acertar de vez o seu rumo e as metas mais profundas que deseja alcançar. Existem objetivos que dão prazer, mas é preciso investir no que seja absolutamente definitivo.



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

É tempo de ir devagar e sempre. Evite colocar metas muito distantes e tentar alcançá-las em pouco tempo. Em geral este procedimento leva a desilusões profundas. Melhor concentrar-se no passo a passo com objetivos simples, mas que representam degraus importantes para a sua grande escalada. Confiança.



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

O Sol conclui a passagem anual por seu signo e assim mais uma vez se inicia o seu ciclo pessoal. Procure concluir com grandeza tudo que está pendente. Esforce-se para não deixar marcas atrás de si, nem levar adiante as marcas do passado. É uma grande limpeza que se efetua para o novo alvorecer na vida.



## CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA  
TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA  
CLÍNICA GERAL

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

(51) 3276.8483 / 3276.8481

(51) 982.946.374 <sup>wh</sup> / (51) 992.091.881 <sup>wh</sup>

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA



# VIDROLAR

## VIDRAÇARIA

Aberturas  
PVC



Fernando / Wilson  
(51) 997 290 229 (51) 3266 5409

Estrada Edgar Pires de Castro, 924 - Box Temperado - Sacadas  
Coberturas - Espelhos  
Orçamento e colocação no dia e hora marcados - Vidros comuns



# Brechó

Adulto e Infantil

MODA DO BEM

f /brechobelemnovo



(51) 3407.9802

Rua Jorge Melo Guimarães, 1077 - Belém Novo



## Telas Contra Insetos Persianas e Cortinas

♦ Instalação Especializada ♦ Concerto

♦ Lavagem ♦ Manutenção

**André Floriano**

(51) 999.686.646 / 3244.1240

andrefloriano.tecnico@gmail.com

# ADSUL

ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL



MAIS DE 20 ANOS  
PRESTANDO SERVIÇOS  
DE ALTA QUALIDADE

FAÇA SUA  
DECLARAÇÃO IR  
CONOSCO

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho



www.adsulrs.com.br

(51) 3224.1270 | 3226.5160

Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

# MadKasa

Materiais de Construção



Tele vendas  
3267.1081

www.madekasa.com.br

FAÇA  
JÁ O SEU  
CARTÃO



Pague em até 18x

Av. Edgar Pires de Castro, 4280 - Restinga

Fone: 3250.5081

Av. Costa Gama, 5261 - Hípica

Fone: 3085.8781

## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELEDEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

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

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

## DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

# HIDRO STOP



## ECONOMIZE ÁGUA

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

📞 984.136.494



ROTEIRO FINAL DE SEMANA 2017 - Março a Dezembro



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

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

# FJ TUR

Agência de Viagens e Turismo

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

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