

# ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

👍/RevistaProcureAche

## Zona Sul

Edição Novembro Azul

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986



Distribuição Gratuita



GERAmigos  
Comunicação

12 Anos

## PET SHOP Santiago

BANHO E TOSA 🐾 RAÇÕES 🐾 MEDICAMENTOS  
ACESSÓRIOS EM GERAL 🐾 ATENDIMENTO 🐾 VETERINÁRIO

# 3084-8989

Atendemos:  
MasterCard VISA  
Correspondente Bannrisul

ATENDIMENTO: SEGUNDA A SÁBADO 8:30 AS 19:30  
AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 615  
(JUNTO AO POSTO BR HÍPICA)

Aqui você paga todas suas contas  
com código de barras

## PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

TELE-ENTREGA: 3258 - 5371

3261 - 2143

Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

**MGM AR CONDICIONADO**  
AR CONDICIONADO 2 6524

51 3012 6524  
51 9408 3818

INSTALAÇÃO  
MANUTENÇÃO  
HIGIENIZAÇÃO

atendimento@mgmarcondicionado.com.br  
Av. Professor Oscar Pereira, 3794 C  
www.mgmarcondicionado.com.br  
Trabalhamos com cartões

**PSICOPEDAGOGIA**  
Terezinha Dinamar dos Santos  
Psicopedagoga Clínica e Institucional

Seu filho está com dificuldades na escola?  
Avaliação - Encaminhamento - Visita a Escolas - Orientação aos professores  
Tratamento individualizado com estratégia de aprendizagem

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

Av. Cavalhada, 2360 sala 230  
Bairro Cavalhada

F.8527.8648

# Gás do Lami

**3258.7003**  
**3259.7244**

Aceitamos:

FARMÁCIAS **Associadas**

## DROGANEMA

Verificação de pressão /  
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

Entrega: **3246.8627/3241.6875**  
**Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA**  
Atenção Farmacêutica: Dra. Nicele Scholles dos Santos CRF/RS 7271

## SUPERMERCADO CASAGRANDE

PREÇO & QUALIDADE

Aberto nos domingos e feriados!

AV. PROF. OSCAR PEREIRA, 7381  
FONE:(51) 3266-1572 - B. BELÉM VELHO  
PORTO ALEGRE, RS

# MAÇONARIA

PARA  
HOMENS E MULHERES.  
FAÇA PARTE DE UMA  
SOCIEDADE QUE AJUDARÁ  
VOCÊ E SUA FAMÍLIA A TER  
UM FUTURO MELHOR!

## Seja Maçom

Porto Alegre  
RS

📞: (51) 3279-1007 / 9990-1007  
WWW.MACONARIAMISTAUNIVERSAL.COM



## Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

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

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

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:  
Fernando Cunha

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

## Pontos de distribuição:

Loro Supermercados - Loja 2, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandai, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandai, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubatã - Av. Celestino Bertolucci, 50; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L.2; SuperKan - Av. Edgar Pires de Castro, 1545; Restaurante e Fruteira Kiko - Edgar Pires de Castro, 8517; Supermercado Gomes - Edgar Pires de Castro, 9415; Lotérica Sorte Certa - Rua Cecilio Monza, 11040; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agroflora Ungaretti - Rua Tenente Arizoly Fagundes, 50; Super Três - Av. Teresópolis, 3398; Super Três - Av. Prof. Oscar Pereira, 4125; Peracchi - Av. Nonoai, 393; Restaurante Lagos - Av. Edgar Pires de Castro, 1840; Supermercado Itapuã - Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1260 - Itapuã - Viamão/RS

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

## Índice

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Serviços Especializados - | pág. 3  |
| Saúde e Bem Estar -       | pág. 6  |
| Moda e Beleza -           | pág. 8  |
| Alimentação -             | pág. 9  |
| Especial Novembro Azul -  | pág. 13 |
| Automotivo -              | pág. 14 |
| Residencial e Comercial - | pág. 15 |
| Festas e Eventos -        | pág. 16 |
| Manutenção e Reparos -    | pág. 16 |
| Construção e Reforma -    | pág. 18 |
| Férias e Viagens -        | pág. 21 |
| Tecnologia -              | pág. 22 |
| Férias e Turismo -        | pág. 23 |
| Pet e Agropecuária -      | pág. 24 |
| Educação e Lazer -        | pág. 29 |
| Horóscopo -               | pág. 30 |

## 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     |

**PEÇA JÁ**  
→ O SEU CARTÃO ←  
**Dino Fidelidade!**

SUAS COMPRAS VALEM  
CRÉDITOS E DESCONTOS.

Porto Alegre, RS  
Av. Wenceslau Escobar, 2984  
51 3024-6513  
www.clubedodino.com.br  
fb.com/cavernadodino

**Caverna Do Dino** **Barriga Verde**

## Distúrbio de Aprendizagem e Transtorno da Atenção

Quando falamos de Distúrbio de Aprendizagem (DA) e Transtorno de Déficit de Atenção (TDA), logo associamos um ao outro, e de fato, existe uma enorme "confusão" relacionado aos dois termos. Estes conceitos não devem ser usados de forma igual ou como sinônimos, porque representam duas entidades distintas, porque a criança com Transtorno de Déficit de Atenção (TDA) pode ou não ter dificuldade ao aprender, diferente da criança com Distúrbio de Aprendizagem (DA) que pode apresentar problemas específicos, como a dificuldade de relacionamento, problemas de comportamento, entre outros.

Sendo considerado importan-tíssimo frisar que, tanto as crianças com Distúrbio de Aprendizagem (DA) quanto as com Transtorno de Déficit de Atenção (TDA), são compatíveis com a inteligência normal, fato que não ocorre nos problemas de Retardo do Desenvolvimento Neuropsi-comotor ou nas Deficiências Mentais. Os dois termos são, sem dúvida de caráter Inter e multidisciplinar, porque precisam do envolvimento de vários profissionais, que mesclam em seus conteúdos medidas de saúde e educação. Ambos necessitam de equipe para diagnóstico especializado, além do trabalho de intervenção.

**Terezinha Dinamar Santos**  
Especialista em Psicopedagogia  
Clínica e Institucional  
Fone: 8527-8648

**TEMPLO DE MAGIA**



**CARTAS, BÚZIOS E TRABALHOS ESPIRITUAIS**

☎ 51 3519 8300  
☎ 51 8914 7262

ESCOLA MEDIÚNICA PARA PAI E MÃE DE SANTO,  
BRUXOS E FEITICEIROS

**stillus**  
persianas  
www.stilluspersianas.com

Cortinas de Tecido - Papel de Parede  
Tapetes sob Medida

Av. Plínio Brasil Milano 705  
Higienópolis  
Porto Alegre  
Fone: 51 3333.0422  
stilluspersianas@terra.com.br

Av. Eduardo Prado 501 (cassol)  
Cavalhada  
Porto Alegre  
Fone: 51 3737.3033  
stillus@stilluspersianas.com

**AUDIO PART'S**  
AUTO SOM E COMPETIÇÕES

Acelamos:  
MasterCard  
VISA

Instalação de Som - Rádio Trío Módulos em Geral  
Auto Falantes de Porta - Equipamentos de competição p/ som  
AUDIOPARTS.autosomecompeticoes

8458.5587 / 9415.2679

Rua Dr Cecílio Monza, 10839 - Belem Novo  
em frente ao Posto Ipiranga

SANVICENTE & SARTORI

**PLANOS DE SAÚDE**  
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica  
ING

Bradesco Saúde

Centro Clínico Gaúcho  
Planos de Saúde Empresariais

Unimed

AMIL CLÍNICAS

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

## É hora de dar risada

### ELEVADOR MÁGICO

O caipira vai com a família passar uns dias na cidade. Ao chegar a um hotel, parou estupefato em frente ao elevador, tentando entender para que servia uma porta com tanta luz piscando. De repente, uma senhora bem velinha entra no elevador, a porta fecha e ela desaparece. Pouco depois a porta se abre novamente e o caipira da de cara com uma linda garota.

Entusiasmado, ele grita para seu filho:  
- João, va correndo chamar sua mãe!

### O BÊBADO

Um bêbado entrou num ônibus, sentou ao lado de uma moça e disse:

- Mas como tu é feia, tu é a coisa mais horrível que eu já vi!!

- A moça olha pra ele e responde:

- E tu é um bêbado nojento!!

E o bêbado imediatamente responde:

- É, mas amanhã eu to curado!



**CANO SUL** **24H**

**ENCANADOR HIDRÁULICO**  
\*\*\*CAÇA VAZAMENTO\*\*\* (DESENTUPIMENTO)

**3339.9000 / 3338.9000**  
**9939.9000 / 9969.9000**  
[www.desentupidoracanosul.com.br](http://www.desentupidoracanosul.com.br)

**Chavesul** **24 HORAS**  
BIG VILA NOVA  
chaveiro

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

**3241.6376** **9404.9594** **nextel 7813.5794**

**Duarte Climatização**

Promovendo bem-estar e saúde em ambientes climatizados!

**51 8654-1923**

Instalação • Manutenção • Higienização • Instalações postes padrão CEEE

PHILCO GREE CONSUL FUJITSU YORK LG

**Guincho do Orelha resgate**

Telefones

**8430.6899**  
**9456.4464**  
**9595.4700**  
**4100.0889**

**Tecno - Split**

Conheça nosso trabalho no facebook  
E-mail: [tecnosplit.tecnosplit@gmail.com](mailto:tecnosplit.tecnosplit@gmail.com)

Casa 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 280.00  
Fernando Apto. 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 320.00  
Instalações em cobre 3 m

**(51) 9274 - 8857**  
**(51) 3425 - 0432** **(51) 8021 - 3500**

Imã de geladeira e blocos calendário 2016

**Faça um orçamento sem compromisso**

**(51) 3019-1377** **(51) 8549-7730**  
**(51) 9185-3087**

## O que você deve saber sobre o aparelho ortodôntico

Existem diversos tipos de aparelhos ortodônticos. Os mais comuns são o aparelho fixo e o aparelho móvel e cada um tem uma função específica. O fixo costuma ser usado para o correto alinhamento dos dentes, já o aparelho móvel costuma permitir que se corrija o palato, o osso que fica no céu da boca, e é muito usado no tratamento de crianças que ainda não têm todos os dentes permanentes.

Mas ainda assim, muitas pessoas acreditam que a função do aparelho ortodôntico, ou aparelho dentário, é somente estética, mas além de servir para deixar o sorriso mais bonito, o aparelho ortodôntico pode trazer uma vida mais saudável. Pois além de corrigir o alinhamento, que é quando um dente fica sobre o outro e de diastemas, os espaços que se parecem com falhas entre os dentes, o seu uso pode corrigir mordidas cruzadas ou mordidas abertas, que se caracterizam pelos dentes superiores não se encontrarem nos locais corretos com os inferiores. Os aparelhos podem prevenir alguns problemas de saúde como: o desgaste excessivo dos dentes; dores de cabeça de origem muscular; barulhos do



tipo estalos; problemas de fala, para mastigar e para engolir.

Somente seu dentista saberá lhe informar se precisa de um tratamento ortodôntico, através de uma sessão de raio-x, e não há uma idade certa para a avaliação, que pode ser feita inclusive por crianças, assim que os primeiros dentes permanentes começam a aparecer.

Então, não deixe de fazer uma avaliação com um dentista, pois dentes mal posicionados facilitam o aparecimento de cáries, de doenças de gengivas, de problemas de fala e atrapalham a autoestima.

**Dra. Cibele Dutra Gontijo de Moura -**  
Implantodontista  
CRO/RS-20.718



**Pop Dente**  
**Odontologia**

Dra. Cibele Moura - CRO 20178 EPAO/RS 3268

- Dentistas
- Médicos
- Nutricionistas
- Psicólogos



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

3109-6090 8651-6558

9200-1946 8269-5571

vivo 9799-6090

www.popdente.com.br

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços




Outros produtos:  
 Cofres tomada  
 Porquinho contador  
 de moedas  
 Cofres mecânicos  
 Cofre-Livro  
 Porta-Valores  
 Porta-Chaves  
 Gaveta para dinheiro

**COFRES**  
ELETRÔNICOS E MECÂNICOS  
*A maior variedade de cofres do sul do país!*

Cofres eletrônicos  
a partir de **R\$ 199,00**

**DIGA QUE VIU ESTE ANÚNCIO E GANHE UM DESCONTO ESPECIAL!**

Televendas: (51) 3346-1479  
importec@importec.com.br - www.importec.com.br  
Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre



# Ferrari

Assessoria Contábil

(51) 3517-4990

(51) 8587-5928

WhatsApp

E-mail: ferraricontabilcaderf@gmail.com

Rua Carlos Maximiliano Fayet, 720  
Bairro Aberta dos Morros



**DRG LAVANDERIA**  
 EDREDONS, COBERTORES E COLCHAS DE TODOS OS TAMANHOS  
 POR APENAS **R\$ 19,90**  
 /lavanderiadrg

LAVA, PASSA, SECA E HIGIENIZA

TEMOS TELE BUSCA E TELE ENTREGA

51 9386-8852 | 51 9130-5910

Lavagem de tapete **R\$ 9,90** o metro quadrado e qualquer pedido acima de **R\$ 40,00** a coleta e entrega sai grátis em qualquer bairro de Porto Alegre

Pagamento: à vista, cheque ou cartão de crédito (VISA, Mastercard, etc)

USINA DOS **OCULOS**  
 A óptica perto de você  
 facebook.com.br/usinadosoculos

Parcelamos em até **6X** VISA, Mastercard, etc

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 / Loja 12 - Bairro Hípica - Porto Alegre  
 Fone: 51 **3062 1675**

**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

Aviamos receitas

**REIS**  
 OTICA

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

**Enfermatec**  
 CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM  
 FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS

Ligue:  
 (51) 9985.5201  
 ou 8182.9193

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

**CLAUDYA COZZER**  
 PERSONAL TRAINER

+saúde  
 +qualidade de vida

+resultados  
 +tempo para você

**(51) 9935-0962**

**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**

**ODONTOPIEDIATRIA**  
 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 Luíza 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

## 8 alimentos que podem melhorar sua memória e aumentar sua inteligência

A alimentação é como se fosse um combustível para nosso corpo e nos dá força para seguirmos nossas tarefas diárias.

Uma alimentação saudável reduz os riscos de diabetes, hipertensão e doenças do coração. Ainda não é provado que isso traz benefícios para o Alzheimer, mas a Alzheimer's Disease Research Center, de Nova Iorque, listou alguns alimentos que os pesquisadores apontam que manterá seu corpo e seu cérebro saudável.

### 1 - Peixe

Os tipos oleosos como salmão, truta e sardinha, contém ácidos graxos essenciais que são muito saudáveis para você e seu cérebro. Os nutrientes neste tipo de peixe ajudam a melhorar a memória.

### 2. Espinafre

O espinafre pode ajudar a manter o cérebro alerta e combate o envelhecimento.

### 3. Abacate

Todo mundo sabe que os abacates são gordura saudável, mas você sabia que eles também são bons para o seu cérebro? Pois é, o abacate pode ajudar a melhorar a concentração, entre outras funções cerebrais.

### 4. Sementes de girassol

Sementes de girassol são cheios de ômega-3 e ômega-6 gorduras que nossos corpos, e especialmente o cérebro, precisam para funcionar em seus níveis ideais.

### 5. Chá

O chá pode beneficiar tanto as partes de seu cérebro que estimulam o relaxamento e a cafeína pode ajudar com foco e concentração.

### 6. Ostras

As ostras podem ajudar o seu cérebro também. Ostras contam com ácidos graxos ômega-3 que seu cérebro precisa. Dicas extras:

### 7. Frutas vermelhas

Frutas como morango, cereja, framboesa, amora, pitanga e melancia possuem pigmentos antioxidantes que ajudam a memória.

### 8. Caju e Nozes

O caju tem fósforo, bom para memória. As nozes contêm Ômega-3, que ajuda a circulação do sangue no cérebro. Mesmo que sejam saudáveis, o consumo deve ser moderado. O indicado de nozes são seis ao longo do dia e de castanha de caju são oito.

## Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Telefone: 3279.3603 / 9203.3868  
Rua Gávea, 362 - Ipanema




Central de Atendimento: 3218.2400

MATRIZ: Av. Érico Veríssimo, 624 - B. Menino Deus  
ZONA NORTE: R. Álvares Cabral, 65 - B. Cristo Redentor

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

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

## Meu Stylo

Estética e Moda

Cabelereira



Depilação



Massagens



Designer de sobrancelhas



Manicure e Pedicure



Aceitamos cartões





3414.8593 - 9940.5234 - 8432.4107  
 stylo\_estetica@yahoo.com.br  
 Rua Ipê Roxo, 10 - Jardim São Pedro



**VERSUS BARBER SHOP**  
WAX & MORE



TESOURA - CERVEJA - LIFESTYLE

Av. Juca Batista, 4531 loja 12  
 Fone 51 3377.0708  
 Bairro Hípica - Porto Alegre/RS  
 www.versusbarbershop.com.br

**TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%**

**SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!**



www.upessencia.com.br/433148

Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

**Contato: (51) 9394.8641 c/ Euvânia**

## MANICURE A DOMICILIO MAKE EXPRESS



ROSANGELA  
FORTUNATO

(51) 84828527

Espaço

# Pamela Lima





CORTES

TRATAMENTO

ESCOVAS

PROGRESSIVA

PENTEADOS

COLORAÇÃO

TONALIZAÇÃO

CLAREAMENTO DE FIOS

MAQUIAGEM

DESIGNER DE SOBRANCELHAS

EMBELEZAMENTO DE PÉS E MÃOS

**PROMOÇÃO**

ESCOVA + DESIGNER DE SOBRANCELHA

R\$50,00

ESCOVA + HIDRATAÇÃO DA JOICO

R\$50,00

5x

Tudo em até 5x parcelas mínimas R\$50,00

Aceitamos cartões





Av. Cecílio Monza, 10839 loja 01  
 3241.4739 / 8451.2695

## MODA MASCULINA E FEMININA

MODA PLUS SIZE MASCULINA E FEMININA

DO 46 AO 70

MODA MASCULINA E FEMININA

DO 34 AO 46

O DIFERENCIAL QUE FALTAVA NA ZONA SUL!

51 3516-4188

Av. Eduardo Prado, 1954 loja 111  
 Shopping Jardim Verde - Ipanema - Poa/RS






www.kamommodas.com.br

# LOJA MAÇAROCA

Roupas Femininas, Acessórios, Bijuterias, Lãs e Aviamentos

VENHA CONHECER NOSSAS NOVIDADES!

Est. Varejão, 301 - lj 14 - Lami - (51) 3242-2597 | Av. Nilo Wulff, 243 - R. Nova - (51) 3258-5768

## Aprenda a fazer um pudim sem leite condensado

### Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 16 colheres (sopa) de leite em pó
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 4 xícara de água.
- Caramelo:
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água

### Modo de Preparo

bater todos os ingredientes no liquidificador e reserve para calda: misture em uma panela o açúcar e água e leve ao fogo sem tornar a mexer até que a calda chegue no ponto de caramelo, desligue e unte uma forma (com a calda) própria para pudim em microondas e coloque a mistura que foi batida no liquidificador, levando ao forno até dourar.




 Junte 10 Cupons e Ganhe 1 Pizza

**Império do Sabor**  
 www.imperiodosabor.com O sabor do sucesso  
 Pizzas, xis e porções  
 Tele-Entrega:  
 (51) 3250.6069 - 3250.6067 - 3247.1195  
 8547-9241

## ProcureAche

Este espaço pode ser seu!  
Anuncie conosco!

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

(51) 3026-8445 / 9613-6986

## MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

## Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina, Suína e Aves

CARNES INSPECIONADAS



Ovelha Inteira R\$ 17,00 kg  
 Meia Ovelha R\$ 18,00 kg  
 Costela Com Carré R\$ 17,98 kg  
 Pernil R\$ 19,98 kg  
 Paleta R\$ 24,99 kg

**NOVIDADE:** Agora também linguiça de porco com queijo  
 Promoção Especial: Filé de Ovelha Kg R\$ 18,99

Você encontra só aqui: a melhor linguiça de cordeiro com queijo.

**Exclusividade: Miúdos de Ovelha**  
 Coração: R\$ 11,98 kg / Rins: R\$ 3,98 kg / Língua: R\$ 4,99 kg

Av. Edgar Pires de Castro, 2649



3311.0597

## 10 Benefícios do gengibre para sua saúde

A medicina Ayurvédica confere ao gengibre o estatuto de armário de medicamentos virtual. Isto porque esta milagrosa especiaria tem, há muito reconhecidas, propriedades digestivas fabulosas além de inúmeros outros benefícios para a saúde.

### 10 Fantásticos benefícios do gengibre

Anda sem apetite? Coma gengibre fresco antes do almoço para estimular o apetite. A medicina Ayurvédica recomenda que o almoço seja a principal refeição do dia, porque é nessa altura que a energia digestiva está no pico.

O gengibre melhora a absorção e assimilação dos nutrientes essenciais.

O gengibre limpa os “canais” de microcirculação do organismo, incluindo os seios nasais que tendem a congestionar-se de vez em quando.

Sente-se com enjoo ou náuseas? Mastigue gengibre, de preferência envolvido num pouco de mel.

Não consegue controlar os gases? Adivinhe! O gengibre ajuda a eliminar a flatulência!

Sofre de cólicas? Mastigue gengibre – e para melhores resultados, passe-o por azeite quente antes de o mastigar.

Torcendo-se com dores nas articulações? O gengibre, com as suas propriedades anti-inflamatórias, pode aliviar. Deite umas gotas de óleo essencial de gengibre no seu banho para aliviar as dores musculares e das articulações.



Fez uma cirurgia? Mastigar gengibre no pós-operatório pode ajudar a superar a náusea.

Beba chá de gengibre para se livrar das dores de garganta e da congestão nasal. E quando corre uma aragem, os benefícios de aquecimento deste saboroso chá são ainda maiores!

Angústias noturnas? Adicione gengibre ao seu prato de sopa. Os textos Ayurvédicos conferem ao gengibre propriedades afrodisíacas, também.



**Loja 01:**  
Rua Heitor Vieira, 904  
Fone: (51)3259-1476

**Loja 02:**  
Rua Heitor Vieira, 374  
Fone: (51)3259-1225

SOLICITE O SEU CARTÃO!





*Venha fazer o cartão Super Pia!*

**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**

Trabalhamos com todos os cartões de crédito!

## Mercado Caxias

AÇOUQUE - 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

**Mercado Das Frutas**  
**Sacolé**  
**BARCELLOS**  
 Hortifrutigranjeiros



Av. Edgar Pires de Castro, 1895

**Super Tchê**  
 Barbaridade



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

**SUPERMERCADO**  
**Itapua**



ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD  
 Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1.260 - Itapua - Viamão/RS  
 Fone: 3494.1250 / Fax: 3494.1249

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



Super  
**DA FAMÍLIA**  
 51 3264.3092  
 e-mail: superdafamilia2011@hotmail.com  
 Rua Pedro Raimundo, 42



**Pavine**  
 padaria e confeitaria  
 Tele-Encomendas  
 ☎ 3258.5248 / 8626.6119  
 Estrada do Varejão 655 - Lami



**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

**SUPERMERCADO**  
**FABONATO**



Avenida Herval, 41 - Bairro Cascata  
 (51) 3249-7894  
 Rua Enio Aveline da Roxa, 105 - Cohab  
 Cavalhada - (51) 3093-0566

## 5 alimentos saudáveis que engordam

Só porque um alimento é saudável não significa que não engorde. Na realidade, a maioria dos alimentos mais nutritivos têm um elevado número de calorias, mas por uma boa razão. Considerando que as calorias são energia, faz sentido que muitos “alimentos naturais” ou “alimentos saudáveis” lhe proporcionem mais energia; afinal, os animais cuja dieta tem por base este tipo de alimentos conseguem nutrir-se de forma mais rápida e eficaz.

### 1. Nozes e Sementes

Ricas em proteínas, gorduras “boas” e, em muitos casos, em antioxidantes, as nozes são um componente fantástico numa dieta, deste que sejam ingeridas com moderação. Afinal, meia chávena de amêndoas corresponde a 410 calorias, enquanto a mesma quantidade de nozes da macadâmia está perto das 470 calorias.

### 2. Frutos Secos

Muitos frutos secos são polvilhados ou cristalizados com açúcar, o que vem aumentar a já impressionante quantidade de calorias presentes nestas deliciosas iguarias. Mas mesmo sem qualquer aditivo, uma chávena de uma mistura de frutos secos ronda as 335 calorias, enquanto meia chávena de passas equivale a 108 calorias!

### 3. Abacate e Guacamole

Correspondendo a cerca de 275 calorias, os abacates são compostos por 75% de gordura “boa” e outros nutrientes. Mas isso não impede que ganhe alguns centímetros indesejados se exagerar no consumo de guacamole (uma combinação deliciosa de abacate, tomate, cebola, sumo de lima e temperos) ou do próprio abacate.



### 4 Salada com molhos

Não é na alface que reside o problema. É no molho. E não falamos apenas dos molhos cremosos! Temperos à base de azeite são uma ameaça tão grande quanto outros molhos de salada, tendo em conta que uma colher de sopa de azeite equivale a 119 calorias. A boa notícia é que pode usar menos molho ou optar por mais vinagre ou sumo de limão em vez de azeite quando prepara as suas saladas – ou até evitar a utilização de qualquer tipo de molho!

### 5. Quínoa

Provavelmente só ouviu falar dos benefícios deste grão miraculoso, mas após ser cozinhado, este substituto para o arroz rico em proteínas contém 222 calorias por chávena que, apesar de ser um valor baixo, pode contribuir para o aumento de peso se for usado como base ou complemento.



Delivery: (51) 3391.0120  
Av. Juca Batista 4531 - Loja 17  
Atendimento de segunda à segunda das 19h às 00h (somente de noite).





**PADARIA - CONFEITARIA - AÇOUQUE - HORTIFRUTI**

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

Avenida Juca Batista, 3817 - bairro Hípica  
☎ 3264.0139

Mãe de geladeira e  
blocos calendário 2016





☎ (51) 3019-1377
(51) 8549-7730

(51) 9185-3087

## Novembro Azul

O câncer de próstata atinge grande parte da população masculina e, mesmo assim, ainda é um tema que enfrenta muitas barreiras. Quase 50% dos brasileiros nunca foram ao urologista e, em 2014, a projeção foi de que 12 mil morreram da doença em função da descoberta em estágio avançado.

Preocupado com a saúde do homem, o Instituto Lado a Lado pela Vida criou, em 2008, a campanha Um Toque, Um Drible, que tem o objetivo de promover uma mudança de paradigmas em relação à ida do homem ao médico para a realização de exames preventivos.

O público-alvo da campanha, que é realizada durante o ano todo e tem seu ápice no mês de novembro, são homens a partir de 40 anos de idade e grupos que participam do processo de prevenção, como familiares e parceiros.

Para quebrar esse preconceito, o objetivo é informar a população por meio de ações interativas, além de conscientizar sobre a importância da realização dos exames periódicos relacionados ao câncer de próstata, que é o segundo mais recorrente em brasileiros, perdendo apenas para o câncer de pele.

Por isso, a campanha promove



ações nas estradas, palestras em empresas e universidades, panfletagem em locais de grande circulação de pessoas, corridas de rua, blitz de saúde, ativações em estádios de futebol e ações em periferias.

Monumentos são iluminados de azul para chamar a atenção para os cuidados com a saúde masculina e, em 2014, até a Times Square mostrou apoio à campanha!

Em 2015, além da conscientização junto à população, o Novembro Azul atuará fortemente na esfera política, participando de ações no Congresso Nacional para debater sobre a dificuldade do acesso ao diagnóstico precoce da doença, o acesso ao tratamento e o direito ao tratamento multidisciplinar.

**Jardim do Paraíso Verde**  
 Jardinagem  
 Limpeza de Pátio

**Fernando**  
**(51)3109.9369**  
**(51)9849.1971** vivo

**UP** Lavagem e Estacionamento  
 ☎ **3325.3050**

**DIÁRIA**  
**R\$ 14,90** LEVA - TRÁZ  
**AEROPORTO**  
 24HS

**AV. CEARÁ, 128**

## ATENÇÃO

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

**R\$ 3.500,00**

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:

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

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



## 5 Dicas fundamentais para comprar o carro dos seus sonhos

Como qualquer outro objetivo que pretendemos alcançar, a conquista do “carro dos sonhos” requer planejamento, organização e disciplina. Não importa se é o desejo de adquirir o primeiro carro ou trocar por um de maior valor, a tarefa precisa de determinação, mas é possível.

Coloque seu sonho como prioridade frente aos gastos desnecessários. Separamos abaixo algumas dicas de como conquistar esse objetivo:

### Organize suas finanças

Faça um levantamento de suas finanças. Quanto entra, quanto sai, e o principal, onde é gasto suas receitas. Tente excluir os consumos sem importância, deixe de lado o que não for prioridade. Lembre-se: agora você tem um sonho, um objetivo a cumprir.

### Seu sonho cabe no seu bolso?

Se for seu primeiro carro, não é interessante sonhar logo com um carro de 60, 80 ou 100 mil. Tenha os pés no chão e saiba que um passo deve ser dado de cada vez.

É preciso saber o que cabe no orçamento, pois você pode adquirir inicialmente um veículo com valor de IPVA mais baixo, que consuma menos combustível, que o seguro seja mais barato e ainda seguirá poupando para comprar um “carrão” um dia. É natural, por exemplo, que antes de você adquirir aquela linda SUV que enche os olhos, passe por um Gol, um Pálio, um Ká ou um Celta, por exemplo.

### Poupe dinheiro

Tente guardar parte de seu salário, como se fosse uma conta de água ou luz, por exemplo. Algo que seja fixo e obrigatório. Esse é um dos principais desafios.

### Determine um prazo

Feita organização financeira, escolhido o

valor do seu objetivo e tente a consciência de que agora os gastos desnecessários serão deixados de lado, você já pode almejar uma data, um prazo que será sua meta, seu objetivo a partir de agora. Planeje de onde sairá o valor do veículo e vá em frente.

### Tenha paciência

Conquistar um objetivo a longo prazo requer muita paciência e foco. Lembre-se que quanto mais você conseguir esperar, mais dinheiro terá em mãos e será mais fácil negociar bons preços e taxas de juros. Caso não seja possível comprar à vista, tente poupar por alguns meses para dar uma boa entrada e se for necessário tomar crédito, opte pelo consignado, já que ele tem um juro menos do que um CDC.

### Pesquise, compare, pechinche

Vá atrás de seu sonho, mas pesquise muito antes de fechar um negócio. Se o carro for usado e você não possuir um conhecimento mais aprofundado sobre mecânica, leve junto um profissional de confiança. Esse é seu sonho e você deve eliminar ao máximo as possibilidades de fazer um mal negócio. Visite mais de uma revenda ou concessionária, pesquise na internet e veja se o valor do veículo é compatível com a tabela Fipe.



**MAURICIO**  
ELÉTRICA E MECÂNICA AUTOMOTIVA

**MAURICIO BERNARDES** 

**CEL.: 51 9670.5400** 



## AUTO PEÇAS BELLOLI

### Peças para automóveis

Peças nacionais e importadas



Temos Tele Entrega



 (51) 3339-1179

Av. Prof. Oscar Pereira, 2290 - Bairro Glória

## Auto Elétrica Moraes

Marcelo de Souza Moraes

Motor de arranque  
Chicotes em geral  
Sinalização  
Alternador  
Dinamo



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

Atendimento a domicílio!

moraes267@gmail.com

## Como fazer o seu próprio detergente de louça

Os detergentes industrializados possuem componentes que podem prejudicar o meio ambiente. Fazer o seu próprio detergente em casa é simples, ecológico e ainda te ajuda a economizar dinheiro!

### Ingredientes

200g de sabão de coco em barra

40g de bicarbonato de sódio

50ml de álcool

3 litros de água

### Modo de preparo

Rale o sabão de coco;

Esquente toda a água em uma panela;

Acrescente o sabão de coco ralado na água quente e espere dissolver;

Com o fogo desligado, acrescente o bicarbonato de sódio e o álcool; Misture durante cinco minutos e deixe repousar.

Aproveite essas dicas e aposte no detergente – caseiro ou industrializado – também fora da cozinha! Assim você agrega mais utilidade e valor a este item tão acessível e que pode te salvar em momentos de necessidade, em que produtos específicos para os usos acima listados não estão disponíveis



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

## ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso



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

Rua Marcílio Dias, 1312

# Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



## ADELAR

IMÓVEIS

creci: 16038

Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelarimoveis.com.br

Edgar Pires de Castro, 9291



## EXECUTIVA DO LAR

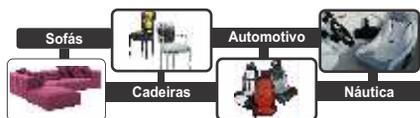
Limpeza de casas, apartamentos, prédios e empreendimentos



Ligue e fale com a Luciana!

T: 8917.1298 - 8547.7606

## ESTOFARIA CONFORTO



Fone: (51) 3337.6613 - 9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira | e-mail: marcoantonio130769@gmail.com  
Av. Assis Brasil, 1125 - Bairro Passo d'Areia

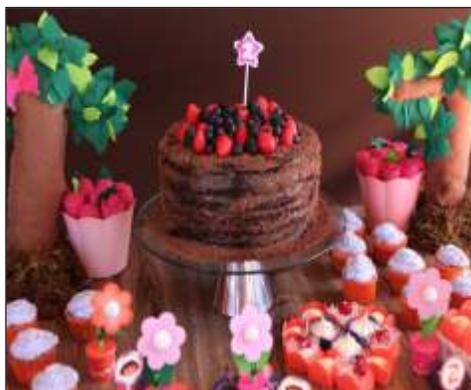
## Dicas para festa infantil

Nesse texto separamos algumas dicas para criar uma comemoração caseira e simples para as crianças. Confira e aproveite as boas ideias:

– Convites: os convites variam de acordo com o tema da festa, mas se você quiser colocar as mãos na massa e criar um modelo bonito, inspire-se nessas ideias. Basta utilizar papéis de scrapbook, cartolinas coloridas e muita criatividade!

– Decoração: já pensou em alguma maneira legal para enfeitar a mesa do bolo? Você pode criar um painel feito com balões (quanto mais coloridos e diversos eles forem, melhor!) ou fazer enfeites com papel (como as flores mostradas abaixo, o número da idade do aniversariante e as bandeirolas com seu nome). Outra ideia original e bacana é criar desenhos junto com seu filho para decorar a mesa principal – tenho certeza de que ele – e todos os convidados! – vão adorar!

– Comidinhas: nessa hora vale optar por petiscos saudáveis, que podem ser feitos com facilidade em casa – como pequenos sanduíches, frutas servidas no palito ou no



espetinho, e biscoitos amarrados com fitas de cetim. Ideias simples e deliciosas!

– Bolos: há várias opções: se você deseja fazer o bolo da festinha, aposte no tradicional sabor de chocolate (existe algo mais caseiro e certo? Os pequenos amam!). Os modelos naked cake e kit kat também são ótimas apostas (ficam lindos e combinam com qualquer tema). Agora, se escolher um bolo cenográfico para a festinha, você mesma pode montá-lo: encape caixas redondas com tecido e decore como desejar – com enfeites, fitas e botões!

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

**MACEDO**

**3259-1907**

Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa



**R\$ 29,00**  
O CENTO



**MINI**  
**R\$ 16,80**

**MÉDIA**  
**R\$ 31,80**

**GRANDE**  
**R\$ 41,80**

**PROMOÇÃO DE TORTAS!!!**

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

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



# EQUIPE DE APOIO

Eventos, Desfiles, Shows  
Bailes, Festas em Geral, Portaria  
Recepção e Estacionamento

**Contato c/ Fabiano**  
**Fone: (51)9449.6651**



Tele entrega de:

**Chopp**  
Barril sistema  
Mix Winter de  
10, 15 e 19 litros

Temos também:

Kit de vodka e energético e  
barris de 30 e 50 litros com chopeiras elétricas

**Gelo**

Sacos de 3 e 10kg



Tele-entrega de  
**Água Mineral**

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

9600.9427 - 8117.2942 - 8530.5885

Rua Professor Joaquim Felizardo, 30 - Loja 01 - Porto Alegre/RS



## BUFFET C/ GRELHADOS

PREÇO PROMOCIONAL



SEG. A SÁB. DAS 11h30 ÀS 14h30  
ACEITAMOS CARTÕES DE DÉBITO E CRÉDITO.

**Aluga-se salão para festas 3557.4003**

Salgados e doces

**8121.5269**

**AV. OTTO NIEMEYER, 3384**

## PEG Fotos e Filmagens

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

Fones: 3061-0267 / 4100-0267 / 9843-1404  
[www.pegfotos.com.br](http://www.pegfotos.com.br)



## Top Fest

Decorações

O melhor  
para sua festa!!!

FESTAS - EVENTOS - DECORAÇÕES - BARRAQUINHOS - LOCAÇÕES DE MATERIAIS



3414-9665 / 9914-9665

[www.topfestrs.com.br](http://www.topfestrs.com.br)  
topfest@topfestrs.com.br

## Faldj Doces e Salgados

Bolos, tortas, docinhos,  
fios de ovos  
Salgadinhos fritos, assados  
e congelados



f Faldj Doces e Salgados

Ligue:

**51 8682-1130**

## Kitty's Cake Design

BOLOS ARTÍSTICOS \* DOCES FINOS \* DOCES TRADICIONAIS

(51) 9854.4319



KITTYSYCAKEDESIGN.VPWEB.COM  
KITTYSALVADOR@HOTMAIL.COM

f FACEBOOK.COM/KITTYSYCAKEDESIGN

@KITTYSYCAKEDESIGN

## 6 dicas para pintura perfeita

1 – Forre o chão com papelão: muitas pessoas utilizam plástico e outros materiais para cobrir o chão. Porém, o papelão (de preferência ondulado) é o mais indicado. Além de ser barato, absorve a tinta, fazendo com que ela seque rapidamente e é sustentável;

2 – Atenção no clima: se o tempo estiver muito úmido, a tinta terá dificuldade em secar. Se estiver seco ou quente, a tinta não espalha e pode deixar manchas em sua parede;

3 – Limpe antes de começar: se você quer evitar defeitos na pintura, capriche na limpeza. Se a parede estiver suja, água e detergente resolvem. Se você possui “obras de arte” pintadas com caneta hidrocor, limpe com álcool. Agora, se forem de caneta esferográfica, apenas lixar resolverá;

4 – Proteja os rodapés: utilize fita crepe grossa e aplique com auxílio de uma régua para maior aderência;



5 – Janelas: cubra as molduras com fita crepe grossa. Já os vidros, se forem atingidos, a solução é lixá-los, depois que a tinta já estiver seca;

6 – Técnica do W: para uma pintura uniforme, a técnica do W é a melhor opção. Se fizer blocos começando com um W em pé, você terá total controle de da quantidade de tinta naquele trecho. Quando o W original sumir, pode partir para outro lugar da parede.

**•VIDROS**  
**•ESPELHOS**  
**•MOLDURAS**  
**•SACADAS**  
**•PEITORIL**  
**•BOX DE VIDRO**



**Vidraçaria Vitória**

Fones: 3264.3549  
 9625.4154 / 9789.3410

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



Orçamento Gratuito sem compromisso

**DILL**  
**PEDRAS**  
 MÁRMORES E GRANITOS



Av. Getúlio Vargas, nº 5126 - Alvorada/RS

Fones: (51)3443.2820 | 8405.4803 | 8405.3079  
 www.dillpedras.com.br

**Eloi Freitas - Construção Civil**

- ✓ Reformas em geral
- ✓ Pinturas
- ✓ Pisos
- ✓ Porcelanato
- ✓ Telhados
- ✓ Alvenaria
- ✓ Vigas
- ✓ Mármore e granitos
- ✓ Encanador
- ✓ Instalação de água quente




e-mail: [eloifreitas4@gmail.com](mailto:eloifreitas4@gmail.com)

9169-7606  / 8614-3534 

CNPJ: 19994575/0001-03

**Teletelas**  
 TELAS MOSQUITEIRAS

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

**PREÇOS PROMOCIONAIS**

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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

**Todos Contra DENGUE**

**ORÇAMENTO GRÁTIS**

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

## Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhana:

51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

## MEGA Funilaria

SANDRA OU MAIKON

3266.0099 - 8466.9198 - 8575.9851 - 9778.7505

[megafunilariaeserralheria@gmail.com](mailto:megafunilariaeserralheria@gmail.com)

Av. Juca Batista, 471 - Ipanema (ao lado da Caixa Econômica)

## JC Marcenaria

Torneados em madeiras em Geral

*Atendemos por encomenda*

Conserto de cadeira,  
pernas, braços, etc.

FLÁVIO HOFFMANN

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS

Fone: (51) 3395.4673 / 3395.2026

Cel.: (51) 9129.0613 / 8574.4533



Av. Dr. Cecilio Monza, 10.817 - B.Novo - POA/RS

**51 8448.9704 | 9836.5590**



TELENTREGA



**3093-0215**

**3093-0213**

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

AV JUCA BATISTA, 332 - Lj. 03



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

e-mail: [rotasul@rotasulpoa.com.br](mailto:rotasul@rotasulpoa.com.br)

**Não fechamos ao meio dia**

Av. Juca Batista, 332 - Ipanema

## Jeferson Moraes

(51) 8437.2674 / (51) 9127-2762

Elétrica Predial, Comercial e Industrial

Cabeamento Estruturado

Rede de micros e telefonia.

## SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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

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

Ligue e peça orçamento gratuito  
51 8411.1151 | 8413.7291

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

E-mail: [serralheria.rodrigues@hotmail.com](mailto:serralheria.rodrigues@hotmail.com)

Acesse nosso site: [www.gruporodriguesrs.com.br](http://www.gruporodriguesrs.com.br)

## 5 ideias criativas para aproveitar o espaço embaixo da escada

Qualquer canto embaixo da escada pode ser aproveitado, desde os menores, com poucos metros quadrados e pouca altura, até os espaços embaixo das escadas menos anguladas, que oferecem uma grande área para dar a finalidade pretendida. Por isso, com a ajuda da coordenadora do curso de Design de Interiores, segue um guia com diversas ideias e dicas para você criar o melhor espaço debaixo de sua escada.

### 1. Home Office

É possível fazer um escritório para a sua residência utilizando a área embaixo da escada. A dica dada por Flávia é para aproveitar o espaço mais alto para colocar a mesa e a cadeira e o espaço mais baixo da escada para os arquivos. Por se trabalhar sentado, não há problema em relação à altura da escada. Neste caso, a melhor opção é a escada reta de um lance só, pois assim você tem mais espaço para criar o seu home office

### 2. Estante de livros

Outra boa opção para se fazer embaixo da escada é criar uma estante para livros. Tanto em escadas maiores e mais retas quanto em escadas mais cheias de curvas, é possível aproveitar o espaço para criar um lugar para seus livros. Uma ideia é aproveitar os próprios degraus da escada para criar as prateleiras.

### 3. Espaço para as crianças

As crianças merecem um ambiente especial e só delas na casa e se não há um cômodo sobrando para isso, o espaço embaixo da escada é o local perfeito. Quem na sua infância já não brincou de 'cabaninha'? Crianças gostam da ideia de se esconder e como para elas se agachar não é problema, provavelmente toda a área será aproveitada. Escadas retas ajudam a deixar mais espaço para as crianças poderem aproveitar até quando forem maiores.

### 4. Jardim

Ter plantas em casa ajuda a deixá-la mais fresca e alegre e para quem não espaço para criar um jardim, pode aproveitar o vão da escada. O aproveitamento das áreas embaixo das escadas como jardins também é bastante utilizado. Neste caso, deve-se ficar atento para alguns detalhes que poderão interferir no crescimento e

desenvolvimento das espécies. A luz natural é imprescindível, assim como um bom sistema de drenagem e irrigação. Mas, para quem tem escada em um local menos arejado, há a possibilidade de instalar vasos e ter um jardim mais prático, conforme sugere a arquiteta.

### 5. Casinha para o animal de estimação

Se o pé direito de sua escada é pequeno e fica inviável criar ambientes para a altura de um ser humano, que tal dar ao seu animal de estimação uma casinha? Por eles serem pequenos e andarem em quatro patas, o espaço embaixo da escada acaba sendo uma ótima alternativa para a casinha de seu cãozinho. Você pode criar um espaço do tamanho ideal de seu animal e fazer o seu bichinho muito feliz por também ter a sua casinha.



**Ferragem Cavalhada**

**Toda linha**

**D TOOLS**

NA MÃO DE QUEM FAZ.

**com 10% de desconto**

VISA Mastercard American Express

Av. Cavalhada, 3441 - Porto Alegre

Ferragem Cavalhada 51 3241.3939

Hidráulica - Elétrica Eletrônica - Mecânica Geral

**Manutenções em:**  
**Guindaste - Munck - Empilhadeiras**  
**(51) 9791.2795 | 9250.6195**

contato@pmsmanutencoes.com.br  
 www.pmsmanutencoes.com.br

Rua Oreste Botega, 81 | Niterói  
 Distrito Industrial | Canoas | RS



**S.O.S**

**Serviços**

**Orçamento Gratuito**

Elétrica - Pintura  
 Hidráulica - Solda  
 Conserto de grades  
 Alarmes residenciais  
 Câmeras de segurança

Valdecir

Fones: **51 8185.6689** | **51 9681.6894**

**FERRAGEM**  
 MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

TINTAS | CONSTRUÇÃO | DECORAÇÃO  
 ELÉTRICA | ILUMINAÇÃO  
 FERRAMENTAS | HIDRÁULICA

Compre c/ seu Cartão Senff em até 5X sem juros! \*Consulte a política de parcelamento.  
 João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga  
**PRÓXIMO AO PONTO DE TÁXI**  
 (51) 3062.5704



**Consertos:**

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

(51) **3246.4489 / 8455.3561**

Assistência Técnica  
**GOMESMAO**

Electrolux

Whirlpool

Cortisol



**Manutenção e Instalação**

Máquina de Lava Roupa - Lavadoras em geral  
 Todas as marcas - Compra e venda  
 Aceita-se doações de máquinas de lavar roupa

**51 8572.7709 | 9406.8144**

TRABALHAMOS: **VISA**

**J E Terraplanagem**

Terraplanagem, areia, brita e saibro em geral



Élison

Fones:  
**9928.7456**  
**9814.8175**

Av. Juca Batista, 6298 - Bairro Ponta Grossa - POA/RS

**JC Marcenaria**

Móveis e Esquadrias

Armários Embutidos,

Venezianas avulsas

Rodapés,

Reformas em Geral

Cel.: (51)9666.5237

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS

Fone: (51)3312.5411



*Faça da sua empresa a  
 melhor lembrança!*

A Vinícola Porto Velho personaliza Vinhos e Espumantes (Champanhas) Gran Chardon Cinco Estrelas com o nome e logomarca (logotipo) da sua empresa.

Fones: (51) 3471.7137 | 3471.8224 | 3471-1845  
 | 3439-3583 | 9187.5749

Rua Esperança, 36 | Bairro Parque Brasília - Cachoeirinha/RS

Os vinhos e espumantes (champanhas) Gran Chardon Cinco Estrelas são elaborados com uvas das melhores safras, para satisfazer os mais exigentes paladares.



## Saiba como se livrar daquele grupo chato do Whatsapp que só fica tirando sua atenção

Tornou-se comum as pessoas fazerem parte de vários grupos no Whatsapp, mas muitos deles nós nem pedimos para entrar. Somos adicionados e aquela conversa toda só tira nossa atenção e mesmo que o grupo esteja no silencioso é chato ver aquilo sempre que entramos no aplicativo. Pois é, essa é a hora de sair dos que não nos acrescentam nada.

O processo pode ser feito em poucos segundos, mas tenha certeza, pois você não receberá mais nenhum conteúdo daquele grupo.

O próprio Whatsapp ensina de uma forma geral que serve para qualquer sistema de smartphone:

### Saindo de um grupo

Se você sair de um grupo, você será removido do mesmo, mas ainda o verá na sua lista de conversas, para que você possa ler os históricos antigos dessa conversa. Para sair de um grupo:

Vá à sua tela geral de Conversas.  
Toque e segure no nome do grupo  
Toque em Sair do Grupo.

Existem outras formas de sair de um grupo do Whatsapp que varia conforme o seu sistema operacional, confira:

### iOS

1 - Acesse a janela de conversa do grupo que deseja sair. Agora, clique em cima do nome dele (localizado na parte superior da interface).

2 - Escolha a opção "Sair do Grupo". Confirme a operação clicando novamente em "Sair do Grupo".



### iAndroid

1 - Abra a janela do grupo no WhatsApp e clique nos três pontos localizados na parte inferior direita de tela. Agora, escolha a opção "Info do grupo".

2 - Clique em "Sair do Grupo" e escolha a opção "Sair" para confirmar o processo.

### Windows Phone

1 - Abra a janela do grupo no WhatsApp e clique nos três pontos localizados na parte superior direita de tela. Agora, escolha a opção "Informações do grupo".

2 - Clique de novo nos três pontos e escolha "Sair do grupo". Confirme o processo clicando novamente em "Sair".

## ALPHA SYSTEM INFORMÁTICA

Atendimento:  
8h30 às 12h e  
das 13h30 às 19h

Av. Rodrigues da Fonseca,  
1920 - Loja 04 - Vila Nova

**(51) 3239.6468 / 3239.6459**  
E-mail: [info.alphasystem@gmail.com](mailto:info.alphasystem@gmail.com)

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Venda e Assistência Técnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Touch Screen</li> <li>Alto Faltantes</li> <li>Tablets</li> <li>Notebooks</li> <li>Computadores</li> <li>Impressoras</li> <li>Remoção de Virus</li> <li>Formatação e Recuperação de placas</li> </ul> |  | <p><b>Acessórios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Capas</li> <li>Fones de ouvido</li> <li>Carregadores</li> <li>Baterias</li> <li>Memórias</li> <li>Câmeras</li> <li>Alarmes Residenciais</li> </ul> |
|---|--|--|

### CURSOS DE INFORMÁTICA E PROFISSIONALIZANTES

ATENDEMOS ALUNOS DE 9 A 90 ANOS

**Assistência Técnica:**

Notebooks / Impressoras / Computadores  
Internet / Redes / Wireless / Remoção de Virus  
Lan House / Recarga de Cartuchos

**PROSSEGUE  
INFORMÁTICA**

AV. JUCA BATISTA, 2203 - IPANEMA

☎ 3250.3013 ☎ 9503.1831

☎ 8111.9232 ☎ 9437.5847

## Eletrônica TECNETRON

Assistência Técnica em:  
TV LCD e LED  
MICROONDAS  
AUDIO e VIDEO

Empresa com  
20 anos na  
Juca Batista

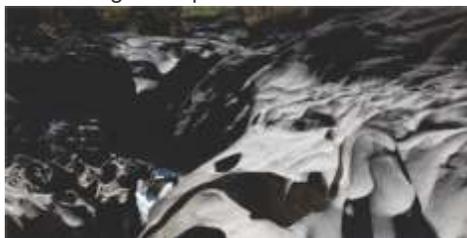
(51) 3246-2590

Av. Juca Batista, 1231 loja 101

## 3 lugares não tão comuns no Brasil que você tem que visitar

### Vale Lua

A Chapada dos Veadeiros, no Alto Paraíso de Goiás, guarda uma atração um tanto curiosa. Imagine que as formações rochosas do Vale remetem a superfície lunar. Além de uma paisagem espetacular, o Vale da Lua ainda conta com grutas e piscinas naturais.



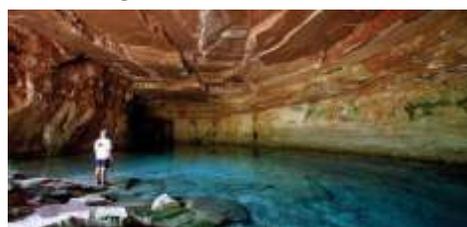
### Monte Roraima

Localizado entre o Brasil, a Venezuela e a Guiana, o Monte de Roraima é um dos lugares mais lindos do norte do país. Entretanto, se você tem ideia de visitá-lo é importante lembrar que não dá pra chegar até lá indo pelo Brasil. O turista brasileiro precisa ir até a Venezuela para chegar no monte.



### Caverna de Aroe Jari

Localizada a 46 km da cidade de Chapada dos Guimarães, Aroe Jari é a maior caverna de arenito do Brasil. São inúmeras cachoeiras espalhadas nos 1.550 metros da caverna. Imperdível a visita na Lagoa Azul, uma piscina natural de água cristalina.



## PORTO SEGURO

SAÍDA EXCLUSIVA  
DE PORTO ALEGRE

**7Rotas.com**  
AGÊNCIA DE VIAGENS



PRAIAS, HISTÓRIA E BADALACÇÃO  
ESTÃO EM PORTO SEGURO

### PORTO SEGURO 8 DIAS

#### Saída: 5/Dezembro Inclui:

Passagem ida e volta, 7 noites de hospedagem, traslado de ida e volta e city tour pelos principais pontos turísticos da cidade.

A PARTIR DE  
**10X SEM JUROS** **143**, REAIS

\*Valores sujeitos a disponibilidade de lugares.  
Valores por pessoa em apto. duplo.



*Porto Seguro é uma cidade com 4 destinos. Compre 1 e leve 3!!!*

Aqui ficamos bem mais próximos de nossas raízes históricas do que em qualquer outro lugar.

site: [www.portosegurotur.com/portal/?mw=institucional](http://www.portosegurotur.com/portal/?mw=institucional)

**7Rotas.com**  
AGÊNCIA DE VIAGENS

Fone: (51) 3391-1776

Rua Corticeira, 167 - Jardins do Prado  
Bairro Hípica - Porto Alegre/RS

Instagram: 7rotas  
Twitter: @7rotas  
Facebook: /seterotas  
Site: [www.7rotas.com](http://www.7rotas.com)  
Canal YouTube: 7rotas.com

## Você sabia que os cães também sentem ciúmes?



O ciúme é definido como um sentimento natural do ser humano produzido pela falta de exclusividade do sentimento, da dedicação e do cuidado da pessoa de quem se gosta. É uma dedicação ao amor. É uma manifestação provocada pela falta de confiança no sentimento do outro, que é transformada em medo de perder o parceiro.

Símbolo de fidelidade e amizade pelo homem, o cão também pode ser capaz de sentir ciúme quando não recebe a atenção necessário de seu dono. Pelo menos é o que aponta uma pesquisa realizada por especialistas da University of California, que diz que os cães também podem ter seu lado ciumento.

### A pesquisa

Para quem convive com diariamente com seu cão de estimação, tenho certeza que já desconfiava dessa conclusão, mas para ter um maior embasamento, os especialistas da University of California filmaram 36 cães em suas casas sendo ignorados pelos donos,

que davam atenção a um livro e a um cachorro de pelúcia.

Quando os donos interagiam com o animal de brinquedo que latia, chorava e mexia o rabo, os cães tentavam chamar a atenção tentando empurrar ou tocar em seu dono, enquanto esses acariciavam e brincavam com o cão de pelúcia. Quando o “rival” era avistado, os cães tentavam de todas as formas chamar a atenção com mordidas, pulos, latidos e querendo contato com o dono.

Christine Harris, professora envolvida na pesquisa, diz que o estudo conseguiu mostrar que “o ciúme não um sentimento exclusivo do ser humano. Além disso, ele não está ligado somente ao sexo e ao romance”.

A pesquisa conta que menos de um terço dos cães tentou ficar entre o dono e seu “rival” e um quarto atacou o cão de pelúcia. De acordo com os pesquisadores, os cães estavam só reagindo a falta de atenção, mas também ao fato dela estar sendo dirigida a um outro “animal”.



**Atendimento Veterinário**  
**Banho & Tosa**

Cães e Gatos  
*Estética Animal*

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

**\*Aceitamos Cartões**



(51) 3264.4717  
(51) 9275.8877  
(51) 8442.9431

Rua Júlio Dias de Souza Nº 308 - Jardim Urubată  
[www.facebook.com/pointpet](http://www.facebook.com/pointpet) (51) 9421.6627



Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**

Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 8104.8785**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS

## 8 produtos inesperados que podem te ajudar na hora da limpeza

Manter a casa sempre limpa é um desafio, principalmente para quem não tem muita experiência.

É possível, porém, correr menos riscos, tanto estudando sobre o assunto, lendo rótulos de embalagens e procurando dicas em sites, quanto apostando em produtos naturais como os famosos vinagre, bicarbonato de sódio, limão e sal.

Na mesma linha de pensamento do uso de produtos naturais em vez de químicos da indústria da limpeza, existem dez produtos inusitados que podem ser utilizados como auxiliares na limpeza de diversos itens da casa, sem riscos, e ajudar com sujeiras difíceis de avaliar qual produto usar sobre elas.

Confira quais são os 8 itens que contam na lista elaborada pelos site americano Real Simple:

### 1 – Pão de forma

Por ter uma textura suave e ser aerado é perfeito para a remoção de poeira em quadros que tenham sido feitos com a técnica de pintura a óleo. Este item deve ser passado suavemente sobre a superfície da tela para recolher a poeira e eventuais sujeiras sem o risco de manchar a obra de arte nem arranhá-la.

### 2 – Ketchup

Ele é conhecido por manchar tecidos, mas ele pode se tornar um aliado da limpeza se usado para remover manchas de panelas de cobre. A técnica de limpeza com ketchup consiste simplesmente em aplicá-lo em um pano, esfregar este vigorosamente nas panelas e na sequência enxaguar as peças de cobre com água morna e secar com uma toalha. Além de retirar as manchas, as panelas ganharão um brilho especial. ➡



**FRETES VIEGAS**  
GUIADO POR DEUS

**3258-5059**      **9701-6308** vivo  
**9502-9898** vivo      **8432-9151**

Fretes e transportes residenciais, comercial, atacadista, tele-entrega entre outros



Atuamos em todo território Rio-Grandense e arredor.



(51)3249-7359  
(01)8448-6902  
(Vivo)9618-5856  
transportegaucho@hotmail.com



# Templo de Magia Negra

ABERTURA DE CAMINHOS  
AMARRAÇÕES AMOROSAS  
VENCER INIMIGOS  
CONQUISTE SEU LUGAR NO MUNDO!



CONSULTAS COM BÚZIOS  
ATENDIMENTO PERSONALIZADO

☎ +55 (51) 3279 5103 / 8144 8385 ☎  
www.templodcmagianegra.com.br  
face:/marconi.prometeu

HERDEIRO DA LINHA DE MAGIA  
DO ZÉ DO CAIXÃO DE PORTO ALEGRE



3 – Aveia

A aveia não é só um alimento rico em fibras. Ela combinada com água e forma uma pasta grossa que se esfregada nas mãos sujas após um duro trabalho de limpeza deixa a pele sem resíduos.

4 – Arroz

O arroz cru pode ajudar na limpeza também. Vasos de flores com a boca fina difíceis de limpar, mas eles podem ter a sujeira removida por grãos de arroz.

O procedimento é simples: Preencha 3/4 do vaso com água morna e acrescente uma colher de sopa de arroz cru. Tampe a boca do vaso ou da garrafa com água, agite bem e depois enxague.

5 – Glicerina

A glicerina pode ser usada para remover pingos de cera secos de castiçais. Primeiro deve-se procurar descolar o máximo de cera possível apenas com as mãos para em

seguida umedecer um chumaço de algodão com glicerina, esfregar nos castiçais e limpá-los completamente.

6 – Água oxigenada

Água oxigenada é uma excelente aliada na hora de desinfetar um teclado, basta mergulhar um cotonete nela e passar nos cantinhos entre as teclas.

7 – Amido de milho

O amido de milho ajuda a limpar manchas de graxa dos tapetes. Despeje o amido de milho nas manchas e deixe descansar por 15 a 30 minutos antes de limpar com um pano úmido. Depois é só esperar secar.

8 – Álcool

O álcool é um ótimo apagador de manchas de caneta (canetas de escrever em CD/DVD ou de quadro branco) em pisos de madeira acabados ou bancadas de superfície sólida. Despeje o álcool em uma bola de algodão e aplique, simples assim.



**Extintores em geral - Placas de sinalização**  
**Iluminação de emergência - Pinturas demarcatórias - Recargas - Alarmes**  
**Hidrantes - PPCI e Treinamentos**

**CURTA NOSSA PÁGINA**  
**VIP EXTINTORES**

[vipextintores.wix.com/vipextintores](http://vipextintores.wix.com/vipextintores)  
**Tel.: (51) 3508-3412 - Cel.: (51) 9333-3080**

**ATENDEMOS**  
**INSS - EXÉRCITO - MARINHA - AERONÁUTICA**

**JC EMPRÉSTIMOS**

Não precisa ter conta em banco. Desconto direto no benefício.

- Menores taxas de juros do mercado.
- Sem comprovação de renda.
- Sem consulta SPC/SERASA.
- Trabalhamos com todos os Bancos.

**NOVO**  
 Refinanciamento e Portabilidade.

*Aposentados e Pensionistas: o lugar certo é aqui!!!*

Av. Economista Nilo Wulff nº 2099 sala 10  
**3244-7609 | 3414-7970 | 8514-8517**

**Rocha&Maidana Advocacia**

**CÍVEL, TRABALHISTA E AÇÕES CONTRA O INSS**

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

**NÃO COBRAMOS A 1ª CONSULTA**

Aceitamos: **VISA** **MASTERCARD** **PIX**

Ligue e agende sua consulta: **51 3015-2227 vivo**  
**51 9798-1761** **51 8953-5205** **51 8271-8340** **51 8624-9807**

Rua Celeste Gobatto, 32, sala 302, Praia de Belas, POA/RS próximo ao Fórum Central e IPE.

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

Porto Alegre e Região Metropolitana (até 15 pessoas)

**(51) 3264.0171 | 9418.3638 | 8601.1881**

[panelariatiotoninho@yahoo.com.br](mailto:panelariatiotoninho@yahoo.com.br)

**Sapataria Belém Novo**

**Consertos em Geral**

• Costuras • Ilhoses • Feixos • Lonas

**9193.1663**

Av. do Lami, 535 - Belém Novo - Porto Alegre - RS



## Caça-Palavras

Á Ç R Y R E H P Ç A I Á R T A Y K Ã U  
 Y E R A A H M F A G O Z A Z I Á L A C  
 S E M Á F O R O D E P E D E S T R E A  
 Ç A P B A O R U T X V Ç B N M Y O P P  
 Â R F A I X A D E S E G U R A N Ç A A  
 U O A D A Á I B K L A R Y O Ç A O M C  
 A J O E L H E I R A B A U A M K U I E  
 M N B T C X Z L K J H G F D S A P Ã T  
 M A R E D E D E P R O T E Ç Ã O T O E  
 Q Ã E R T Y U I I O P A S D F G H J Ç  
 C O L E T E S A L V A V I D A S K P I  
 U A H E S I O P C O T O V E L E I R A

Encontre sete palavras que ajudam a ter uma diversão segura:

- 1 - Capacete
- 2 - Joelheira
- 3 - Cotoveleira
- 4 - Colete salva-vidas
- 5 - Faixa de segurança
- 6 - Semáforo de pedestre
- 7 - Rede de proteção

## DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME



ASSISTÊNCIA TÉCNICA



Av. Juca Batista, 2263 / 2203 - Subsolo - Ipanema  
 Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS

www.danermotores.com.br | atendimento@danermotores.com.br

## REFRIGERAÇÃO NAZARIO



O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO

CNPJ: 20.821.774/0001-90

- 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

### ORÇAMENTO GRATUITO

EM TODA PORTO ALEGRE E REGIÃO METROPOLITANA  
 ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

8471.7074 • 9452.1584

8142.6232 • 9892.1762  
 COM ALEX

9940-9565 • 8529-5733  
 COM JOÃO



Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros



## Como a leitura pode lhe ajudar a encontrar a paz interior

Rotina corrida, trânsito intenso, trabalho para dar conta, família para cuidar, relacionamento para suprir, amigos para atender, smartphones vibrando com os mais diversos tipos de redes sociais, como obter qualquer paz de espírito quando um milhão de coisas estão acontecendo ao mesmo tempo no mundo moderno? Para algumas pessoas, atividades como yoga, exercícios e prática de esportes funcionam, mas existem aquelas que encontram seu tempo de paz escrevendo, pintando ou lendo.

Indo nesse sentido, quem sabe canalizar essa necessidade de paz interior através de uma ótima leitura? O ato de ler tem benefícios calmantes por si só, mas se essa sensação de relaxamento que inicia ao virar as páginas também forem referentes a um tema que vai ajudá-lo a encontrar a paz interior, aí melhor ainda.

Separamos abaixo três livros que podem ajudá-lo a chegar lá:

### O Alquimista - Paulo Coelho

Para iniciar um livro brasileiro, mas mundialmente famoso. O Alquimista, de Paulo Coelho é uma fábula de um jovem pastor andaluz pobre que sai em uma jornada para encontrar maiores tesouros do mundo. Claro, o que ele encontra é muito mais - medo, sofrimento, verdade, inspiração, força, sabedoria, e muito mais. Uma história esclarecedora e encantadora sobre a aceitação de si mesmo e seguir seus sonhos. Este livro pode ajudá-lo a superar seus medos.



### A Pérola - John Steinbeck

Uma parábola trágica sobre a ganância, escuridão e o mal. A Pérola, de John Steinbeck, pode causar algumas lágrimas, mas vale a pena pagá-las por esta leitura. A obra é simples, mas comovente, pois poderá colocar seus medos e desejos sobre o materialismo para descansar e provar que o amor e a família valem muito mais, por que se você tem essas coisas, você realmente tem tudo isso.



### O Livro das Perguntas - Pablo Neruda

Se você é do tipo de pessoa que não gosta de ouvir o que deve fazer, então talvez a melhor maneira para encontrar sua paz interior é através de uma reflexão profunda e auto-exploração. O Livro das Perguntas o desafia a fazer perguntas que você pode não ter a resposta, forçando sua existência e, eventualmente, encontrar respostas ainda desconhecidas.



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

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

**ESPAÇO MULTIAJUDA** Fone: 3109.9000 9985.8185

- FONOAUDIOLOGIA
- PSICOPEDAGOGIA
- PSICOLOGIA
- NUTRIÇÃO

Atendimento individual de crianças, adolescentes, adultos e pessoas com necessidades especiais.

Av Cavalhada, 2360 Sl. 230 - Cavalhada - Poa - RS



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

**vamos crescer**  
tudo em educação infantil

Horário de funcionamento: das 7 horas às 19 horas.  
 EscolaVamosCrescer - www.vamoscrescer.com.br  
 Rua Comendador Castro, 473 - Ipanema - Porto Alegre - RS  
 Fone: (51) 3012.0693

## Áries

No início do mês, Vênus e Marte estarão em graus exatos em Virgem e você pode receber ótimas notícias relacionadas a um projeto ou, caso esteja desempregado, pode receber uma resposta positiva sobre uma entrevista de emprego. Seu trabalho e projetos caminham de forma bastante positiva.

## Touro

Na terceira semana do mês, o Sol começa a caminhar através de Sagitário e imediatamente se une a Saturno indicando o início de uma fase mais difícil, em que você pode sentir que deve deixar algumas coisas para trás. É uma fase de profundo contato com suas emoções. Nessa fase, é possível que uma sociedade, que foi firmada há alguns dias, comece a funcionar.

## Gêmeos

A partir do dia 22, o Sol começa sua caminhada anual através de Sagitário e, imediatamente se une a Saturno indicando uma fase de reclusão e isolamento das atividades sociais. Você vai preferir estar perto dos amigos mais próximos e parentes mais queridos. Não estará disposto a jogar conversa fora e perder seu tempo com futilidades. Um trabalho em equipe pode obrigá-lo a uma reorganização.

## Câncer

O mês começa influenciado pela Lua minguante em Leão, indicando a finalização suave de um ciclo que envolve sua vida financeira. A compra ou venda de um imóvel, ou mesmo a finalização de um projeto e início de outro, podem marcar o início de um novo ciclo. Ao final do mês, a Lua entra em sua fase Cheia no signo de Gêmeos e deixa você mais fechado e introspectivo, com as emoções à flor da pele.

## Leão

Nos primeiros dias do mês, sua casa passa a ser palco de boas conversas, almoços e agradáveis reuniões com amigos e familiares mais próximos. É possível que uma pessoa distante chegue para passar uma temporada em sua casa. A partir da metade do mês indica uma fase de nervosismo e impaciência. Não se deixe envolver por provocações, pois você estará mais agressivo e as brigas e discussões devem ser evitadas.

## Virgem

Na terceira semana do mês, você fica mais voltado para questões que envolvem a doméstica e os relacionamentos em família. É possível que você já esteja enfrentando alguns problemas e nesta fase, as soluções podem surgir, apesar de difíceis. Você estará mais fechado e introspectivo, além de sério. Procure controlar sua ansiedade e necessidade de controle.

## Libra

Na última semana do mês, a Lua entra em sua fase Cheia e você pode receber uma boa notícia, relacionada a um projeto de médio prazo. Ele pode envolver o contato com pessoas e empresas estrangeiras e vai exigir muito de você. Sua fé pode estar um pouco abalada nesse período, mas a fase envolve criação de novas bases e estruturas interiores, que se refletem em sua vida exterior.

## Escorpião

Na segunda e terceira semana do mês, Vênus e Marte começam a ser pressionados por Urano e Plutão indicando dias de maior recolhimento e contato com seu mundo emocional. É possível que você se sinta angustiado e apreensivo nessa fase e por isso deve manter distância de pessoas insalubres. Preserve-se. Pratique a meditação e yoga e tome banhos de ervas para a recuperação de sua energia vital.

## Sagitário

Durante a segunda e terceira semana do mês, Plutão e Urano começam a pressionar Vênus e Marte em Libra indicando a possibilidade de dificuldades e problemas relacionado a uma equipe que você faz parte. Um projeto pode não ter apresentado o resultado esperado e precisar de algumas mudanças. Um amigo pode estar em apuros e pedir sua ajuda.

## Capricórnio

Na segunda metade do mês, você se torna mais assertivo e determinado a alcançar suas metas profissionais. É possível que você assuma um cargo de liderança nas próximas semanas. Tome cuidado apenas, com o excesso de energia que pode levá-lo à agressividade. Evite o autoritarismo, as brigas e as discussões. Cuide de sua imagem pública.

## Aquário

A partir do dia 11 de novembro a lua começa um novo ciclo em Escorpião e, em sua fase Nova marca o início de uma nova fase em sua carreira. É possível que você comece a trabalhar em uma nova empresa, ou seja, convidado a fazer parte de uma nova equipe de trabalho. Um projeto pode ser aprovado e trazer oportunidades que o levam ao crescimento.

## Peixe

A partir da segunda semana do mês, é a vez de Marte começar sua caminhada através de Libra aprofundando ainda mais suas emoções. Nesse período, que atravessa o mês, você estará decidido a deixar algumas situações e até mesmo algumas pessoas para trás. Uma sociedade pode ser firmada e uma grande quantia de dinheiro, negociada. Mantenha a calma, pois suas emoções estarão à flor da pele.

## O que é Astrologia?

Astrologia é um instrumento que permite observar as relações entre as posições dos planetas no céu e os acontecimentos aqui na Terra. O astrólogo utiliza o mapa astral, que considera a data, o mês, o ano, a hora e o local do nascimento de uma pessoa, ideia ou empresa, para tentar compreender a sua natureza através das posições celestiais. Podemos dizer que a Astrologia é uma linguagem e o astrólogo é um intérprete. A Astrologia se fundamenta em um paradigma que afirma que todas as coisas que existem no Universo estão inter-relacionadas. Se todas as coisas estão conectadas entre si, a posição dos planetas num determinado momento de nascimento falará sobre essa vida, revelando seu propósito.

### Conceitos clássicos dos signos:

Áries - ação, impetuosidade, impulsividade

Touro - calma, possessividade, inércia.

Gêmeos - dúvida, dispersão, movimento.

Câncer - sentimento, acolhimento, intuição.

Leão - honra, egocentrismo, coragem.

Virgem - razão, exigência, crítica, perfeccionismo.

Libra - equilíbrio, diplomacia, diálogo.

Escorpião - intensidade, sexualidade.

Sagitário - objetividade, individualidade.

Capricórnio - persistência, trabalho, resistência.

Aquário - originalidade, criatividade, eloquência.

Peixes - sensibilidade, sensibilidade, idealismo.



# MODA DO BEM BRECHÓ

Adulto e Infantil  
Avaliações nas segundas

**Compra - Venda - Troca**

[www.facebook.com/brechobelemnovo](http://www.facebook.com/brechobelemnovo)

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

# 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

# Pop Dente

## Odontologia

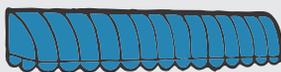
Dentistas  
Médicos  
Nutricionistas  
Psicólogos



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

51 3109-6090 or 8651-6558 whatsapp 9200-1946 TIR 8269-5571 vive 9799-6090

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



## FÁBRICA DOS TOLDOS

Toldos Pinheiro



Toldos em Lona, policarbonato e telha de alumínio

Estrutura de alumínio com pintura epoxi e tubo galvanizado

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

[www.fabricadostoldos.com.br](http://www.fabricadostoldos.com.br)  
fabricadostoldos@yahoo.com.br

Aceitamos:



Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129  
Aberta dos Morros

# HCTEC

## Informática



Manutenção de computadores

Formatação

Acessórios

Adaptadores sem fio

Fone: 51 3264.5363

Cel.: 51 9522.4878

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - Loja 11 - Aberta dos Morros  
[hctec@hctecinformatica.com.br](http://hctec@hctecinformatica.com.br) [www.hctecinformatica.com.br](http://www.hctecinformatica.com.br)

## MAÇONARIA MISTA

PARA HOMENS E MULHERES



Informações: Fone: 51-3209.1671 / 51-9111.1919

APARELHOS DENTÁRIOS | PRÓTESES | URGÊNCIA | RAIOS X

# DentoSul

## Clínica Dentária

(51) 3250-3408 / 3250-2171 / 9595-3238

Av. João Antônio da Silveira, 1911 - SI 302  
Bairro Restinga (Ao Lado do Banrisul)

[f/dentosulrestinga](https://www.facebook.com/dentosulrestinga)

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

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

Acesse o nosso guia online e consulte os melhores serviços e empresas de sua região!

[www.procuereache.geramigos.com.br](http://www.procuereache.geramigos.com.br)



Ft. Dr. Fernando Muller - Clínica Geral FPO/RS 1642 - FPO/RS 2346