

Encomendas de chopp:
3535-8888 e 99999-7714



HETTWER
BIER



extragás

Disk Gás
F: 3535 - 1276



TRÊS DE MAIO - 17 DE MAIO DE 2024

Caderno S

SUPLEMENTO DO JORNAL SEMANAL



unify
INTERNET

Fibra Óptica

Três de Maio - Horizontina - Santa Rosa

☎ 9 8428 1404 - 3535 1516

Escolha seu plano às suas necessidades

Rua Horizontina, 1448
Três de Maio

Andréia Alcantara Paveglio

41 anos, casada com Sandro Paveglio, mãe de Guilherme Alcantara Paveglio, 12 anos.

Natural de São Nicolau e residente em Três de Maio.

Formação acadêmica: Direito

Profissão e local de trabalho: Advogada da Andréia Paveglio Advocacia

Fale um pouco sobre a tua trajetória profissional e porque a escolha pelo Direito: Minha trajetória profissional na área do Direito começou quando conheci meu esposo, que foi advogado por 10 anos, juntamente com seu pai, que também era advogado. Sempre estive com eles no escritório, acompanhando a rotina, os atendimentos, as atividades deles como advogados e assim, passei a admirar e reconhecer a importância dessa profissão.

Se defina em uma palavra: paciência

Um lugar: Bombinhas, SC.

Uma cor: Verde

Um cheiro: Do meu filho

Uma lembrança: Eu e meu Guilherme nos momentos da amamentação.

Uma saudade: Meu tio (falecido desde 1998).

Hábito de que não abre mão: Tomar um bom café.

O que é ser mãe? Ser mãe é uma verdadeira dádiva. Nada se compara à emoção de carregar uma criança no ventre por 9 meses e ver o milagre da vida acontecer na primeira vez que a segura nos braços. Porém, ser uma verdadeira mãe vai muito além disso. É necessário educar segundo os princípios cristãos e ensinar, desde cedo, o amor de Deus. Na Bíblia, a palavra "mãe(s)" é repetida por 289 vezes. Ser mãe é um dom divino, um dos mais importantes papéis que uma mulher pode desempenhar perante Deus e a sociedade. A mãe carrega consigo a grande responsabilidade de moldar um novo ser humano de acordo com os ensinamentos que aprendeu com sua própria mãe e, principalmente através da Palavra de Deus. A batalha é árdua: noites em claro, cansaço e renúncias; mas, ao final, tudo isso é recompensado ao ver um filho adulto, saudável, responsável e fiel a Deus. Enfim, um homem segundo o coração de Deus, que sabe quem é e o que representa nesse mundo. No Salmo 127, versículo 3, está proclamado que "os filhos são herança do Senhor, e o fruto do ventre o seu galardão." Ora, como não cuidar com amor de um bem recebido das mãos



Andréia e o filho Guilherme, de 12 anos

do próprio Senhor?

Seu filho é a imagem e semelhança do Pai e a continuidade da sua descendência na Terra.

Que mulher nasceu quando você se tornou mãe? Posso dizer com toda certeza que nasceu uma mulher cheia de força vinda de Deus, de fé, de sabedoria e discernimento vindos do Alto. Nasceu uma mulher que acima de tudo, busca a felicidade e o bem estar do filho, para que cresça feliz e saudável.

Que mundo você deseja para seu filho?

Meu desejo como mãe é que meu filho cresça sabendo que nesse mundo o mais importante é buscar a Deus incessantemente, andar nos caminhos do Senhor. Que Deus seja sua prioridade, assim como, valorizar sentimento de amor ao próximo. O amor reforça a nossa esperança e a nossa fé. Nos preocupando com o outro, suas necessidades, desejos, dores e pontos de vista, enfim, colocamos em prática o ensinamento de amor ao próximo, ensinado por Jesus e tornamos esse mundo um lugar melhor para vivermos enquanto ainda estivermos aqui.

Para quem vão seus aplausos: Minha mãe e minhas irmãs, mulheres verdadeiramente guerreiras e vencedoras.

Para quem vai nota zero: Difícil dizer somente um nome, mas hoje será para o atual presidente do nosso país, que para mim representa tudo de pior que alguém pode ser.



LAURA NASI

CALÇADOS - BOLSAS - CINTOS



☎ (55) 9 3619-3691

📷 @lauranasitm

Rua Horizontina, 1034
Três de Maio - RS



DRA. RAFAELA GUIMARÃES

CRM 46860 - RQE 44028

NEUROLOGISTA

(Membro da Sociedade Brasileira de Neurologia e da Sociedade Brasileira de Cefaleia)

☎ 55 3535-1950 ☎ 55 99613-0271

Clínica São Vicente:
R. Osvaldo Cruz, 381
Três de Maio

Dr. Gilvane Dahmer

CRM 32017

Ginecologia e Obstetrícia

Atendimento na



Clínica São Vicente

Fone: (55) 3535-1950
Rua Osvaldo Cruz, 381 - Três de Maio - RS

ÓTICA



CASA DOS ÓCULOS

Inove seu jeito de olhar

55 99686-8549

Rua Tereza Verzeri, 1130
Esquina do
Hospital São Vicente de Paulo
Três de Maio/RS

ULTRASSONOGRAFIA EM MEDICINA INTERNA,
GINECO-OBSTETRÍCIA, MAMAS, TIREOIDE, GENITO-URINÁRIO,
MUSCULOESQUELÉTICO E DOPPLER VASCULAR

TOMASI

ULTRASSONOGRAFIA ESPECIALIZADA

RESPONSÁVEL TÉCNICO:
DR. EDUARDO ROCHA TOMASI
CREMERS 32128
Médico Especialista em Ultrassonografia Geral
(CBR - AMB, RQE 29785)

UNIMED, PARTICULARES,
DESCONTOS PARA
USUÁRIOS DO SUS
E DE OUTROS CONVÊNIOS

CENTRO CLÍNICO VIVA VIDA
R. OSVALDO CRUZ, 479 / SALA 208
TRÊS DE MAIO/RS
AGENDAMENTOS: 3535-2034

SAÚDE DO CÉREBRO: de jornais a livros, por que manter o hábito de leitura é tão bom

Benefícios vão desde um menor risco de demência até redução de estresse e aumento de empatia, mostram estudos

Assim como a atividade física regular é essencial para o corpo, o cérebro também precisa de um bom treino para se manter saudável. E a leitura de jornais, livros e revistas é um dos melhores exercícios, afirmam especialistas.

Diversos estudos científicos analisaram os efeitos de se manter o hábito da leitura e mostraram que ele não apenas é uma fonte de prazer, como previne o declínio cognitivo, como a doença de Alzheimer e outras formas de demência, reduz o estresse, gera mais empatia e impacta até mesmo na mortalidade de modo geral.

“A leitura demanda muita atenção, memória e raciocínio. E trabalha a parte de linguagem, de compreensão, vocabulário, o que também é muito positivo. Como consequência, é um estímulo robusto para criar uma reserva cognitiva, que é a capacidade do cérebro de se adaptar a lesões. Quem lê muito ao longo da vida cria mais circuitos neuronais, então tem vias alternativas para realizar uma determinada atividade quando há uma lesão, um desgaste, em alguma delas. Isso é muito estudado hoje”, explica Raphael Spera, do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP).

Por isso, numa era em que a maioria dos textos lidos fazem parte de postagens curtas e superficiais em redes sociais e aplicativos de mensagens, Elisa Resende, vice-coordenadora do departamento científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), destaca que se aprofundar em conteúdos mais longos, e com maior grau de complexidade, pode ser uma boa estratégia para trabalhar o cérebro.

“Ler jornais, por exemplo, pode ser muito importante, tanto para combater fake news como para a manutenção da saúde cerebral. Porque além de serem conteúdos que pas-

“A leitura não deve ser apenas para entreter, mas sim para se desenvolver, temas diferentes ampliam o olhar e promovem conexão entre assuntos, aumentando os aprendizados.”

FONTE: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/04/24/saude-do-cerebro>



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Estudo revela que atividades intelectuais, como ler por prazer, estão associadas a um risco 23% menor de demência

saram por um crivo, são textos geralmente mais longos, que vão estimular mais o cérebro do que pequenos textinhos no WhatsApp. Além de ser um estímulo por manter a pessoa atualizada. Então nós recomendamos muito para os pacientes”, afirma a professora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Para os especialistas, quanto mais complexa a leitura for, maior será o benefício. Anne Crunfli, psicóloga especializada em transtornos de ansiedade pela Escola de Medicina da USP, defende que o ideal é diversificar, passear por diferentes estilos de textos que abordem temas variados. “Quanto mais diversa for a leitura, melhor para o desenvolvimento cultural da pessoa. A leitura não deve ser apenas para entreter, mas sim para se desenvolver, temas diferentes ampliam o olhar e promovem conexão entre assuntos, aumentando os aprendizados. A leitura qualitativa auxilia na construção do pensamento crítico, criativo. É um exercício saudável para o cérebro e para a socialização”, garante.

Doenças neurológicas

O melhor efeito para a saúde, pontuam os especialistas, é na redução do risco de doenças neurodegenerativas a longo prazo. Um trabalho publicado na revista científica *Neurology*, em 2022, analisou 38 estudos sobre o tema e identificou que atividades intelectuais, como ler por prazer, estão associadas a um risco 23% menor de demência. Por outro lado, um trabalho da Universidade de Columbia, nos EUA, descobriu que a perda cognitiva é quase três vezes mais comum entre adultos analfabetos.

Mas mesmo quem já está em fases mais avançadas da vida pode se beneficiar de começar um hábito de leitura. Outro estudo, da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, identificou que idosos que relataram ler frequentemente tiveram um declínio

Como começar

Outro efeito positivo observado nos estudos é o aumento da empatia. Ainda em 2013, pesquisadores da *New School for Social Research*, nos EUA, publicaram na prestigiosa *Science* experimentos que revelaram que “a leitura de ficção literária aprimora um conjunto de habilidades e processos de pensamento fundamentais para relacionamentos sociais complexos — e sociedades funcionais”.

Os estudos mostram essa capacidade de ter mais empatia, de se colocar no lugar do

cognitivo mais lento do que aqueles que não liam.

“Eu sempre recomendo aos meus pacientes. Mesmo aqueles que têm quadros de demência, prejuízo cognitivo. Especialmente nas fases iniciais dessas doenças, nós vemos benefícios tanto nos aspectos cognitivos, como no psicológicos”, diz Spera.

Ler também proporciona uma melhor saúde mental. Ainda em 2009, um estudo da Universidade de Sussex, no Reino Unido, já havia mostrado que o hábito reduz o estresse em 68%, mais do que o observado ao ouvir música ou fazer uma caminhada, por exemplo. “A leitura permite que fuçamos de picos de dopamina, o prazer imediato que já nos vem pronto com as redes sociais. Esse excesso de estímulos nos deixa mais impulsivos, nervosos.

outro, de se sensibilizar mais. Quando você lê, você tem diversos personagens, histórias diferentes, e você se coloca no lugar desses pontos de vista — avalia Spera.

Em relação ao quanto é necessário para atingir os benefícios, Resende lembra que “qualquer leitura já é considerada positiva. Assim como acontece com o exercício físico, alguma coisa já é melhor do que nada”.

Para quem nunca teve o hábito, ou está numa famosa “ressaca literária” — quando

“Ler jornais, por exemplo, pode ser muito importante, tanto para combater fake news como para a manutenção da saúde cerebral. Porque além de serem conteúdos que passaram por um crivo, são textos geralmente mais longos, que vão estimular mais o cérebro do que pequenos textinhos no WhatsApp.”

Já a leitura, gera o contrário, ela estimula o foco, a imaginação, o aprendizado, a resiliência, porque não vem pronta, é preciso empenho para traduzir as palavras em conceitos coerentes, que façam sentido. Com isso, diminui o estresse, diminuindo a frequência cardíaca e aliviando a tensão dos músculos durante o processo”, detalha Crunfli.

Um dos impactos mais marcantes dessas repercussões fisiológicas é na mortalidade. Uma pesquisa da Universidade de Yale, nos EUA, acompanhou um grupo por 12 anos e descobriu que aqueles que passaram até 3,5 horas por semana lendo tiveram um risco 17% menor de morrer. Os que liam mais do que isso tinham 23% menos chances de morrer em comparação com os que não liam.

é difícil iniciar um novo livro após terminar uma história arrebatadora — Crunfli sugere ir aos poucos: “Tente um número pequeno de páginas e vá aumentando sucessivamente. Caso contrário, torna-se insustentável. O foco é construir o hábito da leitura, e para isso é necessário que seja feito aos poucos e de maneira contínua.”

De acordo com os especialistas, o mesmo vale para o jornal: comece pela sua editoria preferida e vá abrindo o leque e explorando novos assuntos.

Doenças cardiovasculares NA MULHER

Doenças cardiovasculares matam 23 mil mulheres por dia no mundo ou oito vezes mais do que o câncer de mama



Doenças cardiovasculares podem ser prevenidas ou ter seus impactos muito reduzidos com algumas medidas simples, mas que muitas pessoas acabam deixando de lado

O dia 14 de Maio é considerado o Dia Nacional de Conscientização das Doenças Cardiovasculares na Mulher, uma data dedicada a ampliar a conscientização das mulheres sobre prevenção e tratamento desse tipo e problema.

As doenças cardiovasculares são condições que afetam o coração e os vasos sanguíneos do corpo, o que causa doenças como ataques cardíacos, doença arterial coronariana, acidentes vasculares cerebrais (AVC), entre outras.

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde - as doenças cardiovasculares são as responsáveis por um terço das mortes de mulheres em todo o mundo, cerca de 8,5 milhões de óbitos por ano, o que corresponde a mais de 23 mil mulheres por dia.

O que causa essa prevalência em mulheres?

De acordo com o médico Cardiologista Roberto Yano, o risco de doenças cardiovasculares em mulheres é ainda maior após a menopausa.

“Cada vez mais vemos mulheres com um estilo de vida pouco saudável, se alimentando mal, fazendo pouco exercício físico, levando uma vida estressante, dormindo mal, e por aí vai. Tudo isso contribui para a piora dos fatores de risco como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, aumentando assim, o risco de eventos cardiovasculares. Além disso, o estrogênio, hormônio muito presente no organismo da mulher, que normalmente protege contra o acúmulo de colesterol ruim, é bastante reduzido durante a menopausa, aumentando o risco cardiovascular após essa fase”, diz Roberto.

Até 2030, o Departamento de Cardiologia da Mulher da Sociedade Brasileira de Cardiologia (DCM/SBC) estipulou uma meta de reduzir em 30% a carga de doenças cardiovasculares em mulheres. Segundo levantamento da DCM, as mulheres morrem mais de AVC – Acidente Vascular Cerebral, comumente conhecido por derrame, também são elas que mais apresentam infarto do miocárdio na ausência de obstrução arterial coronária e também relatam mais ter hipertensão arterial.

Principais sintomas de doenças cardiovasculares

- Dor ou desconforto no peito;
- Falta de ar ou dificuldade para respirar;
- Palpitações;
- Fadiga ou fraqueza, mesmo após descanso adequado;
- Tonturas ou desmaios;
- Inchaço nos tornozelos, pernas, pés, abdômen ou área ao redor dos olhos;

5 dicas para prevenir doenças cardiovasculares

Dieta saudável: Evite comidas com muita gordura saturada ou ultraprocessados, prefira alimentos naturais e gorduras saudáveis. Opte por alimentos ricos em fibras, como feijões, lentilhas e grãos integrais;

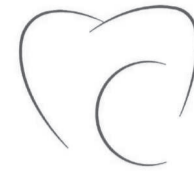
Exercício Físico: Faça atividade física regular, variando entre atividades de baixa, média e alta intensidade, sempre respeitando os seus limites e com acompanhamento especializado;

Não Fume: O tabagismo é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. Pare de fumar e/ou evite a exposição ao fumo passivo sempre que possível;

Peso saudável: O excesso de peso aumenta o risco de desenvolver doenças cardíacas, pressão alta, diabetes e outros problemas de saúde;

Controle do estresse: O estresse crônico contribui para o desenvolver doenças cardiovasculares. Por isso, invista em maneiras saudáveis de lidar com o estresse, como meditação, exercícios de respiração, hobbies relaxantes ou terapia.

Fonte: Dr. Roberto Yano é médico cardiologista e especialista em Estimulação Cardíaca Artificial pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular e AMB. A conta #amigosdocoracao, conta com um número expressivo de seguidores.



(55) 3535-1214

(55) 98414-1214

Mirambel e Chassot

Odontologia especializada

Rua Padre Cacique, 367
Centro - Três de Maio

LUIZ AUGUSTO WENTZ

Cirurgião-Dentista

CRO/RS 15.507

Especialista em Periodontia e Ortodontia

- * Aparelho ortodôntico e alinhadores estéticos
- * Tratamento moderno para gengivite e periodontite
- * Cirurgia plástica periodontal
- * Sorriso gengival e recobrimento radicular
- * Trabalho com excelência há quase 20 anos no mercado



**PILATES
FISIOTERAPIA
ESTÉTICA**

Clínica de fisioterapia

Sidnei Portolan
Tamara Lausmann



**AGENDE SEU HORÁRIO
PARA FISIOTERAPIA!**

- Pós operatório
- Dores cervical, lombares...
- Tendinites
- Bursites
- Pilates
- Microfisioterapia
- Criolipólise
- Estética, etc

SIDNEI PORTOLAN
Fisioterapeuta
CREFITO 86476 - F

7h30min às 12h
13h30min às 20h

TAMARA LAUSMANN
Pilates, Estética e Fisioterapia
CREFITO 189175 - F

☎ 55 99622-3247
☎ 55 99696-5723

ATENDIMENTO PARTICULAR E IPE. ATENDEMOS A DOMICÍLIO

BAIXE NOSSO APP

**E ACOMPANHE
A 102,3 EM TODOS
OS LUGARES**





Yara Lampert
 yaralampert@jsemanal.com.br
21 anos

*Aos desafetos, esquecimento. Aos amigos, lealdade.
 Aos amores, confiança. Aos pais, gratidão.
 Aos filhos, exemplo. A si mesmo, paz e perdão.*

Carpinejar



- CRIANÇAS
- ADULTOS
- IDOSOS

Treino personalizado, respeitando as individualidades, os limites e o objetivo de cada aluno.

LÉLIS LARISSA SCHARB - Educadora Física Cref. 019286-G/RS
 LAÍS SCHARB - Educadora Física Cref. 027990-G/RS

55 99995-3513
 R. Santo Ângelo, 796 e Av. Santa Rosa, 267



em 12x sem juros no cartão da loja

Muitas novidades em cuias e bombas!

GLASSMANN
 JOIAS & ÓPTICA

Três de Maio
 R. Sto Ângelo, 475 F: 3535-2344
 Av. Uruguai, 493 F: 3535-1220

A óptica profissional
 Santa Rosa R. Minas Gerais, 29 F: 3512-2650
 Horizontal R. Uruguai, 912 F: 3537-3056



Suzan Cassol, sempre cuidando da saúde física e mental, sob os cuidados da professora Ana Gabriela (leia-se PEOPLE Fitness)

Algumas regrinhas básicas para visita ao recém nascido:

- Ligar antes da visita. Mamãe e bebê precisam estar bem;
- Jamais visitar se estiver com resfriado, gripado ou com alguma doença;
- Não beijar as mãos e nem o rosto do bebê;
- Evitar usar perfume muito forte;
- A visita deve ser rápida e não de horas;
- Ofereça ajuda, caso precisar a mamãe irá falar;
- Não dê palpites e nem pitacos para a mamãe sobre o bebê. A mamãe está se adaptando ao seu pacotinho de amor.



Si
Studio Ivania
 HAIR • MAKEUP

@ivaniamake f Ivania Robalo

Rua Rio de Janeiro, 130
 Centro - Três de Maio
 Ao lado da Lojas Denise, com estacionamento exclusivo para clientes

(55) 9 9189-1122



O dia dos personagens da turma do Terceiro Ano do Colégio Dom Hermeto mostrou muita criatividade entre os alunos. A estudante Ana Laura Copetti está de Chapeuzinho Vermelho, Manoela Willig de Super Mario, e Luíza Dutra de Jenna Rink. Arrasaram!

Nota 10

- Para o Interact Club de Três de Maio, que, no último sábado, promoveu o almoço de galetto com massa, com retirada no CTG Tropeiros do Buricá. Além de estar muito gostoso, tudo estava muito bem organizado. Do grupo de jovens que atuam fortemente no voluntariado, poderemos ter grandes líderes no futuro. O lucro visa projetos futuros da fundação rotária!
- Para o voluntariado que tomou conta do povo gaúcho e se estendeu a todo o país.
- A todos que, diretamente ou indiretamente, estão auxiliando as vítimas das enchentes do nosso Estado, seja por meio de doações, seja nos resgates, enfim, a todas que de alguma forma estão ajudando neste momento de dor e tristeza.

Nota 0

- Aumento de impostos. Será que li direito, que estão pensando em aumentar os impostos dos alimentos da cesta básica? Agora não é o momento. O momento é de união em todas as esferas. Os governantes devem fazer a sua parte, pois, a sociedade civil, já está fazendo a dela.
- Para alguns políticos. Senti a ausência de muitos no engajamento, neste momento tão delicado, em que a população atingida pelas enchentes necessita de ajuda. Daqui alguns meses serão vistos pedindo voto. Saiba avaliar bem!



Reserve 15 minutos do seu dia para passear com o seu pet!

Pet Shop Banho Tosa

Veterinário George K. **São Chico**

R. Mato Grosso, 700 - Três de Maio
 (55) 9 9929-3225 / 3535-3683



Um momento de bem-estar e sintonia entre pai e filho. Roberto Coletto com o filho Tiago Coletto. Amor para a vida inteira!



Régis Klein
 Cabeleireiros

Rua Senador Alberto Pasqualini, 490
 Centro - Três de Maio

55 3535-3901

Regis Klein Cabeleireiros



Amizade de muitos anos. A cada mês, um pit-stop na agenda, para um momento de encontro, alegria e confraternização. No registro as amigas: Ivania Robalo, Fernanda Borges Heimerdinger, Danúbia Weber, Juliana Borges de Souza, Gabriela Lottermann, Francielle Borges Rambo, Jaqueline Hols Witczak, Janice Sieben, Patricia Reuter e Rosane Kleinpaul.

Columbia

Lojas Denise

(55) 3535-1094
(55) 9 9984-2206

PEOPLE FITNESS

ANA GABRIELA KRONBAUER
Professora de Educação Física
CREF: 031792-G/RS

55 99635-3265
people.fitness_

Av. Santa Rosa, 1027 - Três de Maio

STUDIO CRIATIVO



Katiúcia Flores, Marivani Souza, Cristiane Corso e Stefany Lá Roque, funcionárias da loja matriz da Classmann Joias e Ópticas de Três de Maio, juntas com o empresário Irineu Classmann, estão sempre focadas no bom atendimento e construção do sucesso da empresa.



Parabéns para a princesinha Laura Scharb Dutra, que dia 05 de maio, comemorou os seus dois aninhos, cercada sempre, pelo carinho dos familiares e dos pais Lelis e Ronaldo, e do maninho Samuel. Felicidades e toda a proteção dos anjinhos!

Com a Wizard, o inglês tá garantido.

55 99907-5923
R. Santo Ângelo, 441
Três de Maio

WIZARD
by Pederson

Risarc
imóveis e arquitetura
CRECI-RS: 24.263 J

Código no site: 144A

TERRENO À VENDA

R\$ 450 mil R. Padre Cacique, Bairro Centro,
327,31 m² Três de Maio, RS.
área total do terreno **3535 4283**
(55) **9 9953 0559**

f /risarcimoveis
@risarc_imoveis
imoveis@risarc.com.br www.risarc.com.br

JUAREZ DA SILVA
ADVOGADOS ASSOCIADOS
OAB/RS 5736

www.juarezdosilvaadvogados.com

Endohouse
Clínica de Endoscopia Diagnóstica e Terapêutica
ENDOSCOPIA - COLONOSCOPIA - CIRURGIAS
+55 55 99658-7890
contato@endohouse.com.br
Horário de atendimento:
7h30 às 12h - 13h30 às 17h30

Nos acompanhe:
Rua Tereza Verzeri, 1130, 4º andar
Três de Maio - RS

SOARES & CONAN
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Dr. Jairo Cardoso Soares
OAB/RS 19.604
Dr. Jhonatan Conan Jeziorski
OAB/RS 124.865

Rua Exp. Bertholdo Boeck, 106 - Três de Maio/RS
F: 3535-2370 Soares Advogados Associados

dblare
planejamos por você

dblare@dblare.com.br
(55) 3535-3565
Rua Horizontina, nº763
Três de Maio/RS

STUDIO CRIATIVO



Feliz aniversário para a garotinha MARIA JÚLIA GREEF que amanhã, dia 18 de maio, estará completando seus felizes 6 aninhos de vida.

“Que Deus te ilumine e abençoe todos os dias com muita saúde, paz, alegrias e prosperidade”. Te amamos!

Com carinho de seus pais Douglas e Sirlei, dos avós Danilo e Senaide, Neusa e de seus dindos e primos.

Parabéns também para o vô, DANILO LÚCIO WINKELMANN, que no dia de hoje, 17 de maio, comemora seus 72 anos.

Desejamos vida longa, com muita saúde e felicidades.

São os votos de toda a família.

PARABÉNS PARA:

DIA DIA 17
DANILO LUCIO WINKELMANN
ADAIR PEDO
ELLI ELSA D. HOFF
TERESINHA IVANOWSKI

DIA 18
REGINA SIEPMANN

DIA 19
EDSON BUTZKE

DIA 20
MARLIZE M. PANDOLFO
INES ZUCATTO

DIA 21
JORCI PRESTES

DIA 22
DIOGO LUDWIG

DIA 23
INES GRIBLER
MOACIR TIBOLA

VENDE-SE CONCENTRADOR DE OXIGÊNIO,

Marca Philips, tecnologia Milenium. Indicado para pessoas com problemas respiratórios, como asma.

Valor de um novo R\$ 7.100.

Valor de venda R\$ 4.900.

Pode ser parcelado.

Contato: 55 9 9915-7003



Parabéns, Jurandir de Moura, que hoje, dia 17 de maio, completa 80 anos de vida. Recebe os parabéns da companheira Cacilda Rambo, dos filhos, demais familiares e amigos. Parabéns Jurandir e vida longa!



Vende-se uma casa de alto padrão em Independência/RS. Casa de 2 pisos, o 1º piso pode ser usado para comércio. Localizada na Rua Josino Farias, 1577, Centro. Contatos: (55) 9 9992-3744 ou (55) 9 8469-8988.



Vende-se chácara de 2.317 m², na Avenida Santa Rosa, 1260, em frente ao loteamento Dockhorn, próximo ao CTG, em Três de Maio. Possui casa de 170 m², garagem de 42 m² com portão eletrônico, quiosque, piscina com aquecedor solar, árvores frutíferas, horta e área de planta. Toda cercada, amplo jardim e pátio todo com pedra brita. Possibilidade de aceitar terra vermelha como parte do pagamento. Valor: R\$ 1.600.000,00. Telefone para contato: 9 9940-7615.



Você merece
fotos espontâneas e naturais.

@GRANDOFOTOGRAFIA1
Sensibilidade em ensaios atemporais

55 9 9986 1617



Expresso VFT
Viagens e Turismo

- * Ônibus leito total
- * Poltrona de massagem
- * TV para cada banco
- * Choqueira elétrica

55 3535-8320
55 99962-0706 | 99603-9367

www.expressovft.com.br expressovft@gmail.com

ALUGA-SE

Apartamento com quarto amplo, cozinha e sala conjugados, banheiro e lavanderia com bom espaço e uma sacada com sol da manhã, localizado na Avenida Santa Rosa, 1518. Tratar pelo telefone (55) 9 9607-3026.

VENDE-SE

Prisma 2015/2015, revisado, 4 pneus novos, vermelho, completo, único dono, 90 mil KM. Tratar com Pandolfo, na Feira Livre Três de Maio. Valor R\$ 49.000 à vista. Tratar: Telefone 9 9923-5224.

VENDE-SE

Loja de confecção masculina e feminina, referência da marca Hering na região, localizada na Av. Uruguai, 475 - Três de Maio - Contato (55) 9 8112-1272

Cla\$\$ificados

anuncie e faça um bom negócio.

PERFIL
Engenharia e Imobiliária

Acesse e saiba mais



Baixou o valor!
De: R\$ 420.000,00
Para: R\$ 390.000,00

CASA NOVA! CONSTRUÍDA PELA NOSSA EMPRESA!

Localizada no Loteamento Rossi, possui 73,42 m² construídos em um terreno com 339,68 m². Possui 02 dormitórios, sala e cozinha conjugadas, 01 banheiro e área de serviço.

(55) 3535-1435 perfil_ei
Av. Buricá, 250 - Três de Maio

Adilson Koscrevic
Corretor de Imóveis
CRECI 60.271

COMPRA - VENDA - LOCAÇÃO

Trav. Praça da Bandeira, 75

(55) 3535.1126

koscrevic.imoveis



Casa de aproximadamente 100m², com 3 quartos, 1 banheiro, sala, cozinha, lavanderia e garagem. Terreno aproximadamente 320m², no Bairro São Francisco.

Valor R\$370.000

Avaliações e orientações sobre o seu imóvel, seja para venda, compra ou locação. Venha nos visitar e fazer bons negócios!

TERRENO AMPLO MEDINDO 484,87m²



BAIRRO PLANALTO TRÊS DE MAIO

- Terreno com testada de 15 metros
- Pavimentação em calçamento
- Terreno cercado
- Terreno plano, com sol nascente
- Próximo a mercado, padaria e posto de combustível

Valor: **R\$ 370 mil**

(55) 98477-3292

terrenoterreno terrenoterrenoimob

VEJA OUTROS 300 IMÓVEIS EM NOSSO SITE:
www.terrenoterreno.com.br



TERRENO TERRENO IMOBILIÁRIA
CRECI 25974 J

Morada Sul
empreendimentos

ASTOR KOLLING
CRECI 47186
ADEMIR INÁCIO RITTER
CRECI 68727

VENDE-SE



Apartamento DUPLEX, cobertura, no Edifício Atenas, com 245 m², privativo, centro de Três de Maio.

55 3535-3313 55 99961-3543 (Astor)
Rua Padre Cacique, 1220 - Três de Maio/RS

CORRETOR DE IMÓVEIS
Dorival Juchem - CRECI 52.194

COMPRA - VENDA - LOCAÇÃO E AVALIAÇÃO DE IMÓVEIS



LOCALIZADO NO LOTEAMENTO PINZON

Casa nova, alto padrão, 166,43m², 1 suíte mais dois dormitórios, 2 banheiros mobiliados, ampla sala e cozinha conjugada, área de festa, área de serviço, garagem para 2 carros. Iluminação

perfeita em cada ambiente, pátio todo fechado com muro e grades. Terreno medindo 362,97 m².

MAIS IMÓVEIS NO SITE:

portaltresdemaio.com.br/a/?portal=dorival-juchem-corretor-de-imoveis

3535-2075 / 98404-2075 Rua Horizontina, 566 - Três de Maio

CRISTIANO GRENZEL
CORRETOR DE IMÓVEIS
CRECI 61046F

55 9 9676-0141
cristianogrenzel.com.br
Rua Mato Grosso, n° 675



Casa à venda na Rua São Roque, Bairro São Francisco, em Três de Maio, com área construída de 84.40m² e terreno medindo 390.23m².

Apenas R\$ 250.000,00

SIGA NAS REDES SOCIAIS E NÃO PERCA NENHUMA OPORTUNIDADE
/CORRETORCRISTIANOGRENZEL
@CRISTIANO.GRENZEL.CORRETOR

CECCON
CORRETOR DE IMÓVEIS

R. Expedicionário Bertoldo Boeck, 475, Centro
Três de Maio/RS

CRECI: 49.923

- RENTABILIDADE - VELOCIDADE NA LOCAÇÃO
- SEGURANÇA - PRESERVAÇÃO DO PATRIMÔNIO
- ASSESSORIA COMPLETA

ACESSE O SITE E VEJA NOSSAS OFERTAS

www.cecconcorretordeimoveis.com.br

(55) 3535-8585
(55) 99962-7378
(55) 99987-1881

SERVIÇOS TRÊS DE MAIO

UNICAR AUTO SOM

ALARMES - PELÍCULAS - SOM AUTOMOTIVO
VIDROS ELÉTRICOS

Rua Horizontina, 384 - perto mercado Benedetti

Fones: 3535-1441 / 99956-9397

ELETROCAR

POSTO AUTORIZADO PELO INMETRO PARA
AFERIÇÃO DE TACÓGRAFO

BR 472 - Três de Maio

Fone: 3535 - 2290

MOTORGIRUS

Rua Santa Clara, 15

Fone: 3535-8953

DS MOTORS

INJEÇÃO ELETRÔNICA, MECÂNICA EM GERAL,
GEOMETRIA E BALANCEAMENTO

Rua São Roque, 654

Fones: 3535-2008 e 98463-2000

ELETRICISTA E ENCANADOR NEI MAGALHÃES

Fone: 99952-8033

LAVAGEM A SECO DO PAULO

A MELHOR OPÇÃO EM LAVAGEM DE:
SOFÁS - TAPETES - CARPETES - COLCHÕES,
ESTOFAMENTOS DE CARRO E OUTROS

Rua Buricá, 34 - Fone: 99954-2395

TAXI DO CARECA

Fone: 99614-9060

Aceitamos PIX e cartões de crédito

VENDE-SE
JORNAL REFUGO



IMAGEM ILUSTRATIVA

5kg R\$ 50 - 2kg R\$ 20

(55) 3535-1033 99926-9197 | 99944-1624

DESENROLA já está valendo para pequenos negócios

MEI, ME e EPP podem renegociar débitos em atraso há mais de 90 dias; não há limite de valor e nem tempo máximo de atraso

Iniciado nesta semana, o programa Desenrola Pequenos Negócios, voltado à renegociação de dívidas de microempreendedores individuais (MEIs), microempresas (ME) e empresas de pequeno porte (EPP), é uma oportunidade importante de regularizar a situação financeira da empresa para alçar voos maiores. Para auxiliar os empreendedores do país, o Sebrae produziu um breve "perguntas e respostas".

Confira:

O que é o Desenrola Pequenos Negócios?

Um dos pilares do programa Acredita Brasil, a iniciativa permite que MEIs (microempreendedores), ME (microempresas) e EPP (empresas de pequeno porte) -- que são os negócios com faturamento anual de até R\$ 4,8 milhões -- possam renegociar suas dívidas em atraso com instituições financeiras. O programa do governo federal tem como objetivo fortalecer o ambiente de negócios e impulsionar o crescimento econômico do país, contribuindo com a regularização de negócios endividados e que enfrentam dificuldades estruturais para restabelecer as suas finanças, o que vai gerar mais renda e inclusão.

Como posso participar?

As suas dívidas devem estar em atraso há mais de 90 dias, contados a partir do dia 23 de abril de 2024. Empresas com débitos antigos, independentemen-

te dos valores, podem participar! Basta procurar a instituição financeira e verificar quais são as condições específicas para a sua empresa. Os descontos poderão atingir até 90% da dívida. Portanto, é importante verificar a proposta com o banco e analisar suas vantagens para poder regularizar o cadastro, reequilibrar as finanças e dar o próximo passo na sustentabilidade e crescimento da empresa.

Como obter apoio e suporte para fazer o planejamento e buscar uma renegociação de fato vantajosa?

É fundamental planejar para realizar uma boa renegociação na instituição financeira. Na plataforma www.sebrae.com.br/creditoconsciente, você poderá baixar gratuitamente a calculadora de Planejamento Financeiro Empresarial. De forma simples, essa ferramenta vai fazer com que você analise a situação financeira do seu negócio e projete os valores das parcelas da renegociação com o objetivo de descobrir se elas estarão compatíveis com o movimento financeiro da sua empresa. Além de identificar a capacidade de pagamento das parcelas futuras, proporcionará uma gestão dos principais dados financeiros do seu negócio: custos, receitas, fluxo de caixa, capital de giro e muito mais. O Sebrae te ajuda a planejar com mais segurança e consciência para que você possa tomar as melhores decisões para o seu negócio.

Meu banco não está cadastrado no programa. E agora?

O Desenrola também é positivo para as instituições financeiras, pois receberão estímulos do governo para participar. Mas, caso seu banco ainda assim não aderir, você pode pedir portabilidade e renegociar com outras instituições.

Como buscar renegociações mais vantajosas?

Na calculadora disponível no Portal Sebrae Crédito Consciente [www.sebrae.com.br/creditoconsciente], é possível avaliar se a oferta do banco é interessante diante das suas condições de custo e faturamento. Basta projetar o valor das parcelas, lançar as informações financeiras gerais de sua empresa e analisar se na projeção futura o seu negócio terá condições de suportar o valor das novas parcelas propostas pelo banco. Se não for, a portabilidade também vale nesse caso. Só não se esqueça de fazer um bom planejamento financeiro para aproveitar essa oportunidade de forma duradoura.

Tem diferença negociar no banco, no Serasa ou no Desenrola?

O Desenrola tende a ofertar condições especiais, com possibilidades de descontos e outras vantagens, já as instituições financeiras recebem estímulos do governo federal para participar. Os descontos poderão variar de 40 a 90% do valor do endividamento. Portanto, procure o seu banco e veja qual é a condição proposta para o seu negócio.

Fonte: SEBRAE

MENSCH
ADVOGADOS ASSOCIADOS

Manfredo Erwino Mensch - OAB/RS 21.658
Pedro Alexandre Mensch - OAB/RS 30.214
Jorge Antonio Mensch - OAB/RS 34.734
Schirley Farias Mensch - OAB/RS 68.265

(55) 3539-1194 Rua São João, 476 - Centro - Independência
(51) 3013-9107 Rua Taquary, 355 - Cristal - Porto Alegre
contato@menschadvogados.com.br

BNS
ADVOGADOS ASSOCIADOS

www.bnsadvogados.com.br
55 3535-2616

Carlos Waldemar Blum
OAB/RS 30.910

Maiara Luisa Neuberger Muller
OAB/RS 86.093

Rafaela Elis Klauck Serafim
OAB/RS 67.013

Daiane Schneider Leviski
OAB/RS 120.521

Av. Sen. Alberto Pasqualini, 210 / 2º Andar - Três de Maio - RS

GELAIN
advogados

Bel. Saul Gelain
OAB/RS 13.851

Bel. Kácio L. Gelain
OAB/RS 68.992

Fone/Fax: (55) 3535-1341
Av. Sen. Alberto Pasqualini, 655 - Três de Maio

LAVAGEM E BORRACHARIA TRIÂNGULO

Lavagem e polimento

☎ 55 99920-7095 ☎ 55 99668-5823

Av. Santa Rosa, 1166 - Três de Maio - Rótula do CTG e RS 342

BRITA CERESER (55) 3535-3399

USA FÁCIL
MASSA ASFÁLTICA ENSACADA

Pedras para calçamento e para construção civil (alicerce, pó de brita e brita número 1, 2 e rachão)

NUNCA FOI TÃO FÁCIL TAPAR BURACOS Av. Santa Rosa, 655 - Três de Maio

CENTRO DE MASSAGEM PEDRO MELLA

☎ 55 99903-4044

- Torções de joelho e tornozelo
- Dores na coluna e musculares
- Massagens relaxantes e terapêuticas

Rua São Paulo, próximo à Secretaria de Obras, Três de Maio

LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

NO CONFORTO DA SUA CASA OU ESTABELECIMENTO COMERCIAL

FLASH CLEAN

☎ 55 99732-4082
flashcleanlimpezas

TRÊS DE MAIO E REGIÃO

Serraria do Betão

☎ (55) 3535 - 1213 ☎ (55) 9 8442 - 4223

📍 Rua Farrapos, 1671 - Três de Maio - RS

Padaria São Francisco

Temos Delivery

(55) 3535-2572 / 3535-8857

Rua Horizontina, 1645 - Três de Maio - RS