HETTWER
BIER
Encomendas de chopp:
3535-8888 e 99999-7714

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

Guilherme da Motta Krever

17 anos. Filho de Teo Pless Krever e

Juliana da Motta Krever.

Natural e residente em Três de Maio.

Cursando o 3° ano Ensino Médio no IEE Cardeal Pacelli

1° Peão Farroupilha da 20ª Região Tradicionalista.

Como surgiu o gosto pelo tradicionalismo? Participo do CTG desde muito pequeno, sempre esteve na minha agenda, como a escola. Mas, diferente do ambiente escolar, lá vamos para fazer tarefas e também para se divertir. No CTG, tem o encontro de famílias, pessoas de idades distintas, com quem aprendemos e também ensinamos, além da integração entre os CTGs da região. No CTG, temos de manter uma imagem, pois somos vistos de fora, somos regionais. E essa imagem nos fortalece e nos ajuda no nosso crescimento. No CTG, trabalho, encilho, danço, toco minha gaita, escuto música de qualidade e faço amizades. Convido vocês, leitores, a participarem de algum CTG.

Local de trabalho: E cresci dentro do Riska Bar Universitário e, desde cedo, comecei a trabalhar com meu pai e a aprender sobre a profissão e me dedicar a ela. O Riska é um espaço confortável e importante no município para os estudantes universitários e pessoas em geral. No ano que vem, o Riska completa 18 anos de fundação e sou grato por fazer parte dessa grande empresa que vem crescendo a cada ano. Aqui, conheci pessoas com amplo conhecimento e, através de conversas, acabei desfrutando de um ótimo começo para formação da minha estrutura social.

Se defina em uma palavra: Extrovertido.

Hábito que não abre mão: Dançar.

Um lugar: CTG Tropeiros do Buricá.

Uma cor: Amarelo.

Um cheiro: Cidró.

Uma lembrança: Vitória do troféu rotativo no Mate Arte.

Seus aplausos vão para: Meu pais.

Nota zero para: Pessoas que apoiam aborto, pessoas

STUDIO CRIATIVO



corruptas ou qualquer ação prejudicial ao direito à vida ou referente a injustiças ou desvantagens estabelecidas na sociedade.

Sugestões para melhorar sua cidade? Promover mais eventos culturais.

RESTAURANTE
Forno & Fogão
O sabor da **comida caseira**, feita na panela de ferro, com produtos **selecionados e saudáveis**.
TEMOS TELE-ENTREGA
R$ 8,00
EM ANEXO AO CLUBE BURICÁ
R Exp. Bertholdo Boeck, 532
F: (55) 3535-1868
Aceitamos reservas para eventos

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

INVERNO E ATIVIDADE FÍSICA: os benefícios para a saúde

Manter-se ativo nos meses mais frios do ano pode se tornar um desafio para muitas pessoas. Por outro lado, é importante manter o corpo ativo e saudável mesmo com temperaturas baixas. Sobre a pauta, o Jornal Semanal conversou com a equipe da Evidence Academia, que reforça o que pode ser realizado no inverno para evitar lesões e seguir com o corpo em movimento.



Nos dias frios, é importante usar roupa adequada para manter o corpo aquecido

Antes de iniciar qualquer atividade física, é necessário aquecimento e alongamento adequados para facilitar uma transição suave do repouso para a atividade física. "Esses movimentos podem aquecer todo o corpo, como os polichinelos, ou concentrar-se em grupos musculares específicos que serão trabalhados, como movimentos que trabalhem com as articulações. É recomendável praticar movimentos simulados aos que serão realizados durante o exercício principal, começando com cargas leves e progredindo aos poucos".

Além de prevenir lesões, esses movimentos podem diminuir dores musculares. "Recomenda-se realizar preferencialmente alongamentos dinâmicos, que envolvem movimentos controlados e repetitivos ao longo de uma amplitude específica. Em contraste com os alongamentos estáticos, quando se mantém uma posição alongada por um período de tempo, os dinâmicos elevam a temperatura muscular, aumentam a circulação sanguínea e preparam o coração e os pulmões para o maior esforço durante o exercício", diz.

Após o exercício, os alongamentos auxiliam na recuperação muscular e manutenção da flexibilidade. Adaptar os tipos de alongamento de acordo com as necessidades do treino e a resposta do corpo ao clima frio é essencial para otimizar os benefícios e reduzir os riscos de lesões.

Os profissionais lembram que lesões na posterior de perna, isquiossurais e panturrilhas podem ocorrer com temperaturas mais frias. "Em articulações, ligamentos e tendões, principalmente nos cotovelos, ombros, quadril e tornozelos. Estas estruturas tendem a ficar mais rígidas, elevando a probabilidade de uma lesão", frisam.

Roupas adequadas auxiliam o corpo a manter-se aquecido

No inverno uma camada base térmica ajuda a manter o corpo aquecido. "Esta camada está em contato direto com a pele e foi projetada para reter o calor corporal e eliminar a umidade. Além da camada base, é também importante adicionar uma camada intermédia para garantir um isolamento adequado e permitir regular a temperatura corporal durante o treino", salienta.

A musculatura fica mais lenta e demora a responder uma ação imediata. O aquecimento prévio deve receber uma atenção extra em dias frios para aumentar a temperatura corporal e melhorar a elasticidade muscular, evitando estiramentos e distensões. A hidratação também é importante, mesmo que no frio não sentimos tanta sede, porém o corpo ainda possui a necessidade de se manter hidratado", frisa.

Contudo, aumentar o tempo dos exercícios é recomendado para atividades físicas intensas em dias mais frios. "O corpo leva mais tempo para aquecer adequadamente. A duração do aquecimento pode variar de acordo com a modalidade praticada, sendo normalmente executado de 10 a 20 minutos na parte inicial de uma sessão de treinamento, para então iniciar a modalidade escolhida, onde pode ter duração de 30 a 60 minutos. A OMS recomenda de 150 minutos a 300 minutos semanais de atividades de intensidade moderada por semana, sendo este tempo o ideal para atingir os benefícios de melhora na circulação sanguínea, manutenção da força e massa muscular entre outros", ressalta.

As frequências cardíaca e respiratória elevadas devem ser evitadas no frio intenso. "Em caso de não possuir equipamento para conferir estes dados, o praticante deve evitar atingir níveis de falta de fôlego onde mal consegue falar enquanto pratica sua modalidade. Nariz, boca e garganta ressecados, pontada na região das costelas, falta de ar e pulso acelerado são sinais que a atividade está intensa demais para serem executadas no frio. Níveis ideais para dias frios devem variar de 60 a 80% do esforço máximo, sendo mais próximo de 80% para indivíduos com mais experiência e condicionamento", pondera.

Ainda, foi ressaltado que não há estudos que comprovem que determinado grupo de pessoas não possam se exercitar no frio, mas, pessoas doentes, com problemas respiratórios, baixa imunidade, idosos, hipertensos e cardiopatas devem evitar a prática de exercícios físicos em dias frios sem acompanhamento e sem um ambiente adequado.



Atividade física sempre deve ser supervisionada por profissionais da área

COMO PREVENIR LESÕES?

- Aquecimento através de exercícios, com uma intensidade mais baixa;
- Alongamento de grupos musculares específicos;
- Mobilização das articulações;
- Utilizar roupas adequadas, que mantenham o corpo aquecido;
- Atenção na hidratação, também é fundamental nos dias de frio;
- Procurar sempre orientação com um profissional de Educação Física.

Estratégias podem auxiliar a manter o foco durante os exercícios

Após os exercícios em dias frios é importante lembrar de alongar, hidratar e fazer uma alimentação ou lanche com carboidratos e proteínas. "Um banho morno pode aumentar o relaxamento e a circulação sanguínea, melhorando a recuperação muscular. É importante tomar cuidado com roupas molhadas ou suadas, substituindo por roupas secas e quentes. Massagens e roupas com compressão podem aumentar a circulação, contribuindo para a recuperação. Dormir e descansar entra como um excelente aliado para o pós-exercício físico. Fiquem atentos aos sinais do seu corpo e se for necessário, procure ajuda de um profissional de educação física devidamente registrado ou médico", sugere a equipe.

O exercício poderá fortalecer o sistema imunológico. O contato constante com as baixas temperaturas habitua o corpo a reagir melhor nos dias frios, podendo evitar doenças comuns como gripe e resfriado. Além disso, melhora o humor e a qualidade do sono, aumenta o gasto calórico e melhora o sistema cardiorrespiratório. "O coração precisa bombear mais sangue para aquecer o corpo todo e o pulmão trabalha para utilizar o oxigênio de forma mais eficiente. Assim, garantimos uma melhor performance durante os treinos e muita energia durante o dia. "Manter o foco nos exercícios durante o frio pode ser um desafio, mas com algumas estratégias práticas, é possível continuar com a rotina de forma eficaz. Estabeleça metas claras e planejamento: defina objetivos específicos e crie um plano para alcançá-lo. Compartilhar suas metas com alguém cria um senso de responsabilidade. Você estará mais inclinado a cumprir seus objetivos sabendo que outra pessoa está ciente deles", recomenda a equipe da Evidence.

Amigos podem oferecer apoio emocional e encorajamento, ajudando a manter sua motivação, especialmente nos dias em que você pode sentir vontade de desistir. "Por fim, comemore toda vez que você deixou a preguiça de lado e foi treinar, afinal, nesses dias mais frios é normal ficarmos em um "cabo de guerra" com a nossa mente pensando se ficamos no aconchego do lar ou desafiamos nosso corpo e fazemos aquilo que é necessário para nosso bem-estar. Uma coisa é certa e ouvimos diariamente a seguinte frase dos nossos alunos: quase desisti, mas quem bom que vim, me sinto com o dever cumprido", finaliza.

DESIDRATAÇÃO EM IDOSOS

Sinais de desorientação, sonolência e diminuição da urina exigem atenção

A hidratação adequada é fundamental para pessoas de todas as idades, mas no caso dos idosos, ela desempenha um papel ainda mais importante. À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por mudanças fisiológicas que podem afetar a forma como nos hidratamos e absorvemos líquidos. A seguir, veja algumas dicas sobre a importância da hidratação adequada para os idosos e como garantir que eles recebam a quantidade correta de líquidos diariamente.

Os idosos têm um maior risco de desidratação devido a várias razões, como:

REDUÇÃO DA SENSAÇÃO DE SEDE: À medida que envelhecemos, nossa capacidade de sentir sede diminui, o que pode levar a uma ingestão insuficiente de líquidos.

DIMINUIÇÃO DA FUNÇÃO RENAL: Com a idade, os rins podem não funcionar tão eficientemente, o que afeta a capacidade do corpo de regular o equilíbrio de líquidos.

USO DE MEDICAMENTOS: Alguns medicamentos comumente usados pelos idosos podem ter efeitos diuréticos, aumentando a produção de urina e a necessidade de hidratação.

A hidratação adequada desempenha um papel crucial na saúde geral dos idosos, tais como:

MANUTENÇÃO DA FUNÇÃO COGNITIVA: A desidratação pode afetar a função cognitiva, levando a problemas de memória e dificuldades de concentração.

PELE SAUDÁVEL: A falta de hidratação pode levar a pele seca e desidratada, aumentando o risco de infecções e feridas.

REGULAÇÃO DA TEMPERATURA CORPORAL: A desidratação pode dificultar a regulação adequada da temperatura corporal, tornando os idosos mais suscetíveis a problemas relacionados ao calor, como insolação e exaustão pelo calor.

MELHORA DA FUNÇÃO GASTROINTESTINAL: A ingestão adequada de líquidos ajuda a prevenir problemas gastrointestinais, como constipação e formação de pedras nos rins.

Como garantir uma hidratação adequada para os idosos?

É essencial monitorar a quantidade de líquidos que os idosos consomem diariamente. Algumas dicas úteis incluem:

ESTABELECER METAS DE INGESTÃO DE LÍQUIDOS: Consulte um profissional de saúde para determinar a quantidade adequada de líquidos que o idoso deve consumir diariamente.

UTILIZAR LEMBRETES: Use alarmes ou lembretes visuais para ajudar o idoso a lembrar de beber água regularmente.



Cuidadores e familiares devem ficar atentos. É muito importante oferecer água, para assim, evitar a desidratação

É PRECISO ESCOLHER LÍQUIDOS SAUDÁVEIS

Nem todos os líquidos são igualmente hidratantes. Alguns líquidos, como bebidas açucaradas e com cafeína, podem ter efeitos diuréticos e, portanto, não são ideais para hidratação. Incentive o consumo de:

ÁGUA: A água é a melhor opção para hidratação. Certifique-se de que o idoso tenha acesso fácil a água potável ao longo do dia.

SUCOS NATURAIS: Sucos de frutas frescas podem ser uma fonte adicional de hidratação, desde que sejam consumidos com moderação devido ao teor de açúcar.

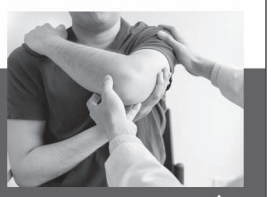
SOPAS E CALDOS: Sopas e caldos leves também podem contribuir para a hidratação, além de fornecer nutrientes.

Qual é a quantidade diária recomendada de líquidos para os idosos?

Não existe a quantidade exata, já que a quantidade diária recomendada pode variar de acordo com a saúde e as necessidades individuais de cada idoso. Porém, em geral, é recomendado um consumo entre 1,5 e 2 litros de líquidos por dia.

Os sinais de alerta de desidratação nos idosos incluem boca seca, urina escura ou infrequente, tonturas e sonolência, confusão mental e fadiga.

Fonte: Carolina Fleischman

PILATES
FISIOTERAPIA
ESTÉTICA
Clínica de fisioterapia
Sidnei Portolan
Tamara Lausmann
AGENDE SEU HORÁRIO PARA FISIOTERAPIA!
- Pós operatório
- Dores cervical, lombares...
- Tendinites
- Bursites
- Pilates
- Microfisioterapia
- Criolipolise
- Estética, etc
Criolipólise de placas dia 3 de agosto.

SIDNEI PORTOLAN
Fisioterapeuta
CREFITO 86476 - F
TAMARA LAUSMANN
Pilates, Estética e Fisioterapia
CREFITO 189175 - F
55 99622-3247/99696-5723
ATENDEMOS EM DOMICÍLIO
ATENDIMENTO PARTICULAR
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA: Rua Santo Ângelo 275 - Três de Maio

(55) 3535-1214
(55) 98414-1214
Rua Padre Cacique, 367
Centro – Três de Maio
Mirambel e Chassot
Odontologia especializada
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

ULLMANN
Assessoria Contábil
CRC-RS 072
Registro e legalização de empresas
Assessoria contábil e fiscal
Planejamento tributário
Assessoria trabalhista e previdenciária
Certificações digitais
3535-1100 | 99688-7959
Av. Senador Alberto Pasqualini, n° 210
Três de Maio

FARIAS FILHA
MASSAGISTA
MASSAGENS:
- Terapêutica
- Alívio de dores lombares
- Ciáticos
- Coluna
- Tensões musculares
- Torcicolos

Novo endereço:
Rua Consolata, 766
(Em frente ao antigo endereço)
55 99731-4371 - Três de Maio



Yara Lampert

yaralampert@jsemanal.com.br

22 anos

"Se alguém tem mestrado, doutorado
ou pós-doutorado, mas é soberbo, saiba:
você encontrou alguém com muito conhecimento,
mas pouca sabedoria.
A sabedoria sempre conduz à humildade".

Samer Agi

EVIDENCE
- CRIANÇAS
- ADULTOS
- IDOSOS

Treinamento 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





Alegria, diversão e muitos quitutes julinos marcaram a confraternização da equipe de enfermagem do centro cirúrgico do Hospital São Vicente de Paulo de Três de Maio. Nem todos puderam comparecer, mas quem foi, garantiu uma noite alegre e muito agradável. No registro, Luana, Camila, Márcia, Patrika, Pricila, Manoela, Emanuelly, Elton, Angélica, Andréia, Flávia, Márcia K, Taiana, Morgana e Sheila.



No dia 15 de julho, Régis Klein (leia-se Régis Klein Cabeleireiros) comemorou idade nova. Ser humano cheio de luz e um excelente profissional da beleza. Que este novo ciclo seja com mais alegria, realizações, prosperidade e saúde. Felicidades!





Casal, Sara e Airton Turra em noite de agenda do Lions Clube de Três de Maio

Meus aplausos para Angélica Leite, terapeuta capilar, que a cada dia que passa busca se aperfeiçoar mais na sua área de atuação.
A terapia capilar é a área que estuda os fios, couro cabeludo e pelos para tratar e manter a saúde deles. Através do diagnóstico, é feito um tratamento, com o objetivo de tratar a patologia de cada paciente, que pode ser: quedas de cabelo, infecções, quebra dos fios, inflamação e doenças no couro cabeludo.
Angélica atende no Salão de Régis Klein Cabeleireiros. Indico ela pela competência, profissionalismo, humanização e qualidade no trabalho!

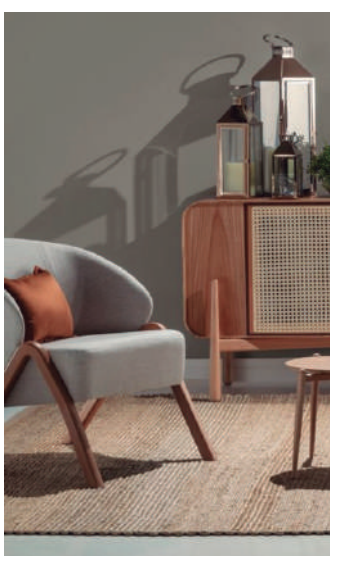


Régis Klein
Cabeleireiros
Rua Senador Alberto Pasqualini, 490
Centro - Três de Maio
55 3535-3901
Regis Klein Cabeleireiros

Studio Ivania
HAIR • MAKEUP
@ivaniamake 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

DICA

As poltronas oferecem um conforto a mais para uma leitura, por exemplo. Portanto, esses móveis não servem somente para compor a decoração. São muito importantes também para manter a organização do quarto. E ainda podem ser colocados de forma harmônica mesmo em cômodos pequenos.







Uma dica de Roberto Luís, Designer de Móveis e Interiores (Leia-se DBLARE)



Momento felizes para guardar na memória e no coração. Registro da intercambista mexicana Mary José Córdoba Castilho, de 17 anos, que ficou um período hospedada na casa de Scheila Cobalchini. Agora, Mary está hospedada na casa do casal Aline Winter e Chico Daniel. Estão no registro ainda Ana Carine Dobler, Kerly Dal Forno, Idalina Cobalchini e Anassara.



A Escola de Idiomas Wizard cada vez mais consolidada e com os melhores métodos para o ensinamento da língua inglesa. No registro, Rosane Minetto da Silva e Ana Maria Farias, que tiveram a melhor formação avançada do inglês. Também fazendo parte do registro o professor Alessandro e uma das proprietárias da escola, Jociéle Maleico. Sucesso e vida longa a essa escola tão promissora.



Parabéns, a esse trio de amigos que comemoraram com uma boa festa a troca de idade. Caubi esteve de aniversário dia 10, Ademir Ritter dia 11 e Jorge Strapasson dia 12. Que esse novo ciclo reforce ainda mais esta amizade, com muita saúde e alegria.



Um registro de Fernando Peripolli e Mariana Boz Peripolli, Karine Eichel, Vera e Marino Padoin, Adriane e Simão Dembogurski no recente jantar italiano realizado em Rocinha, no dia 6 de julho.

EVIDENCE - FAÇA A SUA ESCOLHA

EVIDENCE STUDIO PERSONAL:
- Atendimento personalizado;
- Treinamento individual;
- Musculação e treinamento funcional;
- Desempenho esportivo;
- Horários e dias reservados.

EVIDENCE ACADEMIA:
- Atendimento livre;
- App aluno;
- Acesso ao treino individualizado;
- Flexibilidade de dias e horários;
- Auxílio e incentivo dos professores.

LIQUIDAÇÃO
LOJAS DENISE
PEÇAS FEMININAS E MASCULINAS SELECIONADAS COM 30% 40% 50%
DE DESCONTO

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

Risarc imóveis e arquitetura
CRECI-RS: 24.263 J
Código no site: 210
Casa à venda!
2 | 1 | 1
R$ 1.190.000
Área construída: 183 m²
Área do terreno: 437 m²
R. Carlos Verri, 333
Três de Maio, RS. (55) 3535 4283
/risarcimoveis
@risarc_imoveis
imoveis@risarc.com.br
9 9953 0559
www.risarc.com.br

dblare
dblare@dblare.com.br
(55) 3535-3565
Rua Horizontina, n°763
Três de Maio/RS

JUAREZ DA SILVA
ADVOGADOS ASSOCIADOS
OAB/RS 5736
www.juarezdasilvaadvogados.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

Com a Wizard, o inglês tá garantido.
55 99907-5923
R. Santo Ângelo, 441
Três de Maio
WIZARD by Pearson



Feliz aniversário, Inês!

Hoje, 19 de julho, celebramos os 70 anos de uma pessoa maravilhosa com uma vida que é um exemplo para todos. Seu espírito continua jovem, e assim esperamos que se mantenha sempre.

Que complete muitos anos sempre com saúde, paz e felicidade. E que ainda construa e realize muitos sonhos.

Feliz aniversário, Inês!

Com muito amor e carinho do seu esposo Peter, filhos Marcos, Karina e Kátia, nora Camila, genros Cléber e Matheus, e dos netos Júlia, Pedro, João e Helena.

Troféu Destaque 2024

Neri dos Santos, proprietário da Neri Gás de Três de Maio, recebeu recentemente o troféu e certificado Destaque 2024, pela qualificação alcançada em pesquisa de opinião pública pelo maior índice de qualidade na categoria de Revenda de Gás.

A pesquisa foi realizada pela Tchê Pesquisas e Publicidades.



Inscrições para Cancioneiro da Canção terminam amanhã

As inscrições para o XVII Cancioneiro da Canção Gaúcha e Nativista terminam amanhã, dia 20. O festival, exclusivo para intérpretes, será realizado nos dias 23 e 24 de agosto, no galpão do CTG Querência Alegre, em Alegria.

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas pelo WhatsApp no número (55) 9942-8242, com Beto Filipin. Após a apresentação dos calouros, haverá um show-baile animado pelo Grupo Tchê Guri.



AÇÃO ENTRE IRMÃOS - PARÓQUIA NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO DE TRÊS DE MAIO

SORTEIO REALIZADO EM 5 DE JULHO 2024

PREMIAÇÃO	OFERTA	SORTEADO
1° R$ 8.500	Paróquia	Sonia Kleinpaul
2° R$ 5.000	Sicredi Noroeste RS/MG	Delci M Reis
3° R$ 4.000	Cresol Três de Maio	Willian C Delarmeli
4° R$ 3.000	Jardinox	Cleci de Obregão
5° R$ 2.000	Super Benedetti/Rei Verde	Gilberto Roratto
6° R$ 1.500	Agren	Nadir Saueressig
7° R$ 1.000	Tarumã	Rejane Dos Santos
8° R$ 1.000	Super Benedetti/Rei Verde	Matias Rodrigues
9° R$ 1.000	Agrosol	Felipe Maurer
10° R$ 1.000	Super Benedetti/Rei Verde	Moacir Dalberto
11° R$ 1.000	Crednor/Agrinova	Terezinha Padoin
12° R$ 1.000	Motorgirus/Celo Autom	Cecilia Crestani

ACESSE JORNAL SEMANAL
www.jsemanal.com.br

PARA SEGUIR NAS REDES SOCIAIS

@jornal.semanal

PARABÉNS PARA:

DIA 19
EULALIA F. DRESCH
JOSE RIVELINO TRASEL
LUIZ ROSSO RUARO
ELIANE STADLER

DIA 20
VENILDA K. MUSSNER
MANOEL COELHO
PAULO F. FAGUNDES

DIA 21
HELENA MENEGHETTI
MARCOS JULIANO HUBNER

DIA 22
ROSSANA COPETTI
MARIO R. DA SILVA

DIA 24
ALMIR J. DAHLEN

DIA 25
JULIO HUNEMEIER
IVO FRUHLING
ADIEL LUAN SCHWAB

VENDE-SE

Terreno plano na Rua Osvaldo Cruz, em frente a nova Lojas Becker, com área de 508 m². Informações pelos telefones: (55) 99654-2145 (Koko Costa) ou (48) 99927-7160 (Douglas da Costa).


IMAGEM ILUSTRATIVA

VENDE-SE JORNAL REFUGO

5 kg R$ 60
2,5 kg R$ 30

55 3535-1033
99926-9197 | 99944-1624
Rua Horizontina, 485 - 2º piso – Três de Maio
No prédio da Digital Produções



Expresso VFT
55 3535-8320
55 99962-0706
55 99603-9367
55 99938-5023
www.expressovft.com.br | expressovft@gmail.com

BAIXE NOSSO APP
E ACOMPANHE A 102,3 EM TODOS OS LUGARES
ANDROID APP ON Google play
Disponible en App Store


Cla$$ificados

anuncie e faça um bom negócio.

PERFIL
Engenharia e Imobiliária

Acesse e saiba mais



Valor: R$ 155.000,00

TERRENO!

Terreno localizado na Rua Guarani
Medindo 323,04 m²

(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!

LINDA CASA NO BAIRRO PLANALTO



- 2 dormitórios, um deles suíte
- 2 banheiros e 1 lavabo
- 2 salas, uma com lareira
- Escritório
- Cozinha com móveis sob medida
- Garagem
- Festeiro

TERRENO TERRENO IMOBILIÁRIA
CRECI 25974 J

Valor: R$ 695.000
55 99978-7475
terrenoterreno terrenoterrenoimob

VEJA OUTROS 320 IMÓVEIS EM NOSSO SITE:
www.terrenoterreno.com.br

Morada Sul empreendimentos

ASTOR KOLLING
CRECI 47186
ADEMIR INÁCIO RITTER
CRECI 68727



CASA NA AV. AVAÍ, PRÓXIMO
À CERTHIL, EM 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

7 HECTARES DE TERRA VERMELHA, SEM BENFEITORIAS. LOCALIZADA NA BR 472 - PRÓXIMA A CIDADE.
ACEITA-SE APARTAMENTO NO NEGÓCIO.

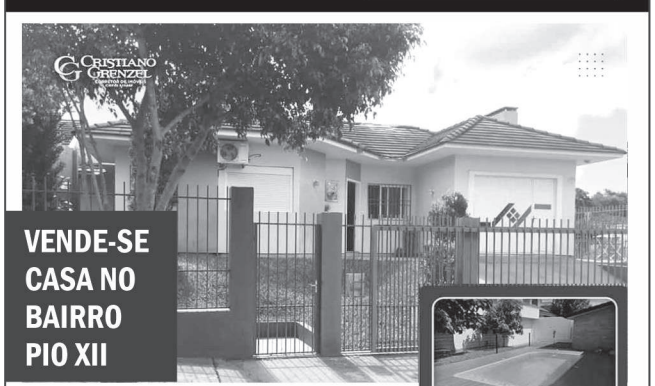


MAIS IMÓVEIS NO SITE:
portaltresdemaio.com.br/a/?portal=dorival-juchem-corretor-de-imoveis

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

CRISTIANO GRENZEL
CORRETOR DE IMÓVEIS
CRECI 51046F

55 9 9676-0141
cristianogrenzel.com.br
Rua Mato Grosso, nº 675



VENDE-SE CASA NO BAIRRO PIO XII

Casa com área construída de 140,45m², terreno de 479,68m². Possui energia solar e depósito.

Investimento R$ 950.000,00

CÔMODOS
Sala de Estar
Cozinha
Área de Serviço
Suíte
Três dormitórios

SIGA NAS REDES SOCIAS 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 do Mercado Benedetti
Telefones: 3535-1441 / 9.9956-9397

ELETROCAR
POSTO AUTORIZADO PELO INMETRO
PARA AFERIÇÃO DE TACÓGRAFO
BR-472 - Três de Maio
Telefone: 3535 - 2290

MOTORGIRUS
Rua Santa Clara, 15
Telefone: 3535-8953

DS MOTORS
SERVIÇOS AUTOMOTIVOS
Rua São Roque, 654
Telefones: 3535-2008 e 9.8464-2008

ELETRICISTA E ENCANADOR NEI MAGALHÃES
Telefone: 9.9952-8033

LAVAGEM A SECO DO PAULO
A MELHOR OPÇÃO EM LAVAGEM DE:
SOFÁS - TAPETES - CARPETES - COLCHÕES,
ESTOFAMENTOS DE CARRO E OUTROS
Rua Buricá, 34 - Telefone: 9.9954-2395

TÁXI DO CARECA
Telefone: 9.9614-9060
Aceitamos PIX e cartões de crédito



VENDE-SE JORNAL REFUGO

5 kg R$ 60
2,5 kg R$ 30

55 3535-1033
99926-9197 | 99944-1624
Rua Horizontina, 485 - 2º piso – Três de Maio
No prédio da Digital Produções

GOLPES PREVIDENCIÁRIOS:

dicas para não cair em armadilhas financeiras

Os golpes contra aposentados têm se intensificado, com criminosos utilizando estratégias cada vez mais sofisticadas para enganar os mais vulneráveis. Segundo João Pedro Calefi, especialista em previdência da Associação Previdenciária do Brasil (APB), é importante que os aposentados estejam alertas e adotem medidas preventivas rigorosas.

Em diversos casos, os golpistas se passam por representantes de instituições de caridade ou até mesmo por funcionários públicos, solicitando doações ou informações pessoais, como CPF e dados bancários. "Nunca forneça informações pessoais por telefone, e-mail ou WhatsApp sem antes verificar a autenticidade da solicitação", alerta Calefi.

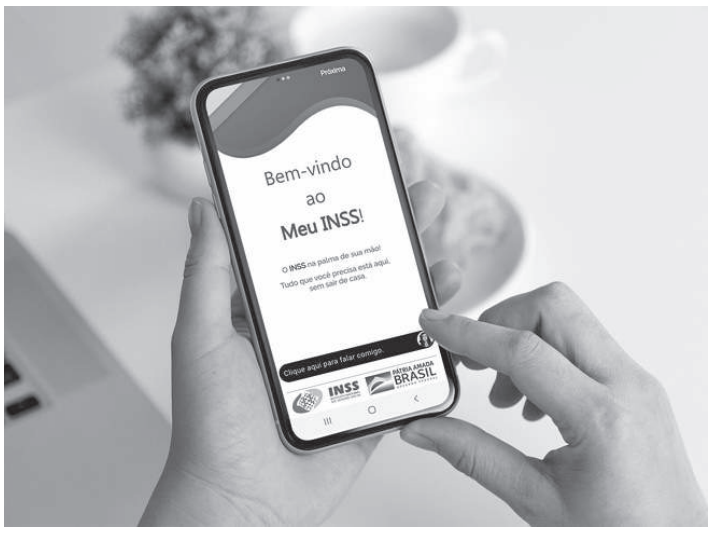
Outro golpe frequente é o oferecimento de seguros ou empréstimos com condições extremamente vantajosas, mas que acabam sendo fraudulentos. "Desconfie de ofertas que parecem boas demais para ser verdade", aconselha o especialista da APB. Golpes envolvendo pagamentos antecipados também são comuns, onde os golpistas pedem taxas para liberar serviços que nunca serão prestados.

Como identificar golpes

Um ponto crítico é a solicitação de informações pessoais por telefone, e-mail ou mensagens instantâneas. Golpistas frequentemente se fazem passar por representantes de instituições legítimas, como bancos ou órgãos governamentais, como o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), pedindo dados como CPF, número da conta bancária e senhas.

"Nunca compartilhe informações pessoais sem verificar a autenticidade da solicitação diretamente com a instituição", alerta Calefi. O golpe é normalmente acompanhado de um pedido de pagamento. Por isso, antes de fazer qualquer pagamento dobrar a atenção.

Especificamente em relação ao INSS, é essencial manter os dados de contato sempre atualizados no Meu INSS, plataforma oficial do instituto, ou através do telefone 135. Isso garante que as comunicações oficiais sejam feitas de forma segura e direcionadas corretamente, evitando fraudes por meio de falsas solicitações de informações pessoais.



Golpistas costumam criar uma sensação de urgência para induzir as vítimas a agirem impulsivamente, sem tempo para ponderar sobre a veracidade da proposta

O especialista pede atenção a pressões para tomar decisões rápidas e sem tempo para verificar a legitimidade da oferta. Golpistas costumam criar uma sensação de urgência para induzir as vítimas a agirem impulsivamente, sem tempo para ponderar sobre a veracidade da proposta.

Como denunciar golpes

Para denunciar atividades fraudulentas ou se tornar vítima de um golpe, os aposentados devem procurar as autoridades competentes imediatamente. Entre em contato com a Polícia Civil pelo número 190 (em casos de emergência) ou dirija-se à delegacia mais próxima para registrar um boletim de ocorrência detalhado. Além disso, é possível formalizar a queixa através do site da Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon) em consumidor.gov.br.

Para mais informações sobre como se proteger de golpes contra aposentados, acesse o site da Associação Previdenciária do Brasil em www.apb.net.br ou siga o perfil oficial no Instagram: @apb.prev.

João Pedro Calefi - Especialista da Associação Previdenciária do Brasil (APB) orienta sobre como evitar armadilhas financeiras

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

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 / 2° Andar - Três de Maio - RS

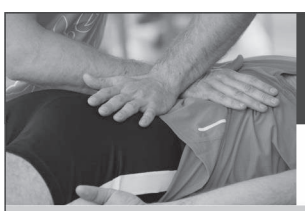
BRITA CERESER
(55) 3535-3399
USA FÁCIL
MASSA ASFÁLTICA ENSACADA
NUNCA FOI TÃO FÁCIL TAPAR BURACOS
Pedras para calçamento e para construção civil (alicerce, pó de brita e brita número 1, 2 e rachão)
Av. Santa Rosa, 655 - Três de Maio

Padaria São Francisco
Temos Delivery
(55) 3535-2572 / 3535-8857
Rua Horizontina, 1645 - Três de Maio - RS

SB Serraria do Betão
(55) 3535 - 1213 (55) 9 8442 - 4223
Rua Farrapos, 1671 - Três de Maio - RS


LAVAGEM E BORRACHARIA TRIÂNGULO
Lavagem e polimento

Av. Santa Rosa, 1166 - Três de Maio - Rótula do CTG e RS 342 55 99920-7095 55 99668-5823


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