



**HETTWER**  
BIER

Encomendas de chopp:  
3535-8888 e 99999-7714

TRÊS DE MAIO - 27 DE MARÇO DE 2026

# Caderno S

SUPLEMENTO DO JORNAL SEMANAL



**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

## Valquíria de Oliveira Zaiaskoski

24 anos  
Filha de Elizete e Pedro Zaiaskoski  
Namorando com Gabriel  
Natural e residente em Três de Maio  
Formação acadêmica: Fisioterapia pela Universidade Federal de Pelotas-UFPel; pós-graduada em Tricologia e Terapia Capilar, Estética Facial Avançada e Estética Corporal Avançada, pós-graduada em Gestão e Gerenciamento das Redes de Atenção à Saúde - UFSM.  
Profissão e local de trabalho: Fisioterapeuta na clínica PhysioTherapie.  
Escolhi a Fisioterapia pela possibilidade de ajudar as pessoas a recuperarem seus movimentos e reconquistarem sua liberdade. Na fisioterapia dermatofuncional, busco devolver a autoestima da pessoa, promover a saúde da pele, corpo e cabelo e oferecer tratamentos com segurança e responsabilidade.  
Se defina em uma palavra: Íntegra, porque integridade não é só honestidade, é ser inteira, ter valores firmes, agir com coerência, cuidar com empatia e permanecer mesmo nas dificuldades.  
Hábito que não abre mão: Cuidar da minha saúde e da minha espiritualidade.  
Um lugar: Catedral São Francisco de Paula, em Pelotas-RS.  
Uma cor: Roxo.  
Um cheiro: A primeira garoa tocando a terra.  
Uma lembrança: O momento da minha conversão ao catolicismo.  
Seus aplausos vão para: Quem busca santificar-se no ordinário. "Santificar o trabalho, santificar-se no trabalho e santificar os outros no trabalho" - São Josemaria Escrivá.



Nota zero para: Indiferença e negligência com o que é confiado a nós.  
Sugestões para melhorar sua cidade? Fortalecer a presença do fisioterapeuta na Atenção Primária (UBSs), atuando na promoção de saúde, prevenção de agravos e reabilitação. Investir em melhor gestão e integração das redes de cuidado.

O sabor da **comida caseira**, feita na panela de ferro, com produtos **selecionados e saudáveis**.

RESTAURANTE  
**Forno & Fogão**



📍 EM ANEXO AO CLUBE BURICÁ  
R Exp. Bertholdo Boeck, 532  
F: (55) **3535-1868**

Aceitamos reservas para eventos



**ODONTO EXCELLENCE**

📞 55 99952-5505  
📞 55 3535-1080



Agende sua avaliação e saiba mais!

*Todos os sorrisos importam!*

📍 Rua Rio de Janeiro, 45  
Centro - Três de Maio



**Mirambel e Chassot**  
Odontologia especializada

Rua Padre Cacique, 367  
Centro - Três de Maio

☎ (55) 3535-1214  
☎ (55) 98414-1214

**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

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

**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

# Como escolhas saudáveis podem fortalecer a saúde da mulher?

"Alimentação desempenha um papel essencial na saúde da mulher, aliada a outros pilares, como sono adequado, gerenciamento do estresse, exercício físico regular e hidratação", afirma a nutricionista Daiane Piovesan Verдум, associada da Unitec

A alimentação desempenha um papel essencial na saúde da mulher, principalmente se tratando de prevenção de doenças e fortalecimento do organismo. A afirmação é da nutricionista Daiane Piovesan Verдум, associada da Unitec e instrutora do Senar-RS. Segundo ela, uma dieta rica em alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras, além de proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis presentes nas oleaginosas, pode ser extremamente eficaz na prevenção de diversas doenças e complicações

## Alimentação equilibrada

Uma alimentação equilibrada, pode reduzir significativamente o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardíacos, que afetam muitas mulheres. O consumo regular de alimentos ricos em fibras e antioxidantes, como vegetais, frutas e grãos integrais, ajuda a controlar o peso, os níveis de açúcar no sangue e a combater a inflamação, fatores cruciais na prevenção dessas doenças.

Além disso, a saúde cardiovascular, que é um ponto de atenção para as mulheres, pode ser fortalecida através da inclusão de gorduras saudáveis, como o ômega-3 presente nos peixes e nozes. "Esses alimentos ajudam a reduzir o colesterol ruim e a proteger o coração, um órgão que merece atenção especial, já que o risco de doenças cardíacas aumenta com a queda nos níveis de estrogênio, associada relativamente ao período da menopausa."

A nutricionista destaca que não se pode esquecer da saúde óssea. "As mulheres são particularmente vulneráveis à osteoporose. Para prevenir essa condição, é essencial manter uma ingestão adequada de cálcio e vitamina D, que podem ser encontrados em laticínios, folhas verdes escuras e alimentos fortificados. A vitamina D, em particular, pode ser obtida tanto pela alimentação quanto pela exposição ao sol, e é fundamental para a absorção do cálcio e manutenção de ossos fortes."

ao longo da vida.

Com mais de nove anos de experiência, Daiane atua na promoção da saúde integral, com foco especial na saúde da mulher. Especialista na área, desenvolve estratégias que integram nutrição, equilíbrio hormonal e emagrecimento.

Sua atuação abrange fitoterapia aplicada ao tratamento de ansiedade, suplementação em vitaminas e minerais, envelhecimento feminino saudável, além de consultoria em qualidade de alimentos.

Além disso, ela acrescenta que a alimentação tem um papel protetor contra certos tipos de câncer, como o câncer de mama e de cólon. "O consumo de alimentos ricos em fibras e antioxidantes, como frutas vermelhas e vegetais de folhas verdes, pode ajudar a prevenir o dano celular causado pelos radicais livres, que está associado ao desenvolvimento dessas doenças", afirma.

Fortalecer o sistema imunológico é outro benefício direto de uma alimentação equilibrada. Conforme a profissional, nutrientes como vitamina C, vitamina A e zinco, presentes em frutas cítricas, vegetais alaranjados e sementes, ajudam a manter o sistema imunológico funcionando corretamente, o que é especialmente importante durante momentos de estresse ou mudanças hormonais. E o consumo de probióticos, encontrados em alimentos fermentados como iogurtes e kefir, contribui para a saúde intestinal, que está diretamente ligada ao sistema imunológico. "A alimentação deve ser vista como uma ferramenta poderosa na promoção da saúde da mulher. Não é apenas uma questão de nutrir o corpo, mas de prevenir doenças, equilibrar os hormônios, proteger o coração, fortalecer os ossos e garantir o bem-estar físico e mental ao longo de todas as fases da vida. É uma forma de investir em saúde e qualidade de vida a longo prazo", ressalta.



## Outros quatro pilares são fundamentais para uma vida saudável

Além da alimentação, Daiane afirma que é preciso levar em consideração mais quatro pilares fundamentais para uma vida saudável: sono adequado, gerenciamento do estresse, exercício físico regular e hidratação.

O sono, é muitas vezes subestimado, mas desempenha um papel vital na saúde geral, especialmente para as mulheres, que passam por diferentes fases que afetam a qualidade do sono, como a gravidez, a menopausa e até mesmo o ciclo menstrual.

Durante o sono, o corpo realiza processos importantes de reparação celular e hormonal. Uma boa noite de sono ajuda a equilibrar os hormônios, fortalece o sistema imunológico, melhora o humor e aumenta a capacidade cognitiva. "Dormir bem, geralmente de sete a nove horas por noite, é essencial para manter o corpo e a mente em perfeito funcionamento."

O gerenciamento do estresse, é outro ponto extremamente importante. "O estresse prolongado pode levar ao desenvolvimento de várias doenças, como hipertensão, problemas cardíacos e até depressão. Técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação, ioga, respiração profunda e até simples pausas no

trabalho para relaxar, são fundamentais para manter o equilíbrio físico e mental. Além disso, manter uma rede de apoio social e emocional - amigos, família ou até grupos de apoio - pode ajudar a aliviar o estresse diário."

A atividade física regular também é essencial, pois o exercício físico não só ajuda a controlar o peso como também melhora a circulação, fortalece os músculos e ossos, e libera endorfinas, que são os hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar. "A prática regular de exercícios é necessária para a saúde cardiovascular e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Para as mulheres, atividades que combinam exercícios aeróbicos e de resistência, como caminhada, corrida, musculação ou pilates, são especialmente benéficas, pois ajudam a manter a saúde óssea e muscular ao longo dos anos."

E, por fim, a hidratação é fundamental para o bom funcionamento do corpo e é importante ingerir, no mínimo, 35ml de água por quilo de peso corporal diariamente. "A água auxilia na digestão, na absorção de nutrientes e na eliminação de toxinas, além de manter a pele saudável e melhorar a energia e o foco mental.



*Daiane Piovesan Verдум é instrutora do Senar-RS, atua no Programa de Alimentação Saudável e ministra os cursos Aproveitamento Integral de Alimentos, Boas Práticas de Fabricação, Produção de Alimentos à Base de Arroz e Derivados e Produção Caseira da Mandioca e Seus Derivados, além de palestras sobre Alimentação e Saúde, Saúde da Mulher Rural e Prevenção.*

Muitas vezes subestimamos a importância de beber água suficiente, mas o corpo depende disso para realizar todas as suas funções corretamente."

A associada da Unitec explica que estes quatro pilares, juntos, formam a base para uma vida longa, saudável e equilibrada.

## A alimentação e saúde da mulher durante as fases da vida

Se considerada a saúde da mulher ao longo das diferentes fases da vida, a alimentação desempenha um papel fundamental, especialmente no que diz respeito ao equilíbrio hormonal, conforme Daiane. Durante fases como a puberdade, gestação e menopausa, o corpo da mulher passa por uma série de mudanças fisiológicas, e a nutrição pode ser uma grande aliada nesse processo.

Na puberdade, uma fase de intenso crescimento e desenvolvimento hormonal, é essencial garantir a ingestão adequada de nutrientes como ferro, cálcio e proteínas, que ajudam no desenvolvimento ósseo e muscular. Alimentos ricos em vitaminas e minerais também são importantes para apoiar o equilíbrio hormonal e o desenvolvimento saudável.

Na gestação, o foco se volta para o suporte ao desenvolvimento do bebê e a manutenção

da saúde da mãe. Alimentos ricos em ácido fólico, ferro, cálcio e ômega-3 são indispensáveis, pois contribuem para a formação do sistema nervoso do bebê, além de evitar deficiências nutricionais na gestante.

E durante a menopausa, a alimentação é especialmente relevante para ajudar a regular os hormônios e reduzir os desconfortos dessa fase, como as ondas de calor e alterações de humor. Alimentos ricos em gorduras boas e fitoestrogênios, como as oleaginosas, a linhaça e a soja, têm se mostrado eficazes no alívio dos sintomas da menopausa. Além disso, a inclusão de alimentos ricos em cálcio e vitamina D é crucial para prevenir a osteoporose, uma condição comum nessa fase da vida. "Em todas essas fases a alimentação é uma ferramenta poderosa para promover a saúde, minimizar os sintomas associados às mudanças hormonais e garantir o bem-estar da

mulher. Acredito fortemente que a educação nutricional é uma ferramenta poderosa na promoção da saúde da mulher. Quanto mais conhecimento as mulheres tiverem sobre os alimentos e seus benefícios, melhor serão as escolhas feitas no dia a dia. A nutrição é preventiva, e adotar hábitos saudáveis desde cedo pode evitar uma série de complicações futuras", enfatiza a profissional.

Além disso, ela destaca o papel da alimentação no equilíbrio emocional. "Muitas mulheres enfrentam estresse e mudanças hormonais que podem ser atenuados por uma dieta rica em nutrientes que favorecem a produção de serotonina e outros neurotransmissores que promovem o bem-estar. Equilíbrio entre corpo e mente é essencial para uma vida saudável e harmoniosa", finaliza Daiane.

# VACINAÇÃO CONTRA GRIPE:

## Independência e São José do Inhacorá iniciam amanhã a imunização; Três de Maio começa campanha na próxima segunda-feira

Imunizante foi atualizado e está disponível para grupos prioritários

O Governo do Estado anunciou que a campanha de vacinação contra a gripe em 2026 começa amanhã (26). A medida tem como objetivo ampliar a cobertura vacinal antes da chegada do inverno, período de maior circulação do vírus.

A estratégia é considerada fundamental pelas autoridades de saúde para reduzir casos graves, internações e mortes causadas pela gripe.

A orientação é que a população pertencente aos grupos prioritários procurem as unidades de saúde já nos primeiros dias da campanha.

Em Independência, a Secretaria Municipal de Saúde informou que o ESF 2 estará aberto neste sábado das 7h30 às 16h30, sem fechar ao meio-dia, para atendimento aos públicos prioritários. Estão sendo disponibilizadas 230 doses para crianças de 6 meses a 5 anos, idosos a partir de 60 anos, professores, trabalhadores da saúde com comorbidades, ges-

tantes e puérperas, pessoas com deficiência permanente, agentes das forças de segurança, caminhoneiros e trabalhadores dos Correios.

A Secretaria Municipal de Saúde de São José do Inhacorá fará a imunização das 7h30 até o meio-dia, enquanto durarem as doses do lote.

Em Três de Maio, a campanha de vacinação começa na segunda-feira (30). A imunização estará disponível nas salas de vacinação das unidades de saúde Viva Bem, Viva Mais, Viva Melhor, Viva Saudável e Unidade Central. A Secretaria Municipal de Saúde realiza o Dia D de vacinação em 11 de abril. O atendimento ocorrerá das 8h às 14h.

Em 2026, seis pessoas já precisaram ser hospitalizadas por doenças respiratórias no município, segundo o Painel da Secretaria Estadual de Saúde sobre as Síndromes Respiratórias Agudas Graves (SRAG).

Assim como ocorre todos

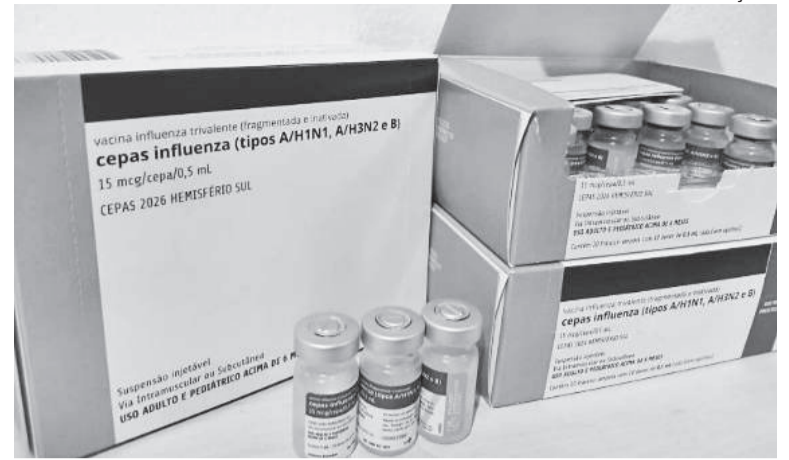
os anos, a vacina foi atualizada conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), responsável por monitorar a circulação global dos vírus e indicar as cepas mais recentes.

Em 2026, houve mudança nos dois subtipos A do vírus influenza — H1N1 e H3N2 — em relação à formulação anterior, o que reforça a necessidade da vacinação anual.

### Proteção leva até um mês

Embora a vacina esteja disponível ao longo de todo o ano para parte da população, especialistas reforçam que o início da campanha é o momento ideal para se imunizar. Isso porque o organismo leva entre duas e quatro semanas para atingir o pico de proteção após a aplicação. Na prática, quem se vacina logo no início chega ao período mais frio já protegido.

Por outro lado, quem deixa para se imunizar apenas quando



Em 2026, imunizante foi atualizado em dois subtipos A do vírus Influenza - H1N1 e H3N2 - em relação à fórmula anterior, o que reforça a necessidade de vacinação anual

as temperaturas caem pode ficar vulnerável ao vírus enquanto o sistema imunológico ainda está respondendo à vacina.

A proteção costuma ser mais elevada nos primeiros meses e permanece, em média, entre seis e 12 meses, o que torna necessária a atualização anual da dose.

### Vacina passou a ser permanente

Desde 2025, a vacina contra a gripe passou a integrar o Calendário Nacional de Vacinação para três grupos prioritários: crianças de 6 meses a 6 anos, gestantes e idosos com 60 anos ou mais.

Com isso, essas pessoas podem se vacinar em qualquer período do ano nas unidades de saúde, sem depender exclusivamente da campanha sazonal. Ainda assim, a

mobilização anual segue sendo a principal estratégia para alcançar grandes volumes de vacinação em curto prazo.

### Cobertura ainda é desafio

Apesar da disponibilidade e da importância da vacina, os índices de cobertura seguem abaixo do recomendado. Dados do ano passado mostram que nenhum dos grupos prioritários atingiu a meta estabelecida pelo Ministério da Saúde.

Os percentuais foram: Crianças: 49%; Gestantes: 57%; Idosos: 58%. Total geral: 56%

A meta para 2026 é vacinar pelo menos 90% do público-alvo, índice considerado necessário para reduzir de forma significativa a circulação do vírus.

## Cursos de crochê e costura criativa promovem aprendizado e integração

Atividades realizadas em dois dias reuniram participantes em momentos de troca de ideias, criatividade e valorização do artesanato

Oficinas de costura criativa e crochê realizadas nos dias 19 e 20 de março reuniram participantes em Três de Maio, com foco na qualificação e no incentivo ao artesanato.

Entre as técnicas, estava o curso de costura criativa conduzido por integrantes da associação ARTEMAIO, que apresentaram técnicas básicas e orientações práticas às participantes. Já a oficina de crochê abordou desde noções iniciais até a execução de pontos fundamentais.

As atividades reuniram pessoas interessadas em iniciar ou aprimorar habilidades manuais. Segundo a organização, houve participação de iniciantes, que tiveram o primeiro contato com o crochê durante o curso, além de alunos com experiência prévia.

Durante as oficinas, a evolução das participantes foi apontada como um dos principais resultados, especialmente entre aquelas que começaram



Lurdinha Bender, aos 80 anos, aproveitou o curso para aprimorar as técnicas em bordado

sem conhecimento prévio e conseguiram desenvolver as primeiras peças.

Além do aspecto técnico, a iniciativa também destacou o artesanato como alternativa de geração de renda e como ferramenta de expressão criativa. As oficinas ainda proporcionaram espaço de convivência e troca

de experiências entre as participantes.

A promoção de cursos desse tipo tem sido utilizada como estratégia para incentivar a autonomia e valorizar práticas culturais ligadas ao fazer manual, além de fortalecer vínculos comunitários.

### Grupos prioritários para vacinação contra a gripe

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| Crianças de 6 meses a menores de 6 anos | Profissionais das forças de segurança |
| Gestantes                               | Pessoas com deficiência permanente    |
| Puérperas                               | Caminhoneiros                         |
| Idosos com 60 anos ou mais              | Trabalhadores do transporte coletivo  |
| Trabalhadores da saúde                  | Trabalhadores dos Correios            |
| Professores (básico e superior)         | Pessoas com doenças crônicas          |

Fonte: Secretaria Estadual de Saúde

## FISIOTERAPIA E PILATES

### OUTROS SERVIÇOS:

- ✓ Massagem relaxante / terapêutica
- ✓ Massagem modeladora
- ✓ Drenagem linfática
- ✓ Limpeza de pele
- ✓ Hydra Gloss
- ✓ Pump up com correntes
- ✓ Bronzeamento com luvas
- ✓ Criolipólise de placas
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Incontinência urinária

TAMARA LAUSMANN

CREFITO 189175/F

SIDNEI PORTOLAN

CREFITO 86376/F

☎ 55 99696-5723

☎ 55 99622-3247

Rua Santo Ângelo 275 - Três de Maio



Pingentes em ouro 416k

em 12x sem juros no carnê da loja

**GLASSMANN**  
JOIAS & ÓPTICA  
A óptica profissional.

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

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

Horizontina



**Yara Lampert**  
yarylampert@jsemanal.com.br

**23**  
anos



**STUDIO Tm**

**Taise Motta**  
CEO: Studio Tm

\* Formada em Educação Física / UFSM (Universidade Federal de Santa Maria)  
\* Mestra em Educação Física (UFSM)  
\* Personal Trainer e professora de Dança

Rua Planalto, 180  
Três de Maio

55 99658-7077

taisemotta

*"Gente bonita elogia. Gente feliz incentiva. Gente bem-sucedida apoia. E quem não tem nada a acrescentar, tenta te desmerecer."*



**SUPER PROMOÇÃO**

DE R\$ 299

**POR R\$ 199**

MALA SESTINI

- ABS super resistente
- Rodinha 360°
- Cadeado de segurança

55 99935-3782

Av. Senador Alberto Pasqualini, 20  
Sala 01 - Três de Maio

PLANETA BRINDES



NAIR E VERÔNICA LOTTERMANN FOTOGRAFIAS

No dia 20 de março, dona Nelci Peccin Dalberto celebrou seus 80 anos com uma elegante e memorável festa no Salão Paroquial Católico de Três de Maio. Ao lado dos filhos, netos, demais familiares e amigos, a aniversariante comemorou a data em uma noite marcada pelo carinho e pela alegria. Nesta nova etapa, os votos são de muita saúde, felicidade e momentos especiais ao lado de todos que a amam. No registro, Nelci junto com os filhos Silceu, Janete e Jair Peccin Dalberto, as noras Noeli e Silvane e os netos, Bianca, Jean Carlo, Bárbara, Lucas, Monica, Lucas e Samuel.



A partir desta edição contamos com o apoio publicitário da Personal Trainer e professora de Dança Taise Motta - Studio TM. Formada em Educação Física e Mestra em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), ela procura transformar vidas por meio da dança e do treinamento personalizado, com foco no público feminino, ajudando mulheres a cuidarem da sua saúde e autoestima por meio do exercício físico — de forma leve, divertida e cheia de energia. Agende uma aula experimental de dança e um treino funcional personalizado. Descubra a energia da dança, os benefícios da atividade e o bem-estar para a sua saúde física e mental.



**Endohouse**  
Clínica de Endoscopia Diagnóstica e Terapêutica

ENDOSCOPIA - COLONOSCOPIA - CIRURGIAS

55 99658-7890 | 55 2118-1259  
contato@endohouse.com.br

Horário de atendimento:  
7h15 às 11h30 - 13h às 17h30

Nos acompanhe:

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



Parabéns para Magali Jantsch que, no dia 22 de março, comemorou idade nova, e foi surpreendida com uma afetuosa festa surpresa. Recebeu o carinho dos familiares, amigos e do seu rol de amigas. Vida longa, saúde, alegrias e muito amor!



- Pet Phop - Banho - Tosa

**MANTENHA A HIGIENIZAÇÃO DO SEU PET EM DIA**

NÓS BUSCAMOS E LEVAMOS ELE PRA VOCÊ

**São Chico** Veterinário George K.

R. Mato Grosso, 700 - Três de Maio  
(55) 9 9929-3225 / (55) 9 9975-5872



Parabéns para Eduardo Marasca, ao prefeito de Independência, pela conquista do 3º lugar na modalidade Laço Executivo durante a 36ª Festa Campeira do Estado do Rio Grande do Sul - FECARS. Marasca representou o CTG Sentinela do Rio Grande e a 20ª Região Tradicionalista no evento, realizado em Santa Cruz do Sul, no último fim de semana. A competição reuniu participantes de outras 21 regiões, destacando a habilidade e tradição no esporte. No registro, Eduardo Marasca, juntamente com Nereu Fiorin, que competiu na modalidade Capataz, e o 3º Guri Farroupilha do RS, Luis Antônio Fiorin, que competiu na modalidade Peão Farroupilha, e que representaram o CTG e a RT na FECARS.



**Régis Klein**  
Cabeleireiros

Rua Senador Alberto Pasqualini, 490  
Centro - Três de Maio

55 99977-5542

Regis Klein Cabeleireiros

STUDIO CRIATIVO



Flaviane Fleck e Bruno Bertholdo disseram SIM um ao outro, no último sábado (21). A belíssima recepção reuniu familiares e amigos, marcando uma nova jornada de amor, bênçãos e prosperidade. Felicidades ao casal!

MATRIGONI



Parabéns ao casal Davi Carlos Brun e Letícia Lanzarin Gehm, que disseram SIM, um ao outro, no último sábado (21), no Parque Olivas, em Gramado. Uma cerimônia linda, cheia de amor, emoção e detalhes impecáveis. Felicidades ao casal, uma vida cheia de bênçãos e alegria!

**CHARLINE BACKES**  
 Farmacêutica Esteta  
 Mestre e Especialista  
 CRF 17005

*A beleza começa no momento que você decide ser você*

☎ 55 99999-0144  
 Av. Senador Alberto Pasqualini, 911  
 Bê Clinic - Três de Maio

**JUAREZ DA SILVA**  
 ADVOGADOS ASSOCIADOS  
 OAB/RS 5736

www.juarezdosilvaadvogados.com

**DR LEANDRO ZOEHLER**  
 CRM: 43355 UROLOGISTA

Especialista em Cirurgia Robótica e Urologia Minimamente Invasiva

Endohouse  
 Clínica de Endoscopia Diagnóstica e Terapêutica

☎ 55 99658-7890  
 Rua Teresa Verzeri, 1130, 4º andar - Três de Maio

@leandro.uro  
 www.drleandrourologista.com.br



No sábado (21) foi dada a largada as atividades de 2026 do CTG Tropeiros do Buricá. À noite teve jantar, apresentação das invernadas e muita música gauchesca. No registro, a patroa Noemia e o marido Darci Sartor; vice patrão Téo Krever e esposa Juliana, com as coordenadoras das Invernadas Artísticas: Simone, Vânia, Fabiana, Elisabete, Giseli, Suzana, Sandra, Carla, Eliane, Cristina, Vânia e Patrícia.

**DR. DAVI CARLOS BRUN**  
 — CIRURGIA ONCOLÓGICA —  
 CRM 42561

Especialista em Oncoginecologia, Oncodermato e Oncologia Gastrointestinal

☎ 55 99628-8373

ATENDIMENTO:  
 ENDOHOUSE - Rua Teresa Verzeri, 1130, 4º andar - Três de Maio  
 INTEGRARE - Av. Rio Grande do Sul, 856 - Santa Rosa  
 CENTRO CLÍNICO - R. Uruguai, 1708 - Horizontina

@davi.brun www.davibrun.com.br

**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

**Risarc**  
 imóveis e arquitetura  
 CRECI-RS: 24.283 J

**Casa à venda!**

2 quartos, 1 banheiro, 1 vaga de garagem  
 Área construída: 115 m²  
 R\$ 450.000

R. Santo Ângelo, 415, Bairro Centro, Três de Maio, RS

@risarc\_imoveis ☎ (55) 3535 4283  
 www.risarc.com.br ☎ 9 9953 0559

**dblare**  
 dblare@dblare.com.br  
 (55) 3535-3565  
 Rua Horizontina, nº763  
 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

# Alice Lehnhardt busca apoio para custear despesas em campeonato internacional de patinação artística

Iniciativas são fundamentais para participação da patinadora Artistic World Cup que será Buenos Aires

Visando arrecadar recursos financeiros para custear as despesas para participar do campeonato internacional de patinação artística que será realizado em Buenos Aires, na Argentina, a família da patinadora Alice Lehnhardt, de 9 anos, iniciou algumas ações. Entre elas, a mãe, Veronice Lehnhardt, está comercializando cri-cri, doce costumeiramente consumido na Páscoa.

Na capital da Argentina, a patinadora três-maiense participará da primeira etapa do Artistic World Cup, que reúne os melhores patinadores do mundo entre os dias 11 e 19 de abril.

Alice integra a Seleção Brasileira de Patinação Artística pelo Comitê Técnico de Patinação Artística da Confederação Skate Brasil.

Veronice ressalta que a ação é fundamental para que Alice participe da competição internacional, uma vez que todas as despesas serão custeadas pela família. O valor do pote é de R\$ 20 e pode ser adquirido através do contato (55) 9.99002698.

Além da comercialização do doce, a família disponibilizou uma chave PIX 05328557018 em nome da Alice Lehnhardt, para doações voluntárias à atleta.



Alice iniciou na patinação artística aos 4 anos e já venceu diversas competições. Agora representará o Brasil na Copa do Mundo de Patinação Artística

## Três de Maio recebe o Nossa Arte Circula RS com programação cultural gratuita

Promovido pelo Sesc, evento será neste sábado, a partir das 14h, no Centro Polo Esportivo e terá shows, teatro, contação de histórias e performances literárias para toda a comunidade

**14h - Pampa Mulher:** O show Pampa Mulher é uma celebração à presença feminina na cultura do Rio Grande do Sul. Um repertório de obras eternizadas em vozes femininas do Nativismo;

**14h30 - Fio de Histórias:** Com o objetivo de incentivar a leitura e aproximar autoria e leitores, a performance literária propõe apresentar de forma dinâmica, sete obras literárias para a infância;

**15h30 - Gigi e o Segredo dos Livros:** Com humor, fantasia e uma pitada de magia, a maga apresenta a Gigi livros cheios de surpresas, livros que cheiram a infância, que falam, que saltam das páginas e tocam a alma;

**16h30 - Girafa da Cerquinha:** Conta a fábula da girafa, animal que teria vindo da África num navio e que escolhe ir para Pelotas no bairro da Cerquinha, cidade em que havia um carnaval burlesco com nomes de bichos;

**17h - Hulala-land:** O centro do palco é dominado por um imponente bambolê gigante, usado para criar imagens hipnotizantes que desafiam as leis da física em uma dança fluida e divertida;

**17h30 - A Cartomante:** Dentro de uma cabana lúdica, a artista convida o público a escolher um objeto e uma carta, gerando interpretações entre o banal e o simbólico;

**18h30 - Se Acostumar:** Com uma sonoridade que funde a Nova MPB e o indie folk, o repertório traz crônicas irônicas sobre o cotidiano, como os singles "Cabe no Coração" e "Organizando Todo Mundo Sonha".



CONVITE:



A programação também contará com Brique na Praça e chegada do Coelho da Páscoa.

Em caso de chuva, o evento será realizado no Parque de Exposições Germa-no Dockhorn, na Praça de Alimentação.

APOIO: PREFEITURA DE TRÊS DE MAIO, ACI, SINDILOJAS E SICREDI.



Quem sou eu?

LARA WOICIECHOSKI DE MOURA, tenho 1 mês, sou filha de Laísa Woiciechoski de Moura e Gabriel Johann de Moura. Nasci no dia 12/02/26.

### PARABÉNS PARA:

**DIA 28**

NELSI J. TURRA  
ELSON RUSCH

**DIA 29**

MARINES ZIMERMANN CASALI

**DIA 31**

JORGE ROGERIO RUTZEN

MAURI JOÃO BAIOTTO  
JONES CECON

**ABRIL**

**DIA 1º**

BERNARDO JOST  
VALDACIR ZUCATTO  
NADIR SAURESSIG

### ALUGA-SE:

#### APARTAMENTO

Apartamento térreo, localizado na Rua Alfredo Henn, 2079, ao lado do Corpo de Bombeiros de Três de Maio. Telefone para contato: 55 99629-6146.

#### SALA COMERCIAL

Sala Comercial de 70 m², no Centro de Três de Maio, na Rua Expedicionário Bertholdo Boeck, nº16. Próximo à Quitanda das Frutas. Tratar pelo telefone 55 9.9985-0015

### VENDE-SE APARTAMENTO

Vende-se um apartamento no Edifício Gardênia, localizado na Rua dos Andradas, 885, apto 502, Centro de Santo Ângelo. Prédio com elevador. Área global 92,33 m², área privativa 78,65 m². Apartamento com dois dormitórios, um banheiro, sala, churrasqueira, cozinha e um box de garagem. Contato: 55 9 9962-7932, com José.



### ACESSE O

### JORNAL SEMANAL

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

Siga-nos nas redes sociais

@jornal.semanal

### VENDE-SE JORNAL REFUGO

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



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

IMAGEM ILUSTRATIVA

# Formação de profissionais de apoio fortalece a inclusão de estudantes com autismo nas escolas

No Dia Mundial de Conscientização sobre o Autismo (2 de abril), docente do Senac Três de Maio destaca a importância da qualificação para acompanhar estudantes com TEA no ambiente escolar

No próximo dia 2 de abril é celebrado o Dia Mundial de Conscientização sobre o Autismo, data que reforça a importância de ampliar o debate sobre inclusão e preparar profissionais para atuar junto a estudantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) no ambiente escolar. Nesse contexto, a formação de profissionais de apoio torna-se fundamental para garantir que esses estudantes tenham suas necessidades compreendidas e atendidas no cotidiano da escola.

## A importância do atendimento individualizado

Segundo a docente do Senac Três de Maio, Cristiane Borges Veiga, a presença de profissionais qualificados ajuda a lidar com as demandas específicas da rotina escolar. "A rigidez cognitiva, presente em muitos casos, pode tornar o dia a dia na escola bastante desafiador. Situações que parecem simples para a maioria dos estudantes, como barulho, luz ou cheiros, podem ser intensas para um aluno com TEA", explica.

Para a profissional, compreender essas particularidades exige mais do que conhecimento teórico. "Cada estudante é único, por isso falamos em espectro. O convívio e o entendimento das necessidades individuais são essenciais para identificar as dificuldades e apoiar o desenvolvimento do aluno", afirma.

Além de auxiliar diretamente o es-



*Cada aluno é único, por isso o convívio e o entendimento das necessidades individuais são essenciais para identificar as dificuldades e apoiar o desenvolvimento do estudante*

tudante, o profissional de apoio também contribui para toda a comunidade escolar. Ao atuar como mediador entre aluno, professores e colegas, ele ajuda a construir estratégias que favorecem a aprendizagem e a convivência em sala de aula. "Esse profissional cria uma ponte de comunicação e interação. Em momentos mais delicados, como uma crise, sua presença também traz segurança para professores e colegas, pois todos sabem que a situação será mediada", destaca Cristiane.

Entre os conhecimentos essenciais para atuar na área estão a compreensão sobre o TEA, o desenvolvimento infantil, estratégias de ensino e aprendizagem e a legislação relacionada à inclusão. Habilidades como comunicação clara, empatia, capacidade de adaptação e trabalho em equipe também são fundamentais, assim como o uso de tecnologias assistivas e noções de primeiros socorros.

## Cursos do Senac em Três de Maio

Para preparar profissionais para essa realidade, o Senac Três de Maio oferece

o curso Formação de Profissionais de Apoio para Estudantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), que conta com turma em andamento.

Durante a formação, os participantes têm contato com conteúdos como marcos do desenvolvimento, características do TEA, legislação e o papel do profissional de apoio, sempre articulando teoria e prática por meio de estudos de caso e situações da rotina escolar.

Para Cristiane, promover uma educação inclusiva exige compromisso coletivo. "A inclusão não pode ser apenas uma palavra bonita. Ela exige dedicação, estudo e sensibilidade para compreender as necessidades de quem, muitas vezes, não consegue expressá-las com facilidade. Quando todos trabalham juntos pelo mesmo objetivo, o processo se torna mais leve e significativo", ressalta.

A docente também reforça que a área está em constante evolução. "Além do conhecimento já adquirido, é fundamental que o profissional esteja aberto a novos aprendizados. A neurociência avança rapidamente e exige atualização constante", conclui.

**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



**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



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

55 3535-8320

55 99962-0706

55 99603-9367

Expresso  
**VFT**

www.expressovft.com.br

expressovft@gmail.com

Av. Avaí, 848 - Três de Maio/RS

**BRITA CERESER**  
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*

**PÃO - DOCES - SALGADOS**  
Aceitamos encomendas!

55 3535-2572 / 55 3535-8857

Três de Maio



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.ceconcorretordeimoveis.com.br](http://www.ceconcorretordeimoveis.com.br)

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



ASTOR KOLLING  
CRECI 47186  
ADEMIR INÁCIO RITTER  
CRECI 68727




**Terreno à venda**

Vende-se terreno urbano, comercial, com 1740 m<sup>2</sup>, no Loteamento Verdes Campos, em frente a Vidraçaria do Serginho. Lateral da faixa da RS 342. Tem luz, água e calçamento.



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

## TERRENO TERRENO EM NOVO ENDEREÇO

Estamos de casa nova e gostaríamos de compartilhar esta novidade com você.  
**Venha nos visitar!**



Rua Buricá, 677, esquina com a Av. Senador Alberto Pasqualini  
Três de Maio

TERRENO IMOBILIÁRIA  
CRECI 25974 J

TERRENO LOTEAMENTOS

@terrenoterreno | terrenoterrenoimob | www.terrenoterreno.com.br

### 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  
Telefone: 9.8464-2008

---

### ELETRICISTA E ENCANADOR NEI MAGALHÃES

Telefone: 9.9952-8033

---

### TÁXI DO CARECA

Telefone: 9.9614-9060  
Aceitamos PIX e cartões de crédito



Acesse e saiba mais



DE R\$ 800.000,00 PARA R\$ 650.000,00!  
**BAIXOU O VALOR!**



Área: 16.788,81 m<sup>2</sup>



**Chácara à Venda!**

Localizada em Independência/RS;  
Medindo 16.788,81 m<sup>2</sup>;  
Fração de terras rurais dentro do perímetro urbano.

(55) 3535-1435 | perfil\_ei  
Av. Buricá, 250 - Três de Maio



### TERRENO BAIRRO PLANALTO




(55) 9 9971-9070

**Características**

- Terreno de 620m<sup>2</sup>, sendo 15,5m de frente e 40m de lado
- Terreno com 2 casas:
  - 1 casa mista de 120m<sup>2</sup> averbada
  - 1 casa de alvenaria de 72m<sup>2</sup> não averbada
- 1 canil
- 1 galpão pequeno
- 1 garagem

**R\$ 650.000,00**



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



**OPORTUNIDADE ÚNICA!**  
**CASA 2 PISOS EM TRÊS DE MAIO**

Casa com 204m<sup>2</sup>, 4 quarto e 1 suíte, sala de estar/sala de jantar, cozinha sob medida, quiosque com churrasqueira, piscina com aquecimento solar, 2 banheiros sociais, área de serviço. Dois pisos. Garagem coberta para 2 carros. Área total 388 m<sup>2</sup>. Localizada no bairro Jardim das Acácias.

de R\$ 890.000 por **R\$ 795.000**

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



- COMPRA  
- VENDA  
- LOCAÇÃO

Trav. Praça da Bandeira, 75  
Três de Maio-RS **55 3535.1126**



**CASA À VENDA BAIRRO SÃO FRANCISCO**

Casa de esquina, com 150m<sup>2</sup>, no Bairro São Francisco, a uma quadra do centro da cidade. Terreno de 360m<sup>2</sup>. **Negociação facilitada. Obs. Recebe carro, terreno ou casa, sob avaliação.**

**R\$ 420.000**

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

@koscrevic.imoveis

**VENDE-SE JORNAL REFUGO**



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

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

IMAGEM ILUSTRATIVA