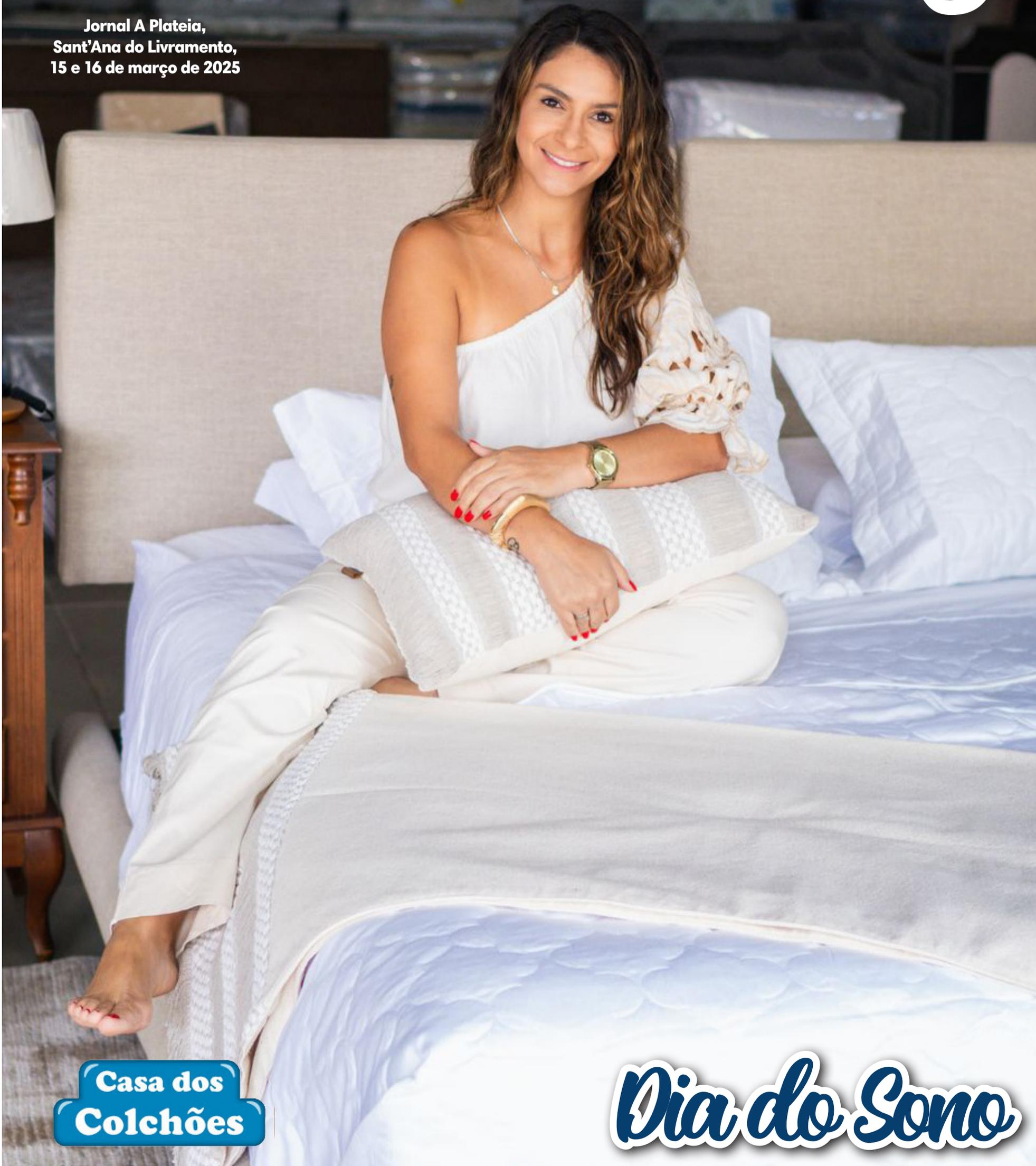


# Varietables

Jornal A Plateia,  
Sant'Ana do Livramento,  
15 e 16 de março de 2025



**Casa dos  
Colchões**

**Dia do Sono**



Casa dos  
Colchões

📍 Rua Uruguai, nº 1226  
 ☎️ (55) 3242-4536  
 📞 (55) 99989 2199  
 📘 Casa dos Colchões  
 📷 casadoscolchoeslvto

# O Papel Fundamental de um Bom Colchão no Seu Sono

**Casa dos Colchões: Dormir bem é viver melhor!**

Você já parou para pensar que passamos aproximadamente um terço de nossas vidas dormindo? O sono é essencial para a recuperação do corpo e da mente, impactando diretamente nossa disposição, concentração, memória e até mesmo no humor. Ter noites bem dormidas é sinônimo de mais qualidade de vida e bem-estar.

No entanto, o contrário também é verdadeiro. Um colchão inadequado pode gerar desconforto, dores musculares, problemas posturais e até mesmo insônia, comprometendo sua produtividade e energia ao longo do dia.

## O colchão ideal faz toda a diferença

A escolha do colchão certo é um dos fatores mais importantes para um sono reparador. Não existe um modelo único que funcione para todas as pessoas, pois cada indivíduo possui características corporais e preferências específicas. Profissionais de saúde recomendam levar em consideração aspectos como



Noites bem dormidas, dias mais felizes, escolha um colchão confortável

peso, altura e até mesmo a postura ao dormir. Além disso, testar o colchão antes da compra pode ajudar a encontrar a firmeza ideal para garantir conforto em diferentes posições.

Atualmente, há diversas opções e tecnologias no mercado, e por isso, é fundamental conhecer bem o produto antes de tomar sua decisão. Modelos de baixa qualidade ou incompatíveis com sua estrutura corporal podem resultar em noites mal dormidas, causando fadiga, estresse e dores crônicas.

## Por que investir em um colchão de qualidade?

Além do conforto imediato, um bom colchão contribui para a saúde da coluna e melhora a circulação sanguínea. Ele ajuda a prevenir dores lombares e musculares, proporcionando um alinhamento adequado do corpo. Quem tem sono leve, por exemplo, pode ser mais sensível a colchões desconfortáveis e sentir ainda mais os impactos negativos de um modelo inadequado.

Outro ponto essencial é o espaço. Se você divide a

camã, um modelo maior, como o king size, pode ser a escolha ideal, garantindo liberdade de movimento sem interferências no sono do parceiro.

Durante o descanso, nosso organismo produz hormônios como melatonina e serotonina, que regulam o humor e auxiliam na redução do estresse e da ansiedade. Portanto, garantir um ambiente adequado para o sono é um investimento em saúde e qualidade de vida. Ao escolher seu colchão, considere suas necessidades e preferências pessoais. Um colchão bem escolhido pode transformar suas noites e tornar seus dias muito mais produtivos e revigorantes!

A Casa dos Colchões trabalha com produtos de qualidade das melhores marcas, como: Herval, Ecoflex, Gazin, Anjos e Pró relax.

A empresa conta com a expertise de vendas, comprometida em garantir a satisfação de todos os clientes, oferecendo um atendimento personalizado.



O seu corpo merece o melhor descanso



Uma boa noite de sono começa com um colchão de qualidade

## Nossa capa

O Dia Mundial do Sono, celebrado anualmente na segunda sexta-feira de março, é uma iniciativa da Associação Mundial de Medicina do Sono e é comemorado em mais de 80 países ao redor do mundo. A data tem como objetivo conscientizar a sociedade sobre a importância de manter uma rotina de sono regular e incentivar hábitos que melhorem a qualidade do descanso. Neste ano, a data foi comemorada no dia 14 de março.

Neste Variedades, reunimos algumas dicas para você ter uma rotina de sono mais saudável. Para abrilhantar a nossa capa, Tatiana Martinez, proprietária da Casa dos Colchões. Foto: Hemisferios | Produtora Audiovisual



EDITORIA E REPORTAGEM

Laura Leite

📷 @lauraamelloo

📞 (55) 99911-8861



**LOJAS NELSON**  
Livramento - RS

Vasco Alves, nº 980  
(55) 3242-3327  
@lojasnelsonlivramento  
@LojasNelson

# Como as cores influenciam seu sono

Lojas Nelson auxilia você na escolha da tonalidade certa para um descanso revigorante

Uma noite de sono de qualidade é essencial para o bem-estar físico e mental. Dormir bem melhora a concentração, reduz o estresse e ajuda a manter o equilíbrio emocional. No entanto, além de fatores como colchão, iluminação e temperatura, as cores do ambiente também exercem um papel fundamental na qualidade do sono.

Estudos demonstram que certas cores transmitem sensações de relaxamento e tranquilidade, enquanto outras podem estimular a mente e dificultar o descanso. Confira abaixo quais tonalidades favorecem uma boa noite de sono e quais devem ser evitadas nos dormitórios.

## Cores que promovem o relaxamento

**Azul:** Considerada a cor mais indicada para quartos, o azul tem propriedades calmantes que ajudam a reduzir a pressão arterial e desacelerar a respiração, favorecendo um sono profundo e tranquilo.

**Verde:** Associado ao equilíbrio e à serenidade, os tons verdes são ideais para quem busca relaxamento e uma atmosfera acolhedora para dormir melhor.

**Amarelo claro:** Essa tonalidade suave transmite aconchego e segurança, ajudando a aliviar o estresse e tornando o ambiente mais convidativo para o descanso.

## Cores que devem ser evitadas

**Vermelho:** Por ser uma cor estimulante, o vermelho pode aumentar os níveis de energia e dificultar o relaxamento necessário para uma boa noite de sono.



Além de ser relaxante, o azul também ajuda a melhorar o foco e a clareza mental, sendo uma boa escolha para quem usa o quarto para estudar ou trabalhar

**Roxo e marrom escuro:** Embora sofisticados, esses tons estimulam a criatividade e podem interferir no descanso, tornando mais difícil adormecer.

Além da escolha das cores, a

decoreção do quarto também influencia na qualidade do sono. Ambientes organizados e com elementos discretos ajudam a criar uma atmosfera mais tranquila e propícia ao descanso.

Se deseja melhorar suas noites de sono, aposte em cores suaves e relaxantes para transformar seu quarto em um verdadeiro refúgio de paz e bem-estar.

As Lojas Nelson são a escolha certa, além das tintas para interiores, você também encontra tintas automotivas e diversos acessórios de pintura para dar vida à sua decoração com criatividade e qualidade.

A empresa está localizada na rua Vasco Alves, nº 980, e você pode entrar em contato pelo número (55) 3242-3327 e WhatsApp (55) 99932-0269.



O verde é uma cor associada à natureza e tem um efeito calmante



O amarelo, especialmente em tons mais claros, reflete a luz e dá a sensação de um ambiente mais amplo e arejado

## Expediente

Projeto Gráfico: Hanelle Abot/ Samuel Palmeira | Gerente Comercial: Márcia do Amaral Paiva | Diagramação: Maik Acosta  
Revisão Ortográfica: Jurema Luz | Artes Publicitárias: Samuel Palmeira

# A Importância de Roupas de Cama Limpas

## Durma melhor com a Lavanderia Pratic

Nada se compara à sensação de deitar em uma cama com lençóis limpos e cheirosos. Além do conforto, manter as roupas de cama sempre higienizadas é essencial para a saúde e qualidade do sono. Durante a noite, nosso corpo libera suor, células mortas e óleos naturais que, com o tempo, acumulam ácaros, bactérias e fungos. Esses microrganismos podem causar alergias, irritações na pele e problemas respiratórios, prejudicando o bem-estar e tornando o sono menos revigorante.



A Lavanderia Pratic está instalada na Rua Duque de Caxias, nº 1634



Deitar em uma cama limpa e perfumada proporciona uma sensação de aconchego e tranquilidade, tornando o momento de dormir mais prazeroso

Especialistas recomendam trocar os lençóis semanalmente e lavar cobertores e edredons periodicamente para garantir um ambiente mais saudável. No entanto, nem sempre sobra tempo para essa tarefa, e é aí que a Lavanderia Pratic faz toda a diferença!

A lavanderia autosservice oferece praticidade e eficiência, permitindo que você lave cobertores, lençóis, edredons e cobre-

leitos com facilidade. Com equipamentos especializados e produtos adequados, a lavanderia garante uma limpeza profunda, eliminando impurezas e odores, além de prolongar a durabilidade dos tecidos.

Cuide da sua saúde, do seu sono e do conforto do seu lar. Confie na Lavanderia Pratic para manter suas roupas de cama sempre impecáveis. Afinal, noites bem dormidas começam com lençóis limpos!



SI SOS SOCIO  
FONASA  
Y TU NÚMERO  
DE CÉDULA  
TERMINA EN

**CASMER**  
El mejor lugar para cuidar tu salud

QUÉ ESPERAS  
PARA  
CAMBIARTE?

Hasta el 31 de marzo  
podés elegirnos y  
experimentar la  
tranquilidad de estar  
en las mejores manos.

Por más  
información  
llamá al  
**4623 5607**



Conforto, qualidade e estilo

em cada detalhe

Toda nossa coleção está disponível

(55) 98456-2203

@lojadesucao\_

**SEDUÇÃO**  
Sensuais & Lascívia



# Os Benefícios da Corrida de Rua para o Sono

Arte do Controle

A corrida de rua é uma atividade física que traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Entre essas vantagens, um dos aspectos mais impactados positivamente é a qualidade do sono. Estudos científicos indicam que a prática regular da corrida pode ajudar no combate à insônia, melhorar a profundidade do sono e aumentar a sensação de descanso ao acordar.

## Como a Corrida de Rua melhora o sono? Regulação do Relógio Biológico

O corpo humano possui um ritmo circadiano, que regula o ciclo de sono e vigília. A corrida ao ar livre, especialmente pela manhã ou no final da tarde, ajuda a sincronizar esse relógio interno devido à exposição à luz natural, facilitando a regulação do ciclo do sono.

## Redução do Estresse e da Ansiedade

O exercício físico libera endorfinas e reduz os níveis de cortisol, hormônio do estresse.



A corrida ajuda a reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e promove a produção de serotonina e melatonina

Isso diminui a ansiedade e promove um estado de relaxamento que facilita o adormecer.

## Aumento da Produção de Melatonina

A prática da corrida pode estimular a produção de melatonina, hormônio responsável por induzir o sono, tornando-o mais reparador e profundo.

## Cansaço Físico Saudável

O gasto energético durante a corrida contribui para uma fadiga natural ao final do dia, promovendo um sono mais profundo e de melhor qualidade.

## Dicas para Aproveitar os Benefícios da Corrida no Sono

Evite correr muito tarde da noite, pois a liberação de adrenalina pode dificultar o sono imediato.

Mantenha uma rotina de horários para a prática da corrida e para dormir, garantindo um ciclo de sono mais estável.

Hidrate-se bem e alimente-se adequadamente, evitando alimentos estimulantes antes de dormir.

## Participe da Mentoria VIP da Arte do Controle

Contar com a orientação de um especialista é fundamental para otimizar os resultados e garantir que a prática da corrida traga os melhores benefícios para o seu corpo. A assessoria esportiva oferece um planejamento personalizado, apoio motivacional, prevenção de lesões, além de orientações sobre nutrição e hidratação adequadas, preparando-o para competições e atingindo seus objetivos individuais.

O grupo promove as atividades coletivas no WhatsApp com dicas e orientações de uma nutricionista e ainda reuniões semanais com a mentora Ruth Andrea Diaz, proprietária da Arte do Controle.

Para saber mais sobre a Arte do Controle, entre em contato pelos números de WhatsApp (55) 9 8418-9484 ou siga no Instagram @artedocontroleoficial.



Mentora Ruth Andrea Diaz

## A escolha certa para o teu futuro!

Cursos técnicos  
Cursos profissionalizantes  
Graduação e pós

Conde de Porto Alegre, 841  
(55) 98454.2905 | (55) 3244.5354



Anhanguera  
Graduação e Pós-Graduação

im  
INSTITUTO MIX  
DE PROFISSÕES

Exattus20  
ESCOLA TÉCNICA

# Perguntas e respostas sobre o sono dos pets

Larratea Pet Shop



13 de Maio, n.º 964  
 (55) 3244-3783  
 (55) 99974-8964  
 @larrateapetshop

Assim como os humanos, os animais também precisam de um sono de qualidade para manter a saúde e o bem-estar. Entender os hábitos de descanso do seu pet pode ajudar a proporcionar um ambiente mais confortável e garantir que ele tenha noites tranquilas.

## O sono dos cães

Segundo a organização americana The National Sleep Foundation, os cães dormem, em média, de 12 a 14 horas por dia. No entanto, raças de grande porte costumam precisar de mais tempo de descanso para recuperar a energia.

Alterações no padrão de sono podem ser um indicativo de problemas de saúde. Se o seu cachorro está dormindo muito mais ou menos do que o habitual, pode ser um sinal de que algo não está bem, e o ideal é buscar a orientação de um veterinário.

## O sono dos gatos

Os gatos estão entre os mamíferos que mais dormem, chegando a até 16 horas de sono diário. Como predadores naturais, eles escolhem locais seguros para descansar e costumam dormir mais durante o dia, pois são naturalmente mais ativos ao anoitecer.

Curiosamente, mesmo dormindo profundamente, os



Garanta que seu pet tenha um local confortável e tranquilo para dormir, longe de barulhos e distrações



A Larratea Pet Shop está na rua 13 de maio, nº 964

gatos conseguem manter seus sentidos parcialmente alertas. Isso explica por que, às vezes, eles parecem acordar com facilidade.

## 10 perguntas e respostas sobre o sono dos pets

### Os animais dormem de maneira diferente dos humanos?

Sim! Enquanto os humanos costumam dormir por longos períodos contínuos, os cães e gatos têm um sono mais fragmentado e leve, sempre atentos ao ambiente ao redor.

### Os cães também sonham?

Sim! Durante o sono profundo, os cachorros podem mover as patas, emitir sons e até mexer as orelhas – sinais de que estão sonhando, assim como os humanos.

### Os pets podem ter insônia?

Embora seja menos comum, alguns cães podem sofrer de insônia, especialmente os mais idosos. Problemas neurológicos ou mudanças na rotina podem afetar a qualidade do sono.

### Dormir demais pode ser um sinal de doença?

Nem sempre. Alguns pets dormem mais por cansaço ou tédio, mas se houver sinais de prostração e falta de interesse por atividades que normalmente gosta, é importante consultar um veterinário.

## Por que algumas raças dormem mais do que outras?

Cada raça tem características próprias. Cães de grande porte e raças mais calmas tendem a dormir mais do que raças menores e ativas.

Como preparar um ambiente adequado para o sono do pet?

O local onde o pet dorme deve ser tranquilo, sem barulhos excessivos e com pouca luz. Camas confortáveis e temperatura agradável ajudam a garantir um descanso de qualidade.

### A atividade física influencia no sono dos cães?

Sim! Pets que gastam bastante energia ao longo do dia tendem a dormir melhor e por períodos mais regulares. A falta de exercício pode levar a um sono irregular e até ao ganho de peso.

Cuidar do sono do seu pet é essencial para garantir sua saúde e felicidade. **Fique atento aos hábitos de descanso dele e proporcione um ambiente seguro e confortável para um sono tranquilo!**

Na Larratea Pet Shop, você encontra tudo o que seu pet precisa: desde rações e petiscos, até acessórios como caminhas, roupas, guias, coleiras, brinquedos e produtos para higiene e saúde.

Além de vacinas, vermífugos, remédio para pulgas e carrapatos, a Larratea possui atendimento veterinário, tanto na empresa como residencial e possui produtos de qualidade para o seu bichinho, sempre com o carinho que ele merece.

A Larratea fornece serviço de banho e tosa, tele-entrega e ainda realiza o transporte do seu pet. Entre em contato pelos números (55) 3244-3783 e (55) 9.9974-8964.

EXCELLENCE IN LANGUAGE TEACHING  
 Cultural

**Matrículas abertas 2025**

Mais informações pelo contato  
 Whatsapp (55) 99222-1305

**Cíntia Carvalho**  
 Massoterapeuta

Drenagem linfática • Facial, Corporal  
 Massagem Relaxante • terapêutica  
 Corrente Russa • Criolipólise •  
 Termoterapia Vibrospa •

Entre em contato e agende!  
 (55) 9 9960 5618  
 @cintiaccds



Rua Duque de Caxias, nº 1300  
(55) 3621-3911  
(55) 9722-7129  
Espaço Fit  
@espacofitlivramento

# Os Benefícios da Musculação para o Sono

Academia Espaço Fit

A musculação é uma das atividades físicas mais completas e traz diversos benefícios para a saúde, incluindo uma melhora significativa na qualidade do sono. Praticar treinos de resistência de forma regular pode impactar positivamente o ciclo do sono, proporcionando noites mais reparadoras e restauradoras.

**Redução do Estresse e da Ansiedade:** o estresse e a ansiedade são fatores comuns que prejudicam o sono. A musculação libera endorfinas, hormônios que promovem sensação de bem-estar e relaxamento. Isso ajuda a reduzir a tensão e pensamentos acelerados antes de dormir.

**Regulação do Ritmo Circadiano:** o corpo humano segue um ciclo natural de sono e vigília conhecido como ritmo circadiano. O exercício físico, especialmente a musculação, ajuda a regular esse ritmo, facilitando o adormecimento e a manutenção de um sono profundo.

**Aumento da produção de Melatonina:** a melatonina é um hormônio essencial para a indução do sono. Estudos indicam que a prática regular de musculação pode aumentar a produção natural desse hormônio, favorecendo um sono mais rápido e profundo.

**Redução da Insônia:** Pessoas que sofrem de insônia podem se beneficiar da musculação, pois o gasto energético e o alívio do estresse ajudam o corpo a relaxar na hora de dormir. Além disso, a fadiga muscular induzida pelo treino também favorece o adormecimento.



O exercício ajuda a aumentar o tempo nas fases mais profundas do sono

**Melhora a Qualidade do Sono Profundo:** o sono profundo é essencial para a recuperação muscular e mental. A musculação contribui para um aumento dessa fase do sono, permitindo maior descanso e recuperação física e mental.

## Dicas para Maximizar os Benefícios da Musculação no Sono:

- Evite treinar muito próximo da hora de dormir, pois o aumento da adrenalina pode dificultar o relaxamento.
- Associe a musculação a uma rotina equilibrada, com alimentação adequada e hidratação.
- Pratique alongamentos e técnicas de relaxamento após o treino para otimizar o descanso.

Investir na musculação não apenas fortalece os músculos, mas também melhora significativamente a qualidade do sono, promovendo mais energia e bem-estar no dia a dia.

A Espaço Fit é uma academia que conta com profissionais de educação física registrados e estagiários em formação. O ambiente é amplo e confortável, com musculação moderna no segundo andar e aulas de crosstraining e treinamento funcional no térreo. As turmas reduzidas garantem um atendimento personalizado, ajudando você a alcançar um corpo saudável e mais autoestima.



O exercício libera endorfinas, que promovem bem-estar e aliviam tensões, tornando mais fácil relaxar antes de dormir

**Gabrielli Nunes**  
PODLOGIA, ESTUDO DA PISADA E LASERTERAPIA

- PODOLOGIA GERAL E ESTUDO DA PISADA
- LASERTERAPIA
- CONFECÇÃO DE PALMILHAS
- BAROPOMETRIA

**CONVÊNIO COM O VIDA CARD**  
Aceitamos novas parcerias de convênios

@gabriellinunespodologiageral (55) 99635 7995  
@gabriellinunes\_podologia R. Manduca Rodrigues, 500 - sala 104

**Clínica de Atendimento Certo**  
para o seu animalzinho de estimação

**Seu novo melhor amigo está esperando por você!**

Gato Persa  
Lulu da Pomerânia

Rua: Rivadávia Corrêa, nº 1093 - Centro - Sant'Ana do Livramento  
Atendimento: 55 32423573 | Plantão e Emergência: 55 9 99612534

# Descontos Imperdíveis!

## Semana do Sono na Sonnus Móveis e Colchões

A Semana do Sono chegou na Sonnus Móveis e Colchões para garantir o seu descanso com muito mais conforto e qualidade! Aproveite descontos de 15% à vista ou parcelado em 10x sem juros no valor normal!

Aqui, não é só sobre comprar móveis e colchões, mas sim sobre investir no seu bem-estar. Durante esta semana especial, oferecemos atendimento personalizado para que você encontre o produto perfeito para as suas necessidades e tenha o melhor descanso possível.

Nossos colchões são pensados para proporcionar o suporte ideal para uma noite de sono reparadora, e nossos móveis trazem o design e a funcionalidade que você busca para o seu ambiente.

 Rua Rivadávia Corrêa, nº 495  
 (55) 3241-4102  
 (55) 99134-4865  
 Sonnus Colchoes  
 @sonnuscolchoesoficial



Nossos colchões são pensados para proporcionar o suporte ideal para uma noite de sono reparadora

2,999 X 2,549

1,299 X 1,104

1,699 X 1,444

**15%  
À VISTA**

10X SEM JUROS NOS CARTÕES (VALOR NORMAL)



Aproveite as ofertas!

**Aparelhos Auditivos**

**OUVE OM**

CLÍNICA DA SAÚDE DA AUDIÇÃO

**COM VOCÊ  
A VIDA INTEIRA**

 3244 2708

**Av. João Belchior Goulart, 531  
Centro - Sant'Ana do Livramento/RS**

Nada como acordar sem dores, um bom colchão faz toda a diferença

Não perca essa oportunidade de transformar sua casa e melhorar a qualidade do seu sono. Venha nos visitar e aproveite as condições especiais da Semana do Sono na Sonnus!

Sonnus Móveis e Colchões – Sua jornada para uma noite de sono perfeita começa aqui.

Texto escrito por: Sonnus Móveis e Colchões

# Mistérios da Mente

## Os Sonhos Durante o Sono

Os sonhos são experiências subjetivas que ocorrem durante o sono e fascinam a humanidade há séculos. Desde interpretações místicas até estudos científicos, os sonhos despertam curiosidade e questionamentos sobre sua função e significado.

### O Que São os Sonhos?

Os sonhos são narrativas ou imagens que surgem na mente enquanto dormimos. Eles podem ser vividos, abstratos, emocionantes ou até aterrorizantes. Embora os sonhos ocorram em diferentes estágios do sono, são mais frequentes e intensos na fase do sono REM (Movimento Rápido dos Olhos).

As Fases do Sono e os Sonhos

### O ciclo do sono é composto por diferentes estágios:

**Sono leve:** transição entre a vigília e o sono profundo.  
**Sono profundo:** essencial para a restauração do corpo e da mente.

**Sono REM:** período no qual os sonhos são mais intensos e a atividade cerebral se assemelha à do estado de vigília.

Durante o sono REM, o cérebro apresenta alta atividade neural, e os músculos do corpo entram em um estado de paralisia temporária, impedindo que a pessoa reaja fisicamente aos sonhos.

### Por que sonhamos?

#### Existem várias teorias que tentam explicar a função dos sonhos:

**Processamento de Memórias:** os sonhos podem ajudar a consolidar e organizar informações adquiridas ao longo do dia.

**Resolução de Problemas:** algumas pesquisas sugerem que os sonhos podem contribuir para encontrar soluções criativas para desafios enfrentados na vida real.

**Expressão do Inconsciente:** segundo o médico austríaco Sigmund Freud, os sonhos são manifestações dos desejos reprimidos e do inconsciente humano.

**Treinamento para Situações de Perigo:** Algumas teorias evolucionistas acreditam que os sonhos preparam a mente para reagir a ameaças.

### Os Tipos de Sonhos

Os sonhos podem assumir diversas formas:

**Sonhos lúcidos:** quando o sonhador percebe que está sonhando e pode até controlar a narrativa.

**Pesadelos:** sonhos perturbadores que podem causar medo ou angústia.

**Sonhos recorrentes:** repetitivos e muitas vezes relacionados a preocupações ou traumas.

**Sonhos premonitórios:** quando há a impressão de que um sonho previu um acontecimento futuro.



Os ciclos do sono duram cerca de 90 minutos

### Curiosidades Sobre os Sonhos

Em média, uma pessoa tem de 3 a 6 sonhos por noite. Esquecemos cerca de 90% dos sonhos logo após acordar.

Algumas pessoas relatam não sonhar, mas, na verdade, apenas não se lembram.

O conteúdo dos sonhos pode ser influenciado por emoções, experiências diárias e até mesmo por alimentos consumidos antes de dormir.

**arte do controle**  
 assessoria esportiva

☎ (55) 99709-5989  
 ☎ (55) 3261-3857  
 📷 @artedocontroleoficial  
 ✉ artedocontroleoficial@gmail.com  
 🌐 www.artedocontrole.com

# NOCCHI

HÁ MAIS DE 95 ANOS AO SEU LADO

# OFERTAS DA SEMANA

Bacia Logasa com caixa acoplada Parati branca

R\$ 450,00 à vista

Motobomba Lepono a gasolina 6,5 hp

R\$ 1.560,00 à vista

Cortador de grama Trapp com tração

R\$ 3.600,00 à vista

Moto podador Vonder 710 w

R\$ 580,00 à vista

Roçadeira Matsuyama a gasolina 42,7 cilindradas

R\$ 750,00 à vista

Cortador de grama Cid 35 1050 w com reciclador

R\$ 550,00 à vista

Furadeira Vonder 3/8 450 watt 220 volts

R\$ 270,00 à vista

Fossa Fortlev 700 litros/dia

R\$ 1.690,00 à vista

Caixa D'agua Fortlev de polietileno 500 litros

R\$ 270,00 à vista

Imagens meramente ilustrativa

☎ 3242.4949

📍 Av. João Goulart, nº 433

📘 setimonocchi  
 📷 @nocchi.materiais.construcao

# Março Azul: mês da prevenção do câncer de intestino

O Dr. Dionatha Liska gastroenterologista e endoscopista  
CREMERS 37146/RQE 32089/45066, membro titular da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva, orienta sobre os fatores de risco, sinais de alerta e prevenção

DR. DIONATHA LISKA  
GASTROENTEROLOGIA | ENDOSCOPIA DIGESTIVA

R. Manduca Rodrigues, nº 200 -  
Sala 402  
(55) 3242-3845  
@drdionathaliska\_gastro

Você sabia que o terceiro mês do ano é dedicado à conscientização e luta contra o câncer de intestino? A campanha Março Azul tem o objetivo de levar informações confiáveis à população, em busca de salvar vidas e alertar a respeito do diagnóstico precoce. O câncer de intestino é o segundo tipo de câncer mais comum entre homens e mulheres, atingindo

cerca de 45 mil pessoas ao ano no nosso país. No Brasil, ele é o terceiro tipo de tumor que mais mata, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). A boa notícia é que existe prevenção. Se você tem 45 anos ou mais, história na família ou algum sintoma relacionado ao intestino, procure atendimento com seu médico e faça seus exames.



O Dr. Dionatha Liska, Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva – CRM 37146/RQE 32089, orienta sobre os fatores de risco, sinais de alerta e prevenção, confira abaixo:

### Fatores de risco:

- Histórico pessoal ou familiar de pólipos adenomatosos ou câncer de intestino;
- Histórico pessoal de doença inflamatória intestinal e Diabetes 2;
- Idade superior a 45 anos;
- Os evitáveis são: obesidade, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e dieta.
- Sinais de alerta:
- Sangue nas fezes;
- Dor e cólica abdominal frequente por mais de 30 dias;
- Alternância entre constipação e diarreia;
- Emagrecimento rápido sem causa conhecida;
- Anemia, cansaço e fraqueza.

### Prevenção:

A melhor forma de prevenção é o rastreamento feito pela colonoscopia. Este exame permite identificar lesões que antecedem ao câncer e deve ser feito em pessoas com 45 anos ou mais. Caso tenha histórico familiar, é preciso antecipar o exame.

Mantenha uma rotina de atividades físicas e alimentação balanceada. Evite álcool e cigarro e mantenha suas consultas e exames médicos em dia. O câncer de intestino tem cura e o caminho passa pelo diagnóstico precoce. **Cuide-se.**

Fonte: Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva, Sociedade Brasileira de Coloproctologia e Federação Brasileira de Gastroenterologia.



Doutor Dionatha Liska e sua equipe literalmente vestem a camiseta do Março Azul



Prevenção do Câncer de Intestino

CHEGOU A HORA DE SALVAR SUA VIDA

Previnha-se contra o câncer de intestino

**FALE COM SEU MÉDICO!**

marcoazul.org.br  
OU APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA O QR-CODE

Realização: Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva e suas Unidades Estaduais

Apoio Institucional: SBC, FBG, FAMB, CFM



O Sindicato Rural de Sant'Ana do Livramento e o Movimento Nativo Coxilha de Sant'Anna promoveram, no dia 8 de março, um jantar-show em celebração ao Dia Internacional da Mulher. O evento foi realizado na sede do Movimento e contou com a presença de diversas personalidades. Para tornar a noite ainda mais especial, o evento foi abrilhantado com a apresentação do cantor Daniel Cavalheiro.



Lourenço Acauan e Sinara Brugnara, Roberto e Andrea Ferverza, Prefeita Ana Tarouco, Karol Oliveira e Aurora, Francisco e Ana Luiza Eckert



Rogério e Luciana Xavier, Fernando e Adriana Martins, Priscila e João Pedro Lappe, Maurício Simões Pires e Nadia Lappe, Walter Marques e Luiza Ribeiro, Luiz Walter e Andrea Ribeiro



Diamantina Medeiros, Gisela Arteché, Patrícia e Bruno Mazzei, Fernanda Arteché e Thiago Teixeira



João da Luz Filho e Miriam Zart da Luz, João da Luz Neto e Sílvia Dutra, Leonardo da Luz e Paula Vega



Show artístico de Daniel Cavalheiro



Lourenço Acauan e Maria P. Chuy Torres com as homenageadas: Ana M. Osório, Prefeita Ana Tarouco e Beatriz Brochado



Vitor Hugo e Iara Nizarala, José e Graciela Posada, Marcelo e Cláudia Garrido, Soila Ribeiro, José Otávio e Sônia Silveira, Aurélio e Mari Vieira, Jorge e Cleuza Righi, Iedi Berteli, Eneida Berto e Sandra Chippolino



José Pedro e Thaís Cunha, Laura Cunha, Helinete Covolo e Zico Pereira



Carlos Otávio, Sandra e Maria Fernanda Borba, Martha Borba, Mara Bragança e Lahissa Bragança



Nereida, Fina Soares, José Dilney e Renato Lampert



Guilherme e Paula Acauan, Mozart e Miriam Alves, Gorge Banura e Janete Badra, Henri e Estela dos Santos, Emir Nunes e Maristela Burchel



José Francisco e Helena Magalhães, João Paulo e Ticiano Magalhães



Bento Brochado, Inácio e Luiza Stavie, Jorge e Beth Torelly, Ricardo e Beatriz Brochado, Carlos Wallau



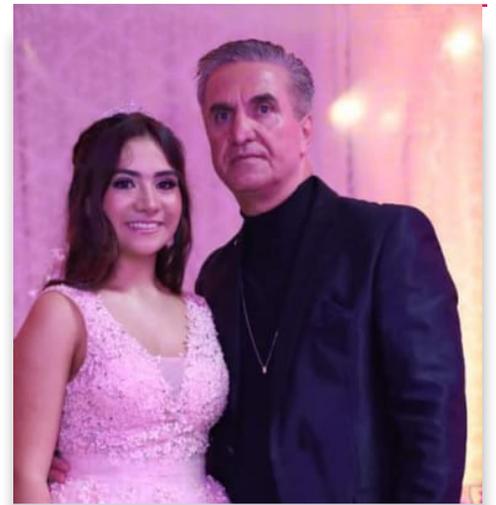
Raul e Ana Doralina Menezes, Jair e Lorena Menezes, Daniel e Marília Righi

# Aniversariantes da semana

O Jornal A Plateia homenageia os aniversariantes da semana. Que todos os dias de suas vidas sejam preenchidos com muita paz, amor, boas amizades e infinitas bênçãos. Parabéns!



16 de março - Radialista e apresentador do programa Bem Brasil da RCC Marquinhos Repeto



16 de março - Decorador e professor Carlos Eugenio Melo



16 de março - Empresário Mateus Larratea



16 de março - Tenente da Brigada Militar Neize Cristina Soares de Soares



16 de março - Tenente-coronel da Brigada Militar Karla Incerti



17 de março - Setor de cobrança do Grupo A Plateia Maria Zélia Safadi



19 de março - Deputado Federal do Brasil Paulo Pimenta



19 de março - Funcionária Pública Sandra Helena Curte Reis



20 de março - Jornalista e colunista do Jornal A Plateia Edis Elgarte



20 de março - Professora Mariza Guarche



21 de março - Advogada Mirca Cibebe



21 de março - Advogada Carla Saraiva



21 de março - Empresária Sandra Garcia Ilarraz



21 de março - Engenheira Química Vitória de Mello