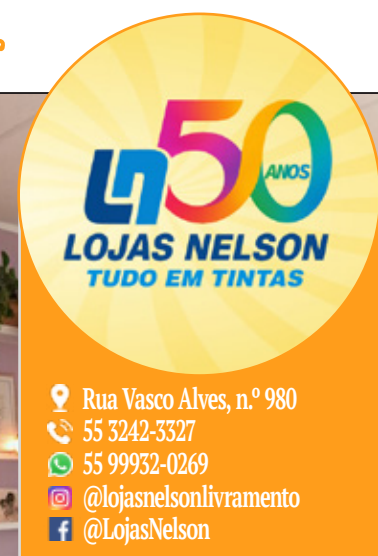


Novo Ano,
novas
possibilidades

2026

Variedades

Jornal
aplateia Sant'Ana do Livramento/RS,
27 e 28 de dezembro de 2025



50 ANOS
LOJAS NELSON
TUDO EM TINTAS

📍 Rua Vasco Alves, n.º 980
☎ 55 3242-3327
📞 55 99932-0269
📱 @lojasnelsonlivramento
📺 @LojasNelson

Pintar a casa para começar 2026 com boas energias

Lojas Nelson apresenta dicas de cores e significados para transformar os ambientes no início de um novo ciclo

O começo de um novo ano é tradicionalmente associado a mudanças, planos e renovação. Para quem deseja iniciar 2026 com boas energias, pintar a casa pode ser um gesto simbólico e transformador. Mais do que renovar os espaços, as cores ajudam a expressar intenções, emoções e expectativas para o novo ciclo que se inicia.

Cada tonalidade carrega significados que influenciam a atmosfera dos ambientes. O branco, por exemplo, é associado à paz, à clareza e aos recomeços, sendo uma escolha frequente para quem busca leveza e sensação de ordem. Já os tons de bege e off-white transmitem aconchego e equilíbrio, ideais para áreas de convivência.

O azul é ligado à tranquilidade, à confiança e ao bem-estar, indicado para quartos e espaços de

descanso. O verde remete à esperança, à saúde e à conexão com a natureza, trazendo sensação de frescor e harmonia aos ambientes. Para quem deseja mais energia e criatividade, o amarelo simboliza otimismo e alegria, enquanto o laranja representa vitalidade e movimento.

Tons terrosos e neutros seguem em alta por sua versatilidade e elegância, criando ambientes acolhedores e atemporais. Já o rosa e o lilás estão associados ao afeto, à sensibilidade e à renovação emocional, sendo boas escolhas para quem busca ambientes mais leves e inspiradores.

Na Lojas Nelson, os clientes encontram uma ampla variedade de tintas Coral, reconhecidas pela alta qualidade, durabilidade e acabamento superior. Além da estética, as tintas oferecem soluções tec-

nológicas que protegem as superfícies e garantem um resultado bonito por mais tempo, como linhas emborrachadas que auxiliam na prevenção de rachaduras e infiltrações.

O atendimento personalizado é um dos diferenciais da Lojas Nelson, auxiliando na escolha das cores ideais de acordo com o estilo de cada projeto e o significado que se deseja transmitir. Com opções de tintas, impermeabilizantes e acabamentos, a loja oferece tudo o que é necessário para transformar os ambientes e iniciar 2026 com novos ares.

Mais do que uma mudança visual, pintar a casa é um convite para renovar sentimentos, organizar pensamentos e abrir espaço para um novo começo, deixando que as cores contem a história do próximo capítulo.



Nossa capa



O início de 2026 é um convite à renovação e à reflexão. Mais do que metas e resoluções, é hora de valorizar saúde, bem-estar e momentos de leveza. Pequenos gestos de cuidado e escolhas conscientes podem transformar o ano em experiências significativas.

Neste caderno, trazemos dicas e inspirações para começar o ano com autenticidade, esperança e propósito. Que 2026 seja um ano de realizações reais, equilíbrio e bons momentos.



EDITORIA E REPORTAGEM

Laura Leite

📱 @lauraa_mello

📞 (55) 99911-8861



Hospital Veterinário Arca de Noé
Rua Treze de Maio, n.º 1254
55 3242-5008
55 9 8447-8833
@arcadenoers

Ano Novo sem barulho é um gesto de cuidado e respeito

Hospital Veterinário Arca de Noé reforça o uso consciente de fogos para preservar o bem-estar dos animais e também das pessoas

A chegada de um novo ano costuma ser marcada por celebrações, encontros e votos de esperança. No entanto, um hábito tradicional tem sido cada vez mais questionado: o uso de fogos de artifício com estampido. Além de causar desconforto, o barulho intenso pode provocar sérios prejuízos à saúde e ao bem-estar, especialmente dos animais, mas também de crianças, idosos, pessoas com transtorno do espectro autista e indivíduos sensíveis a estímulos sonoros.

Cães e gatos possuem audição muito mais aguçada do que a humana. Durante a virada do ano, o som dos fogos pode desencadear crises de pânico, fugas, acidentes, automutilações e até paradas cardíacas. Situações como essas se repetem todos os anos e reforçam a importância da conscientização da comunidade sobre alternativas mais seguras e respeitadas, como os fogos silenciosos, que mantêm o espetáculo visual sem causar sofrimento.

Referência em atendimento veterinário na

região, o Hospital Veterinário Arca de Noé reforça esse alerta e destaca que o cuidado com os animais começa também fora das clínicas, nas atitudes do dia a dia da população. A instituição atua de forma permanente na promoção da saúde animal e no atendimento de emergências, que costumam aumentar significativamente em períodos festivos.

A Arca de Noé oferece serviços completos em sua clínica e hospital 24 horas, contando com laboratório próprio, centro de imagens, bloco cirúrgico, UTI e uma equipe formada por dez profissionais especializados em áreas como oncologia, cardiologia, neurologia, dermatologia, odontologia, ortopedia e geriatria. O hospital dispõe ainda de equipamentos modernos para exames de raio-x, ultrassom e eletrocardiograma, garantindo diagnósticos rápidos e precisos. O espaço também conta com pet shop, com as melhores marcas, e setor de estética animal.

Neste Ano Novo, a proposta é simples, mas cheia de significado: celebrar com responsabilidade, empatia e respeito à vida. Optar por fogos sem barulho é um gesto que faz a diferença, preserva a saúde dos animais e contribui para um início de ano mais tranquilo e humano para todos.



Animais possuem audição sensível e sofrem com o barulho dos fogos de artifício. Fogos sem barulho ajudam a preservar o bem-estar animal.



O barulho dos fogos provoca medo e estresse em muitas pessoas, cães e gatos.



Escolher fogos silenciosos é um ato de empatia.

Expediente

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

Janeiro pede equilíbrio: o verdadeiro reset alimentar

Orientações da nutricionista Fabiana Aguirre Alves, do VidaCard, para retomar hábitos saudáveis após as festas



Depois das festas de fim de ano, é comum as pessoas deixarem para trás velhos hábitos e incluírem novos costumes e metas na rotina. Mas, geralmente, iniciamos o ano com a sensação de corpo pesado, inchado e com a ideia de que é preciso “compensar” os excessos rapidamente. Dietas restritivas, jejuns prolongados, medicamentos e promessas de resultados imediatos costumam surgir como solução, mas, na prática, raramente funcionam a longo prazo.

O que o corpo realmente pede nesse período é equilíbrio, constância e cuidado.

Uma alimentação equilibrada é a base para um estilo de vida saudável. Começar o ano focando na reeducação alimentar pode trazer benefícios que vão além do peso ideal, promovendo mais energia, disposição e prevenção de doenças.

Opte por alimentos naturais e evite os ultraprocessados. Inclua frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras no cardápio diário.

Iniciar o dia com um café da manhã nutritivo, com ovos, iogurtes, cereais e frutas; caminhar até o trabalho; e realizar a última refeição até as 20h são pequenas ações que fazem grande diferença. Estabeleça metas realistas e celebre cada conquista, mesmo as mais simples.

Hábitos que ajudam a começar o ano com mais equilíbrio

O corpo pode demorar alguns dias para se reorganizar após períodos de excessos, e o inchaço comum nesse momento está mais associado à retenção de líquidos e a alterações digestivas do que a mudanças reais no peso corporal.

Alguns alimentos ajudam naturalmente nesse processo de “limpeza”:

- Verduras e folhas verdes, como alface, rúcula e agrião
- Legumes ricos em água, como pepino e abobrinha

- Frutas com bom teor de potássio, como melão, banana e melancia
- Alimentos ricos em fibras, como aveia, chia, linhaça, legumes e frutas com casca
- Gorduras boas, como azeite de oliva e peixes
- Alimentos anti-inflamatórios leves, como gengibre, cúrcuma e própolis

E, principalmente, hidrate-se. A hidratação adequada ao longo do dia é um dos fatores mais importantes para reduzir o inchaço, sendo muito mais eficaz do que qualquer chá ou produto “detox”. A quantidade ideal varia entre 30 e 40 ml por quilo de peso corporal.

Dicas para começar o ano com hábitos mais saudáveis



Janeiro costuma ser visto como a “segunda-feira” do ano: o mês dos recomeços e das energias renovadas. É o momento ideal para aproveitar esse impulso inicial e usá-lo a favor da saúde e do bem-estar.

O básico funciona. Com organização e planejamento, é possível se alimentar bem de forma simples e sustentável:

- Retomar horários regulares para as refeições
- Priorizar alimentos naturais e minimizar ultraprocessados
- Reduzir o consumo de álcool e açúcar
- Dormir melhor, pois o sono influencia diretamente na fome e na saciedade (mínimo de 6 horas)
- Comer com atenção, sem pular refeições para “compensar” excessos
- Variar o prato, priorizando diferentes cores e nutrientes, combinando proteínas, carboidratos integrais e gorduras boas conforme as necessidades individuais
- Planejar e organizar as refeições da semana
- Praticar atividade física, respeitando os limites do corpo e mantendo a regularidade

Mais do que mudanças radicais, janeiro é o momento ideal para ajustes simples e consistentes. Essas atitudes auxiliam o corpo a voltar ao equilíbrio de forma gradual e segura.

O verdadeiro “reset” não está em cortar tudo, mas em organizar a rotina, reduzir excessos com consciência e respeitar os sinais do corpo.

Fabiana Aguirre Alves
Nutricionista – VidaCard
CRN2 19839D





Rua Duque de Caxias, n.º 1533
55 3244-4433 / 55 99630-6151
Vida Card Livramento
@vidacardlivramento

Reflexão sobre expectativas, autoconhecimento e cuidado emocional, por Carolina Zamberlan, psicóloga do VidaCard

Menos cobranças, mais autenticidade

A virada do ano costuma vir acompanhada de expectativas elevadas: metas, promessas e planos de transformação. A ideia de “começar do zero” pode ser motivadora, mas também pode se tornar pesada quando essas expectativas não estão sustentadas por um planejamento realista.

Iniciar o ano com mais leveza passa por um movimento de autenticidade e autoconhecimento. Vale questionar o que realmente se quer e deseja, ou se determinados objetivos surgem apenas de pressões sociais ou familiares.

O artigo da psicóloga Carolina Zamberlan propõe um início de ano com menos exigências e mais autenticidade.

Acolher os próprios erros, reconhecer limites e, quando necessário, buscar apoio terapêutico para lidar com medos e resistências internas são atitudes importantes nesse processo. Em vez de mudar tudo de uma vez, pode ser mais saudável criar um hábito simples de cada vez, focando no presente e no que é possível fazer agora. Assim, o impulso do Ano Novo se transforma em um processo de mudança genuíno e consistente, e não em mais uma lista de cobranças.

Para muitas pessoas, o início do ano se torna um período de cobrança silenciosa: é preciso estar feliz, motivado e produtivo. Do ponto de vista psicanalítico, talvez a leveza não esteja em fazer mais, mas em exigir menos de si. O Ano Novo não apaga o que veio antes. Levamos conosco nossas histórias, perdas, desejos e limites. Ignorar isso em nome de um ideal de felicidade pode produzir exatamente o efeito contrário: angústia, frustração e culpa. Começar o ano com leveza pode significar reconhecer quem se é agora, e não quem se “deveria” ser.

Também vale questionar metas rígidas. Em vez de listas longas de objetivos, pode ser mais saudável sustentar algumas perguntas:

O que faz sentido para mim neste momento?

Do que preciso abrir mão para viver com mais tranquilidade?

O que quero preservar, e não mudar?

Começar o ano com leveza é trocar a pressa pela presença, a cobrança pelo cuidado e o ideal de perfeição pela coragem de ser quem se é. E, assim, as mudanças acontecem.

Anhanguera inicia o ano investindo em inovação e na formação em saúde



Instituição se destaca na oferta de Fonoaudiologia e de Terapia Ocupacional em Sant'Ana do Livramento e fortalece atendimento à comunidade

O início de um novo ano representa também a renovação de projetos, investimentos e compromissos com o futuro. Em Sant'Ana do Livramento, a Faculdade Anhanguera começa este novo ciclo reafirmando seu papel como instituição que investe continuamente em inovação e na formação de profissionais preparados para atender às demandas da sociedade, com atenção especial à área da saúde.

Sempre atenta às transformações do ensino superior e às necessidades da comunidade, a Anhanguera amplia seu portfólio acadêmico e investe de forma estratégica na área da saúde. Em Sant'Ana do Livramento, a instituição oferta, a partir de 2026, os cursos de Fonoaudiologia e de Terapia Ocupacional, consolidando sua atuação com diversas turmas formadas em cursos de saúde, estrutura adequada e práticas supervisionadas,



Ambientes planejados garantem qualidade no atendimento à comunidade e segurança no aprendizado prático dos estudantes.

reforçando seu compromisso com a formação qualificada e com o fortalecimento da saúde regional.

Um dos principais marcos desse investimento é a Clínica Escola Cláudia Quincozes Ereno, inaugurada em dezembro de 2024. A iniciativa da Faculdade Anhanguera representa um avanço significativo para a saúde local ao oferecer atendimento gratuito de Fisioterapia à comunidade, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). Ao mesmo tempo, o espaço funciona como ambiente de aprendizado prático para os acadêmicos, integrando ensino, prática e responsabilidade social.

A clínica escola é equipada para proporcionar atendimentos de qualidade, contribuindo para a melhoria da saúde da população e para a formação de profissionais mais preparados e humanizados. A proposta reforça a missão da Anhanguera de unir conhecimento, experiência prática e impacto

positivo na comunidade onde está inserida.

Com essas iniciativas, a Faculdade Anhanguera inicia o novo ano fortalecendo seu compromisso com a educação de excelência, a inovação constante e a promoção da saúde, preparando seus estudantes para o mercado de trabalho e para atuar de forma transformadora na sociedade.





Iniciar 2026 com um bom sorriso é investir em saúde e qualidade de vida

Prevenção, tecnologia e cuidado humanizado para começar o ano bem

O início de um novo ano costuma ser um convite à revisão de hábitos e à priorização da saúde. Nesse contexto, a saúde bucal desempenha papel essencial, indo além da estética e impactando diretamente o bem-estar e a qualidade de vida.

A prevenção é apontada como o principal caminho para manter a saúde bucal em dia. Consultas regulares, exames digitais e o uso do escaneamento intraoral permitem a identificação precoce de alterações, reduzindo a necessidade de tratamentos mais complexos. Com o apoio do fluxo digital de trabalho, os diagnósticos tornam-se mais precisos e o paciente passa a compreender melhor sua condição, participando de forma mais ativa do cuidado.

Outro tema que ganha destaque é a odontologia do sono, área que estuda a relação entre a saúde bucal e a qualidade do descanso. Distúrbios como ronco, bruxismo e apneia do sono estão associados a diversas implicações sistêmicas, como aumento da pressão arterial, dificuldade na perda de peso e alterações metabólicas, reflexo de noites mal dormidas. A privação do sono interfere diretamente no equilíbrio hormonal e na capacidade de recuperação do organismo.

Nesse cenário, o cirurgião-dentista tem papel fundamental. Aparelhos intraorais confeccionados por dentistas auxiliam no tratamento desses distúrbios, promovendo

melhora na respiração durante o sono e contribuindo para noites mais reparadoras, sempre de forma integrada ao cuidado com a saúde geral do paciente.

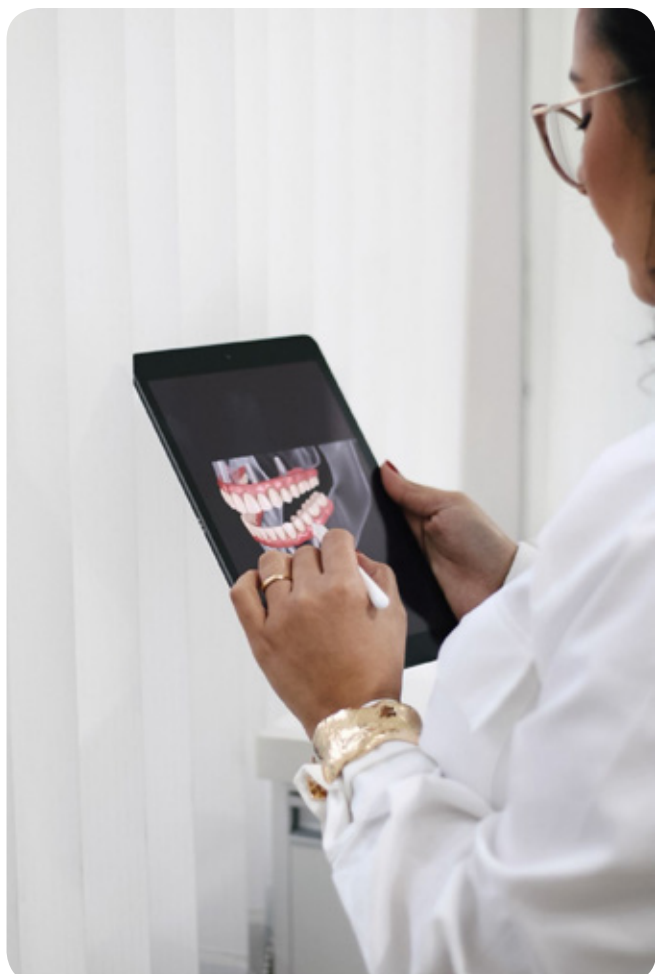
Já nos casos em que existem perdas dentárias, desgastes severos ou alterações funcionais, a reabilitação oral surge como alternativa para devolver função, saúde e estética. Com o planejamento digital, é possível simular resultados, planejar implantes e próteses com maior precisão e previsibilidade, reduzindo o tempo de tratamento e aumentando a segurança clínica.

Iniciar 2026 com um bom sorriso, portanto, vai além de uma meta estética. Trata-se de uma escolha consciente por saúde, bem-estar e qualidade de vida, aliando prevenção, tecnologia e cuidado humanizado.

*Texto: cirurgiã-dentista
Mariana Freitas*



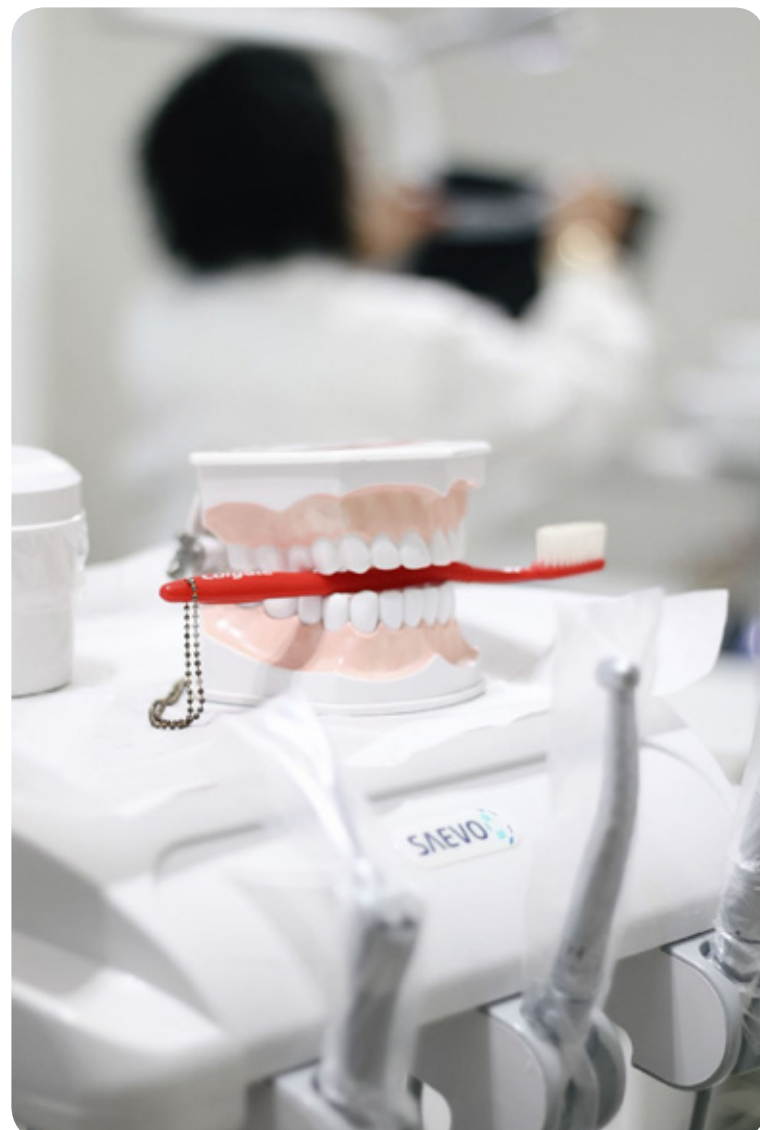
A cirurgiã-dentista Dr^a Mariana Freitas.



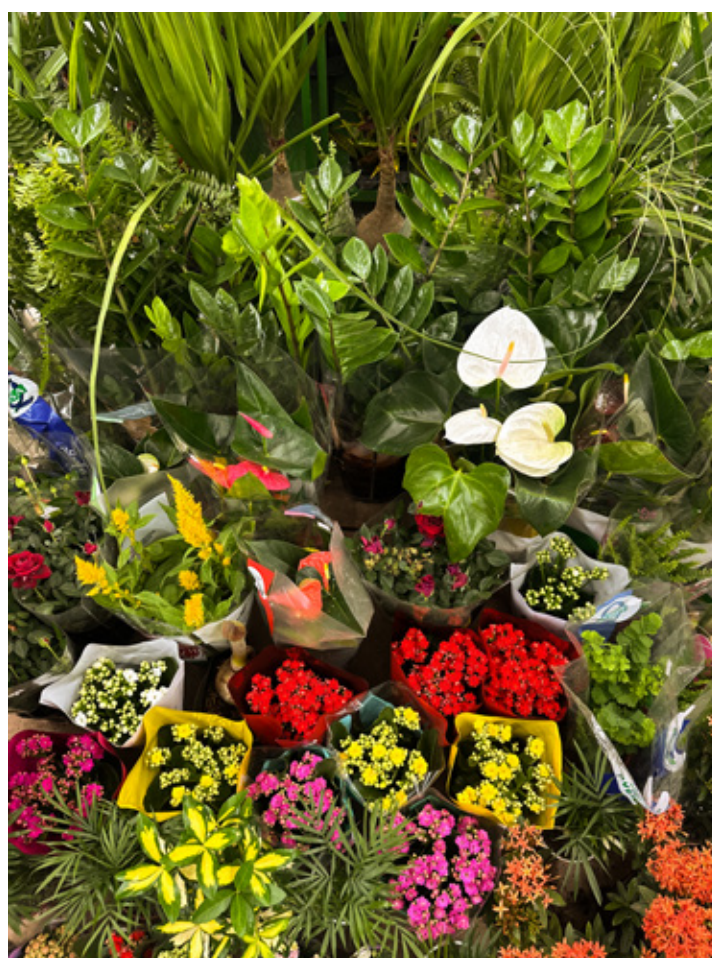
Tecnologia e precisão permitem diagnósticos antecipados e maior participação do paciente no cuidado com o sorriso.



Consultas regulares e acompanhamento profissional são fundamentais para manter a saúde bucal em dia.



Comece 2026 com o sorriso perfeito!



Av. Tamandaré, n.º 2176
55 3242-4311
@super300
@300supermercado

Plantas e natureza para renovar a casa no novo ano

Setor de plantas do Super 300 aposta em espécies que simbolizam boas energias, equilíbrio e bem-estar para começar 2026

A virada do ano é tradicionalmente associada a renovação, novos ciclos e boas energias. Para quem deseja levar esse significado também para dentro de casa, as plantas surgem como aliadas naturais, capazes de transformar ambientes, melhorar a qualidade do ar e criar uma atmosfera de acolhimento e harmonia.

No Super 300, o setor de plantas oferece uma variedade de espécies ideais para quem busca iniciar 2026 com mais leveza, conexão com a natureza e boas vibrações. Além do apelo estético, muitas plantas carregam simbolismos que atravessam culturas e tradições, sendo associadas à prosperidade, proteção, equilíbrio emocional e crescimento.

Espécies como a espada-de-são-jorge são conhecidas por representar proteção e força, enquanto a jiboia simboliza prosperidade e adaptação, sendo também uma ótima opção para ambientes internos por sua resistência. O girassol, por sua vez, é associado à vitalida-

de, à alegria e à energia positiva, sendo uma escolha simbólica para quem deseja começar o ano com mais luz, otimismo e movimento. Já o lírio-da-paz está ligado à harmonia e tranquilidade, contribuindo para espaços mais serenos, e as suculentas representam equilíbrio e simplicidade, ideais para quem deseja cuidar do lar com praticidade.

Além do simbolismo, cultivar plantas em casa favorece o bem-estar no dia a dia, trazendo mais frescor aos ambientes e estimulando momentos de pausa e cuidado. Pequenos gestos, como incluir uma planta na sala, no quarto ou na cozinha, ajudam a criar uma rotina mais conectada com a natureza e com o presente.

Com opções acessíveis e variedade de espécies, o setor de plantas do Super 300 convida os clientes a escolher aquelas que mais combinam com seus desejos para o novo ano, transformando a casa em um espaço de renovação, equilíbrio e boas energias.

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

Looks para a virada

A virada do ano é um dos momentos mais simbólicos do calendário e, para muitas pessoas, a escolha do look vai além da estética. Roupas, cores e acessórios carregam significados, expressam desejos e ajudam a marcar a passagem para um novo ciclo com intenção e confiança.

O branco segue como o clássico absoluto do Réveillon, associado à paz, à renovação e à leveza. Em 2026, ele aparece em versões mais modernas, com tecidos naturais, transparências sutis, rendas, recortes e modelagens fluidas que unem elegância e conforto. Vestidos leves, conjuntos de duas peças, pantalonas e camisas amplas são apostas certas para quem busca sofisticação sem exageros.

Para quem gosta de adicionar cor ao visual, os tons suaves ganham destaque. Off-white, bege, areia, nude e rosé transmitem equilíbrio e acolhimento, enquanto cores como verde, azul

e amarelo podem representar esperança, tranquilidade e prosperidade. A proposta é escolher tonalidades que conversem com o clima da celebração e com a energia que se deseja para o novo ano.

Os acessórios assumem papel fundamental na composição do look. Peças douradas ou prateadas, bijuterias delicadas, bolsas pequenas e sandálias confortáveis ajudam a valorizar o visual sem

roubar a cena. Na maquiagem, a tendência é realçar a beleza natural, com pele iluminada e pontos de brilho discretos nos olhos ou nos lábios.

Mais do que seguir regras, o Réveillon de 2026 convida à autenticidade. O look ideal é aquele que respeita o estilo pessoal, o local da celebração e, principalmente, o bem-estar. Vestir-se bem também é sentir-se confortável, confiante e pronto para receber o novo ano com leveza, presença e significado.

Estilo, significado e conforto para receber 2026



arte do controle
55 98418-9484
@artedocontroleoficial
artedocontroleoficial@gmail.com
www.artedocontrole.com

NOVIDADE
na área

Banho com Ozônio ✓

- dermatites alérgicas, bacterianas e fúngicas;
- feridas e pós-cirúrgico;
- seborreia e oleosidade;
- queda de pelo e alopecia;
- higienização profunda.

Confira valores de acordo com o porte do seu pet

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

Tradições que prometem um ano melhor

A ceia de Ano Novo vai além do sabor. Em muitas culturas, os alimentos escolhidos para a virada do ano carregam simbolismos ligados à sorte, prosperidade, saúde e abundância. Essas superstições gastronômicas atravessam gerações e seguem presentes nas mesas brasileiras, unindo tradição, memória afetiva e esperança.

Um dos costumes mais populares é o consumo de lentilha. Associado à fartura e ao crescimento financeiro, o grão simboliza moedas e riqueza, sendo presença quase obrigatória no primeiro prato do ano. Comer uma colherada à meia-noite é, para muitos, um ritual de bons presságios.

As uvas também fazem parte da tradição. A superstição indica comer doze uvas, uma para cada mês do ano, fazendo pedidos ou mentalizando desejos para o futuro. A romã, por sua vez, é associada à prosperidade, fertilidade e proteção, com o costume de guardar suas sementes na carteira como símbolo de abundância ao longo do ano.

No Brasil, o peixe ocupa lugar de destaque na ceia de Réveillon. O alimento representa avanço e continuidade, já que o peixe nada sempre para frente. A escolha também carrega a ideia de renovação e movimento, alinhada ao significado da data.

O espumante completa a celebração como símbolo de alegria, renovação e brindes a no-

**Rituais
gastronômicos
atravessam
gerações e
carregam
significados
para o início de
um novo ciclo**

vos começos. Estourar a rolha à meia-noite marca simbolicamente a passagem do ano e reforça o desejo de compartilhar bons momentos, saúde e prosperidade com quem está à mesa.

Em contrapartida, algumas tradições recomendam evitar carnes como aves, que ciscam para trás, e alimentos considerados pesados, como forma simbólica de não “andar para trás” no novo ano. Independentemente da crença, essas escolhas revelam o desejo coletivo de começar o ano com boas energias.

Mais do que regras, as superstições gastronômicas são formas de celebrar a virada com intenção, afeto e esperança. Seja seguindo cada ritual ou apenas reunindo pessoas queridas à mesa, o importante é brindar o novo ano com significado e bons sentimentos.



Tradicional na ceia de Ano Novo, a lentilha simboliza fartura, prosperidade e crescimento financeiro para o ciclo que se inicia.



O brinde com espumante marca a passagem do ano como gesto de celebração, renovação e bons desejos.



Comer doze uvas na virada do ano é um ritual popular que representa desejos e intenções para cada mês do novo ano.



Associada à abundância e à proteção, a romã é presença marcante nas tradições de Réveillon, com sementes guardadas como símbolo de prosperidade.

Gabrielli Nunes
PODOLOGIA - ESTUDO DA PISADA E LASERTERAPIA

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

CONVÊNIO COM O VIDA CARD
Aceitamos novas parcerias de convênios

Em cada passo, uma nova conquista!

@gabriellinunespodologiageral
 @gabriellinunes_podologia

(55) 99635 7995
 R. Manduca Rodrigues, 500 - sala 104

felices
FIESTAS

Hoy queremos decirte gracias. Agradecemos a nuestros usuarios, a las familias que nos acompañan y a todos los que formamos parte.

CASMER
 El mejor lugar para cuidar tu salud

Desapegar para recomeçar

A virada do ano costuma ser associada a novos começos, organização e renovação de energias. Nesse contexto, o ato de desapegar de roupas e acessórios que já não são usados ganha um significado que vai além da arrumação do guarda-roupa: trata-se de um gesto de autocuidado, consciência e solidariedade.

Peças esquecidas, que não representam mais o estilo ou a fase de vida atual, ocupam espaço físico e simbólico. Ao se desfazer do que não faz mais sentido, muitas pessoas relatam sensação de leveza, clareza e bem-estar, elementos que contribuem para iniciar um novo ciclo com mais equilíbrio.

O desapego consciente também pode se transformar em um ato

social. A doação de roupas em bom estado ajuda pessoas que não têm acesso ao vestuário básico, promovendo dignidade e acolhimento. Nesse processo, o que deixa de ser útil para uns pode se tornar essencial para outros, reforçando a importância da empatia e da responsabilidade coletiva.

Mais do que uma tendência ligada ao consumo, o desapego no início do ano reflete uma mudança de comportamento. Ao escolher manter apenas o que tem propósito, valor afetivo ou utilidade, cria-se espaço para o novo — no armário, na rotina e nas relações. Um gesto simples, que beneficia o bem-estar individual e contribui para uma sociedade mais consciente e solidária.

Quando a renovação começa pelo guarda-roupa



Organizar e doar peças em bom estado é um gesto simples que contribui para mais leveza no início do ano

Piso Cerâmico Royal Gray 50x50

R\$ 19,50 o metro quadrado

Furadeira de impacto 3/8" BLACK + DECKER

R\$ 125,00 à vista

Parafusadeira de impacto DEWALT

R\$ 920,00 à vista

Cloro em Tabletes 200g

R\$ 10,00

Elevador de Ph 2kg

R\$ 28,00

Elevador De Alcalinidade 2kg

R\$ 24,00

Roçadeira Matsuyama Gasolina 51,7 CC

R\$ 690,00 à vista

Cortador de grama TRAPP elétrico com recolhedor 2500 W

R\$ 1.966,61 à vista

Kit inversor de solda + máscara grátis

R\$ 470,00 à vista

Limpa Bordas Piscina Hidroazul 1 Litro

R\$ 32,00

Clarificante Para Piscina Floc Plus 11 - Hidroazul

R\$ 23,00

Cloro Para Piscina Oxy Power 5 em 1 Multiação-10Kg

R\$ 230,00

Tinta Eucatex Super Pro fosca várias cores 18 litros

R\$ 250,00 à vista

Massa corrida Eucatex 25kg

R\$ 80,00 à vista

Desempenadeira Elétrica

R\$ 720,00 à vista

VEM QUE NO NOCCHI TEM!

☎ **3242.4949**
📍 **Av. João Goulart, nº 433**
📱 **@nocchi.materiais.construcao**
📘 **setimonocchi**

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!



27 de dezembro - Ex-Presidente da Câmara dos Deputados Marco Maia



28 de dezembro - Professora Karen Machado



29 de dezembro - Vereador Lídio Mendes



29 de dezembro - Professora Ida Larruscain



30 de dezembro Lucas Noro



30 de janeiro - Educador físico Eduardo Silveira Meinerz



31 de dezembro - Diretora Sest Senat Sant'Ana do Livramento Laura da Silveira Saravia



31 de dezembro Luciane Safons



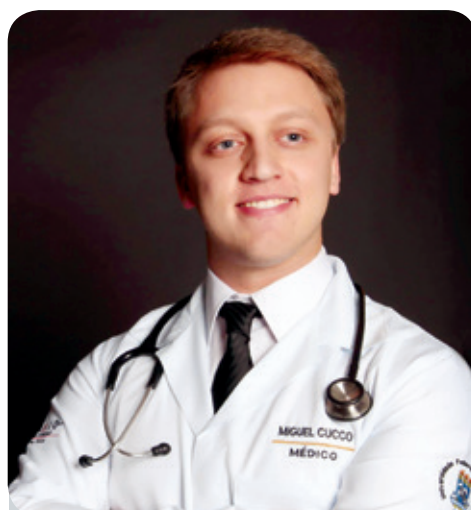
31 de dezembro - Secretária da Fazenda de Porto Alegre Ana Pellini



1º de janeiro Cabetinho Martins



2 de janeiro - Bailarina Renata Lampert Caggiani



2 de janeiro - Médico Dr. Miguel Cucco



2 de janeiro - Nutricionista Fabiane Aguirre



Tatiana Ferreira da Silva, aniversariante do dia 22 de dezembro, recebe neste momento todo o carinho e homenagem de seus familiares. Que a celebração da vida continue cheia de alegrias, amor e momentos especiais!