

*Novo Ano,
novas
possibilidades*

2026

Variedades

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



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.

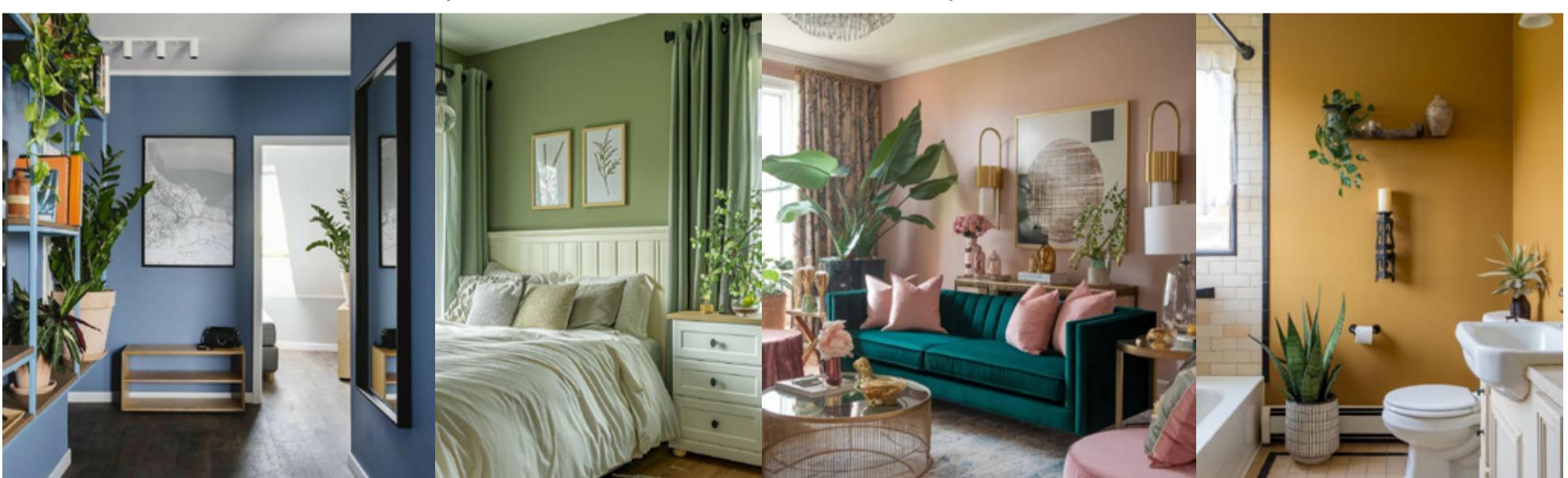
Tons terrosos e neutros seguem em alta por sua versatilidade e elegância, criando ambientes acolhedores e atemporais. Já o rosa e o lilás estão associados ao afeto, à sensibilidade e à renovação emocional, sendo boas escolhas para quem busca ambientes mais leves e inspiradores.

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
Instagram: @lauraa_mello
WhatsApp: (55) 99911-8861



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 a importância da conscientização da comunidade sobre alternativas mais seguras e respeitosas, 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.



reforçam
cia da
z a -



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



Escolher fogos silenciosos é um ato de empatia.

Expediente

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, nº 1533
55 3244-4433 / 55 99630-6151
Vida Card Livramento
@vidacardlivramento



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 de 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.

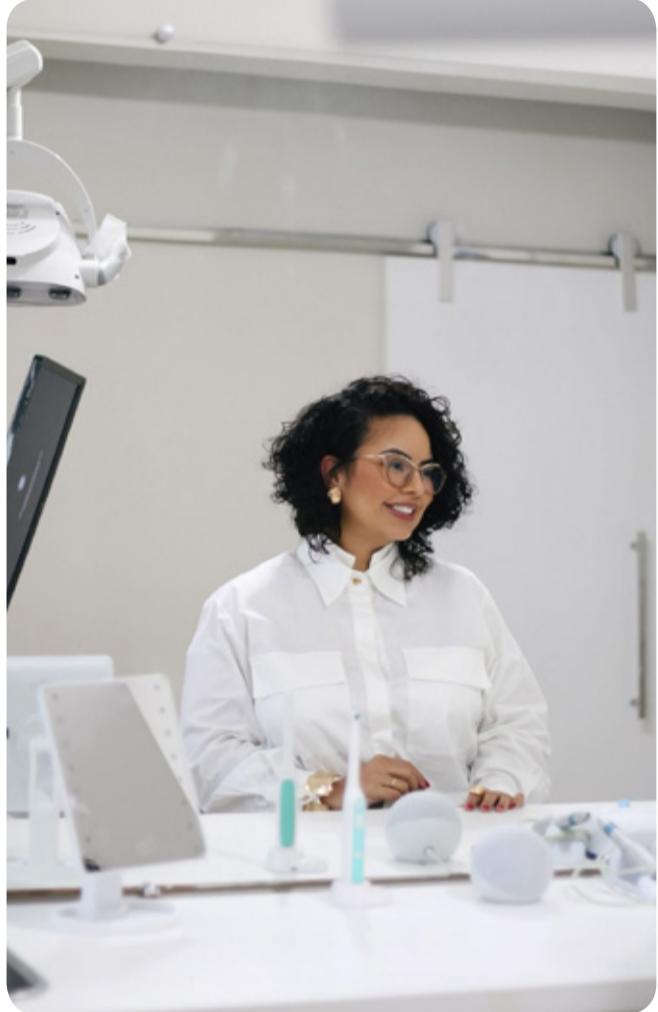
Nesse cenário, o cirurgião-dentista tem papel fundamental. Aparelhos intraorais confeccionados por dentistas auxiliam no tratamento desses distúrbios, promovendo

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

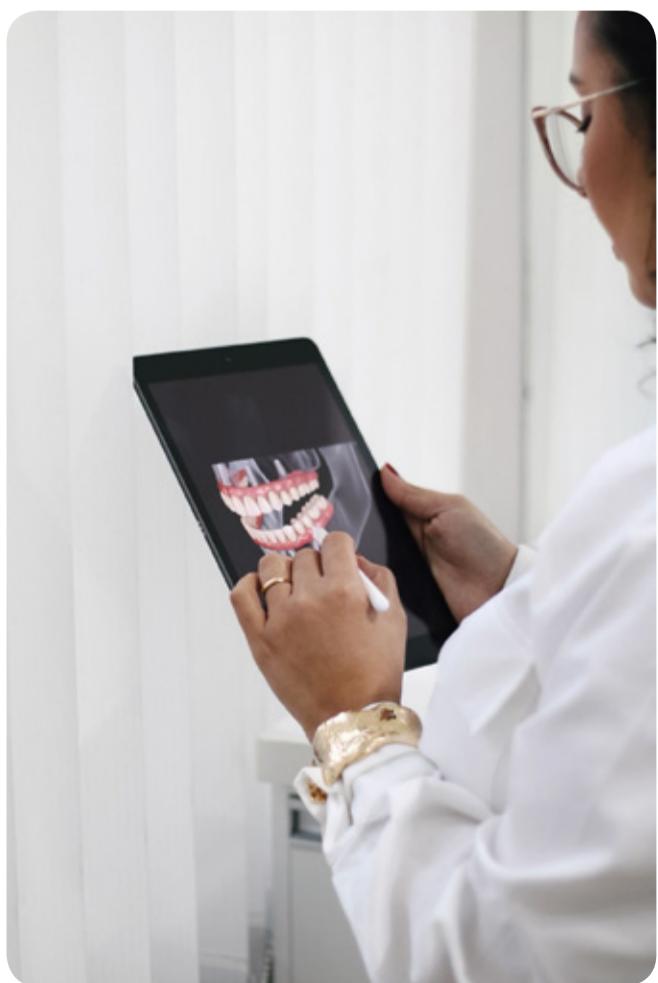
Já nos casos em que existem perdas dentárias, desgastes severos ou alterações funcionais, a reabilitação oral surge como alternativa para devolver função, saúde e estética. Com o planejamento digital, é possível simular resultados, planejar implantes e próteses com maior precisão e previsibilidade, reduzindo 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: cirugiā-dentista
Mariana Freitas*



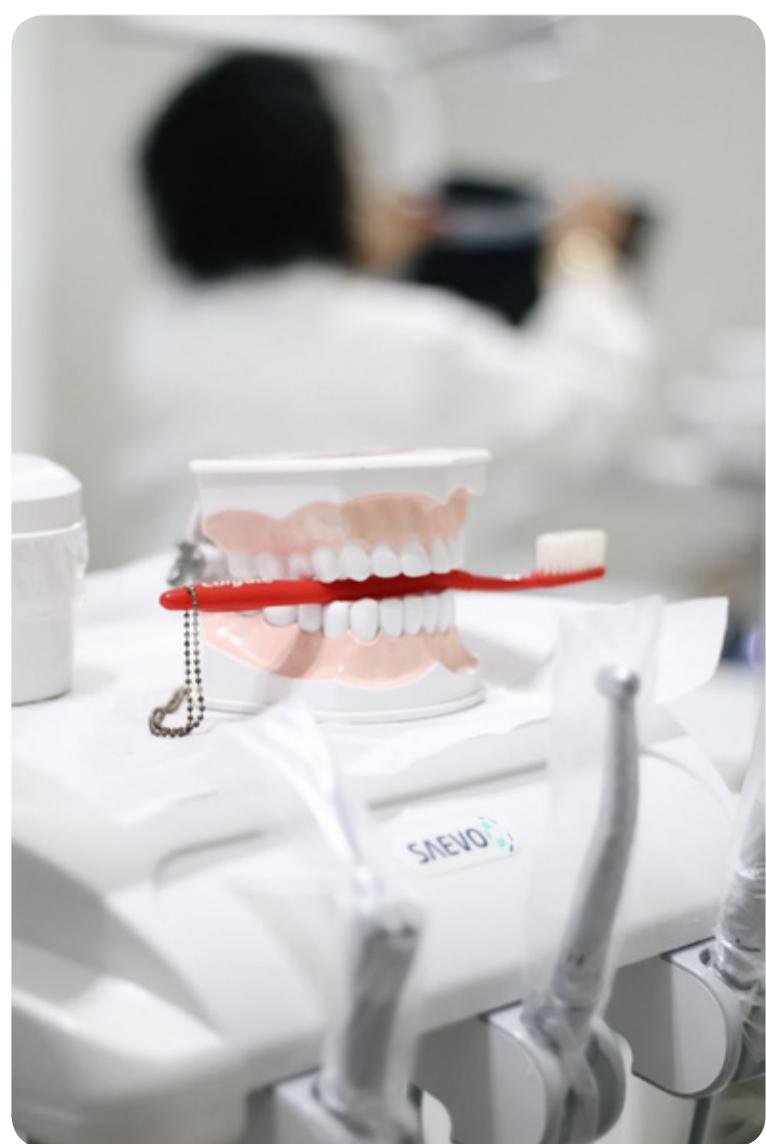
A cirugiā-dentista Drª Mariana Freitas.



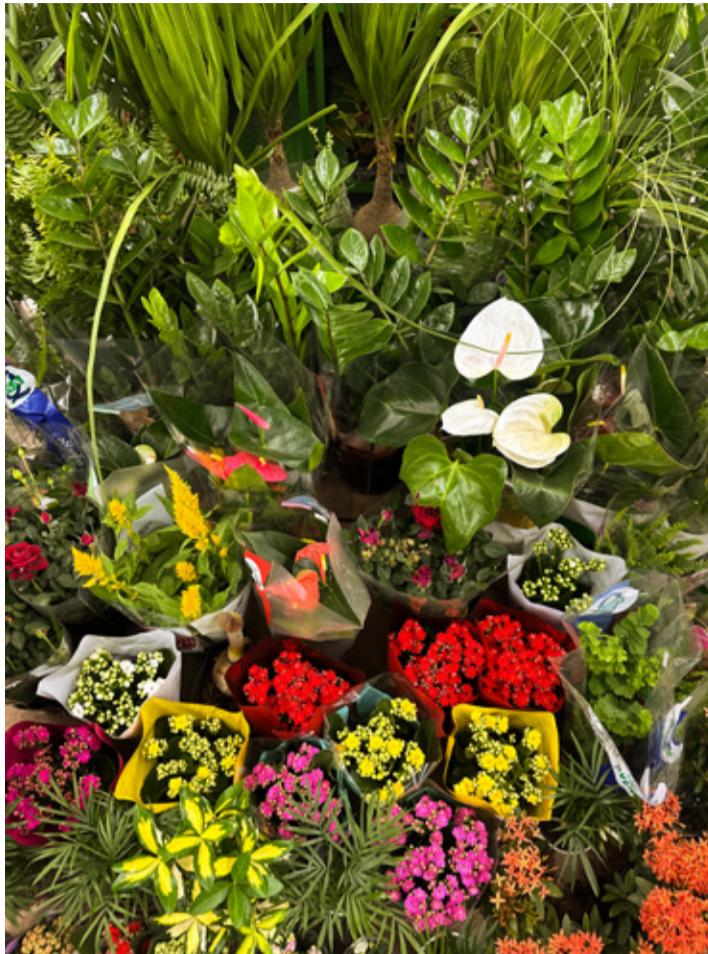
Tecnologia e precisão permitem diagnósticos antecipados e maior participação do paciente no cuidado com o sorriso.



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



Comece 2026 com o sorriso perfeito!



Plantas e natureza para renovar a casa no novo ano

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

A virada do ano é tradicionalmente associada à 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 certeiras 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.

Estilo, significado e conforto para receber 2026

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 authenticidade. 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.



arte do controle

55 98418-9484
@artedocontroleoficial
artedocontroleoficial@gmail.com
www.artedocontrole.com

 An inset image showing a person in a green shirt and white shorts running on a path with mountains in the background.

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

 An image of a small dog, possibly a pug, sitting in a metal tub filled with water. Bubbles are rising from the water, and the dog appears to be getting a bath. There is a digital device labeled 'Ozonato' nearby.

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.



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



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.



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

PODÓLOGICA
Em cada passo, uma nova conquista!

CONVÊNIO COM O VIDA CARD
Aceptamos novas parcerias de convênios

@gabriellinunespodologialgeral
@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

NOCCHI
DESEN 1926
100 Anos

ASTRALPOOL OXY POWER 200g	ASTRALPOOL ELEVADOR DE pH 2kg	ASTRALPOOL Balanceador Químico 2kg
Cloro em Tabletes 200g RS 10,00	Elevador de Ph 2kg RS 28,00	Elevador De Alcalinidade 2kg RS 24,00

Limpa Bordas Hidroazul 1 Litro RS 32,00	Clarificante Para Piscina Floc Plus 11 - Hidroazul RS 23,00	Cloro Para Piscina Oxy Power 5 em 1 Multiação-10Kg RS 230,00
---	---	--

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

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 gráatis

R\$ 470,00 à vista

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 CORTAG DEC 700 JIG V

R\$ 720,00 à vista

VEM QUE NO NOCCI TEM!

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!