

# Variedades



## Dia da Guia

Jornal  
**aplateia** Sant'Ana do Livramento/RS,  
31 de janeiro e 1º de fevereiro de 2026





📍 Agraciada, nº 397 - Rivera/Ur  
 📱 Barão Free Shop  
 📧 @baraofreeshop  
 🌐 www.baraofreeshop.com.br

# Uma pausa perfeita no meio das compras

*A cafeteria do Barão Free Shop transforma o passeio em experiência*

Entre uma descoberta e outra no Barão Free Shop, existe um convite difícil de recusar: o aroma de café que conduz até a cafeteria localizada no subsolo da loja. Aberta de segunda a sábado, das 7h às 17h, a cafeteria foi pensada para quem valoriza uma boa pausa, daquelas que combinam sabor, conforto e atendimento de qualidade.

O espaço oferece desde o clássico café expresso, encorpado e intenso, até opções mais cremosas, como cappuccinos e bebidas especiais, preparadas para agradar diferentes paladares. Cada xícara carrega cuidado no preparo e transforma a pausa em parte da experiência de compra.

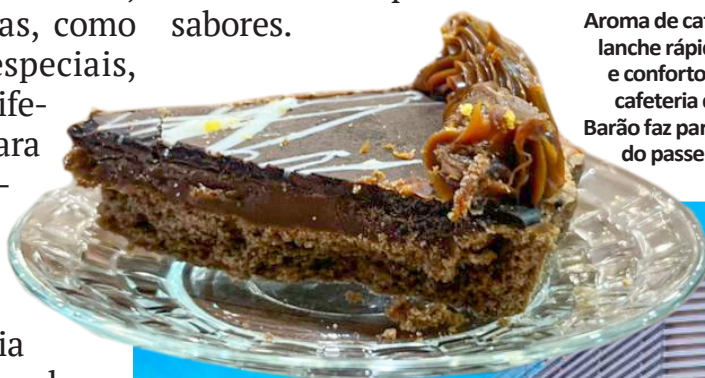
Além do café, a cafeteria é conhecida por um dos lanches mais tradicionais da fronteira: o famoso Pancho Uruguaio, um dos itens mais procurados do cardápio. Prático e saboroso, é a escolha ideal para quem busca um lanche rápido, bem servido e com identidade local. O cardápio ainda conta com doces e outras iguarias uruguaias, que completam o momento.

Mais do que um espaço gastronômico, a cafeteria do

Barão Free Shop se destaca como um ambiente acolhedor, perfeito para relaxar, conversar e recarregar as energias. Seja para um café, um lanche rápido ou aquela pausa estratégica durante as compras, o espaço entrega sabor e conforto na medida certa.

No Barão Free Shop, a cafeteria integra o passeio e se torna parte da experiência de quem vive a fronteira com tranquilidade e bons sabores.

Aroma de café, lanche rápido e conforto: a cafeteria do Barão faz parte do passeio.



Fatias generosas de torta que convidam a repetir cada pedaço.



A cafeteria do Barão fica dentro do Free Shop, na Rua Agraciada, nº 397, em Rivera, Uruguai.

## Nossa capa



O Dia da Gula, celebrado em 26 de janeiro, serviu como ponto de partida para a produção deste caderno, que reúne conteúdos voltados à gastronomia e ao consumo de experiências ligadas ao comer bem. A proposta é apresentar estabelecimentos e iniciativas que fazem parte do cotidiano da região, valorizando variedade, sabor e tradição. As páginas a seguir destacam opções que vão de doces artesanais a pratos pensados para compartilhar. A imagem de abertura mostra a modelo Fernanda Holmos degustando um tradicional pancho uruguaio na cafeteria do Barão Free Shop, registro que traduz a proposta do caderno: evidenciar a gastronomia local a partir de experiências reais e acessíveis. Foto: Laura Leite



EDITORIA E REPORTAGEM

**Laura Leite**

📧 @lauraa\_mello

📞 (55) 99911-8861





# Solar Gastronomia e Café une sabor, conforto e experiências à mesa

O Solar Gastronomia e Café se destaca como um espaço onde a gastronomia vai além da refeição. Localizado no centro da cidade, o estabelecimento reúne buffet por quilo diversificado e uma cafeteria que aposta em produtos artesanais, ingredientes selecionados e um atendimento que valoriza o conforto e a experiência do cliente.

No buffet, a variedade é um dos principais diferenciais. Pratos quentes, massas, carnes, risotos, guarnições e opções que remetem à comida caseira compõem o cardápio, pensado para agradar diferentes paladares e atender desde almoços rápidos até refeições mais tranquilas. A proposta é unir sabor, qualidade e praticidade de no dia a dia.

A cafeteria complementa a experiência com um ambiente acolhedor, ideal para uma pausa durante o expediente, encontros informais ou momentos de descontração. Entre as bebidas, destacam-se os cafés especiais preparados com

*Com buffet  
variado, cafeteria  
artesanal  
e ambiente  
acolhedor,  
o espaço se  
consolida  
como ponto de  
encontro para  
quem valoriza  
boa gastronomia  
e momentos de  
pausa*

grãos selecionados das marcas Illy e Café do Mercado, além de cappuccinos, chocolates quentes e uma refinada linha de chás Moncloa.

A vitrine de doces e salgados artesanais é outro convite à gula. Brownies, bolos variados, alfajores, tortas, pães de queijo, croissants e sanduíches fazem parte das opções que harmonizam com as bebidas e transformam cada visita em uma experiência completa.

Mais do que um restaurante e cafeteria, o Solar é um espaço pensado para acolher. Com decoração elegante, iluminação suave e acesso à internet, o local também atende pequenos encontros e eventos corporativos, mantendo um ambiente agradável ao longo de todo o dia.

Aberto de segunda a quinta-feira, das 10h às 21h, e às sextas e sábados, das 10h às 22h, o Solar Gastronomia e Café também oferece serviço de delivery, ampliando o acesso aos seus sabores.

Doces artesanais  
que despertam  
a gula só de olhar.



Buffet variado, feito para agradar diferentes paladares.



Do almoço à pausa do café, o Solar acompanha todos os momentos. Um espaço pensado para encontros, conversas e boas experiências.

## Expediente

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



# Um convite ao prazer dos sabores

*Padaria Ravena valoriza cada detalhe na experiência do cliente*

Há momentos em que a única regra é se permitir. Saborear sem pressa, repetir o que agrada e aproveitar o prazer que só uma boa comida desperta. Em Sant'Ana do Livramento, a Padaria Ravena é um convite constante a esses pequenos exageros que tornam o dia mais leve.

Reconhecida pela variedade e qualidade, a Ravena reúne opções que despertam o lado mais guloso de qualquer cliente. Na confeitaria, tortas recheadas, bolos artesanais, brownies, mousses e docinhos tradicionais ocupam a vitrine, além de uma ampla variedade de doces e bolos disponíveis para encomenda, ideais para aniversários, reuniões e celebrações.

Para quem gosta de equilibrar doce e salgado ou simplesmente não abre mão de provar um pouco de tudo, a padaria também aceita encomendas de salgados. Coxinhas, empadinhas, quiches, mini sanduíches e tortas salgadas fazem parte do cardápio, com opções que atendem desde encontros intimistas até eventos maiores, sempre mantendo o cuidado artesanal e o sabor característico da casa.

Nos dias mais quentes, a experiência se completa com os sorvetes Sabory, além de sucos naturais e saladas de frutas, que refrescam sem perder o sabor. Tudo preparado com ingredientes frescos, cuidado artesanal e atenção aos detalhes, marcas do trabalho desenvolvido pela equipe da Ravena.

Além da produção diária, a Padaria Ravena também aposta em compartilhar conhecimento com o público. Todas as quintas-feiras, a padaria promove o Dia do Pão em seus stories no Instagram, uma série de curiosidades que apresenta a história e as características dos pães trabalhados pela casa. A proposta é ensinar o cliente a conhecer melhor

o que consome, explicando a origem de cada pão, os ingredientes utilizados, as adaptações feitas ao clima e à cultura do país, além das particularidades de receitas tradicionais, como o pão francês e a bolacha. Uma iniciativa que aproxima ainda mais a Ravena da comunidade e valoriza o cuidado por trás de cada fornada.

Localizada no coração da cidade, na esquina da Rivadávia Corrêa com a Tamandaré, a Padaria Ravena alia tradição, variedade e cuidado artesanal. O ambiente acolhedor convida o cliente a permanecer, seja para um café tranquilo, um lanche sem pressa ou uma pausa no meio da rotina. Um espaço pensado para transformar cada visita em um momento agradável, daqueles que fazem a gente querer voltar.

Doces e bolos artesanais que despertam o olhar e o paladar.



Salgados para todos os momentos, do lanche rápido às comemorações.

Pão francês fresco, crocante por fora e macio por dentro.



Variedade de salgados disponíveis também para encomendas.



Variedade de doces preparados com cuidado artesanal.



Rivadavia Corrêa, 175,  
esquina Av. Tamandaré  
55 99648-4655  
@padariaravena  
@padariaravenalivramento



Receitas que combinam tradição e criatividade em cada detalhe.







**CacauShow**  
★★★★★

📍 Rua dos Andradas, nº 369  
e no Super Atacadão  
📞 Andradas 55 3243-7243 📞  
📞 Filial Atacadão: 55 3621-3915 📞  
📱 @lojacacaushowlvto

# Uma pausa gelada cheia de sabor

*Gelatos da Cacau Show ampliam o portfólio da marca com opções clássicas e intensas*

Conhecida por transformar chocolate em experiências marcantes, a Cacau Show também conquista os apaixonados por doces com sua linha de gelatos, pensada para quem gosta de se permitir momentos de puro prazer. Cremosos, intensos e elaborados com o padrão de qualidade da marca, os sorvetes ampliam o universo de sabores disponíveis nas lojas.

Entre as opções, destacam-se o Cookies'N Cream, os Dreams Torta de Morango e Dreams Torta de Maracujá, que combinam textura suave e recheios marcantes. Para quem prefere sabores mais clássicos, a linha laCreme aparece em versões ao leite, mezzo e também zero adição de açúcar, mantendo o sabor característico do chocolate Cacau Show.

Já os amantes de sabores mais intensos encontram opções como o Intensidade 70% Cacau, além dos sofisticados LaNut Pistache e LaNut Avelã, que unem cremosidade e notas marcantes dos ingredientes. Cada gelato é desenvolvido para proporcionar uma experiência

equilibrada entre doçura, textura e intensidade.

Os gelatos se somam ao portfólio já consagrado da marca, que inclui trufas, tabletes, bombons artesanais e presentes de chocolate pensados para diferentes ocasiões. Na Cacau Show, o cuidado com os ingredientes e o amor pelo cacau estão presentes em cada detalhe, transformando momentos simples em lembranças especiais.

Em Sant'Ana do Livramento, a Cacau Show atende o público em dois endereços: na Rua dos Andradas, nº 369, no Centro, e na loja localizada no Super Atacadão, que oferece a comodidade de estacionamento e praça de alimentação. Os espaços reúnem uma variedade de produtos para quem busca se presentear ou surpreender alguém com um toque de doçura.

Para quem acredita que um pequeno prazer pode mudar o dia, a Cacau Show segue criando experiências que despertam a gula, o afeto e o sabor em cada escolha.




**Salud para toda tu familia**

Afiliate hoy, y descubrí porque somos la institución más elegida por los riverenses

COBERTURA TOTAL DE ASISTENCIA MÉDICA

Afiliaciones  
+598 96 401 560

[www.casmer.com.uy](http://www.casmer.com.uy)

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



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

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

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

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

📱 @gabriellinunespodologiageral  
📱 @gabriellinunes\_podologia



# Doce Tulipa Confeitaria aposta no prazer dos doces artesanais

*Com produção própria, bolos decorados e atendimento personalizado, a confeitaria se destaca pelo cuidado nos detalhes variedade de sabores*



O trabalho artesanal é o que garante frescor, qualidade e personalidade aos produtos.



A Doce Tulipa Confeitaria vem se consolidando no mercado local pelo trabalho artesanal e pela dedicação presente em cada doce produzido. Sob a direção de Luana Porto, o empreendimento atua como fábrica de doces, doceria e serviço de delivery, oferecendo opções que unem sabor, estética e qualidade para diferentes ocasiões.

O cardápio inclui bolos decorados, doces variados e kits especiais, desenvolvidos tanto para encomendas personalizadas quanto para opções de pronta entrega. A proposta é atender quem busca praticidade, sem abrir mão de produtos frescos, bem elaborados e visualmente atrativos.

O cuidado com os ingredientes, o acabamento minucioso e o atendimento próximo ao cliente fazem parte da identidade da Doce Tulipa. Cada produção é pensada para transformar momentos simples em experiências marcadas pelo sabor e pelo carinho presentes em cada detalhe.

A Doce Tulipa Confeitaria atua em Sant'Ana do Livramento (RS), com atendimento de terça a sexta-feira, das 14h às 18h30, e aos sábados, das 9h às 13h, na Rua dos Andradas, nº 1565, além de contar com serviço de delivery para facilitar o acesso aos produtos.

Com identidade própria e foco na excelência, a confeitaria segue fortalecendo sua presença na cidade, convidando o público a se permitir o prazer de saborear doces artesanais feitos com dedicação.

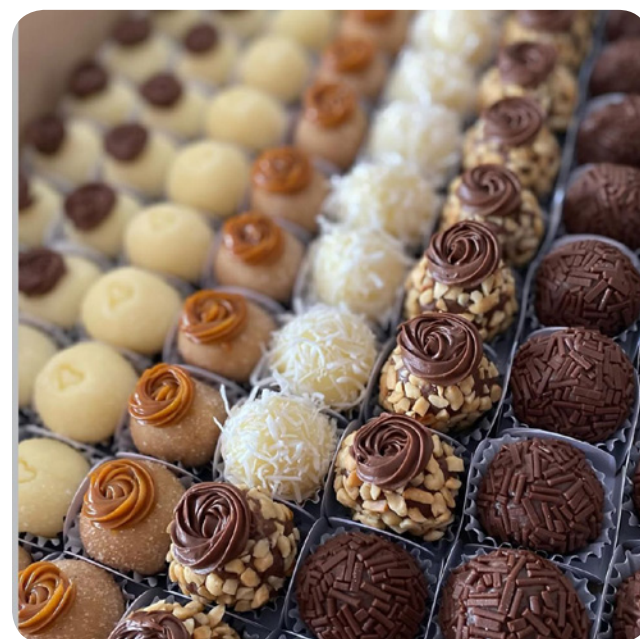


DOCE  
TULIPA  
Confeitaria

📍 Rua dos Andradas, nº 1565  
📞 53 99925-4161  
📱 @docetulipaconfeitaria\_  
📌 Doce Tulipa Confeitaria



Bolos decorados que unem sabor, estética e cuidado artesanal em cada detalhe.



Produção própria com variedade de doces pensados para diferentes oc



Atendimento próximo e cuidado com o cliente marcam a atuação da Doce Tulipa Confeitaria em Sant'Ana do Livramento.



Acabamento delicado e ingredientes selecionados fazem parte da identidade da Doce Tulipa.





# Crocância que conquista

*O Mestre do Frango oferece combos, acompanhamentos e pratos para compartilhar.*



O Mestre do Frango já está em Sant'Ana do Livramento trazendo uma proposta voltada para quem não abre mão de comida prática, saborosa e pensada para dividir. Conhecido pelo slogan "o melhor frango frito da galáxia", o estabelecimento aposta em um cardápio descontraído, com opções que atendem diferentes públicos e momentos.

O frango frito crocante é o grande destaque, acompanhado por alternativas que complementam a experiência, como polenta frita, dadinhos de queijo e anéis de cebola. Os pedidos podem ser feitos em diferentes tamanhos, com opções como combo kids, combo família e supercombinho, permitindo escolher conforme a fome ou a ocasião.

Além do frango, o cardápio inclui propostas criativas

como o coração no pote e a alcatra no pote, pensadas para quem busca praticidade sem abrir mão do sabor. Para finalizar, os minichurros entram como sobremesa, oferecendo um contraste doce e equilibrando o pedido.

Localizado na Avenida João Belchior Goulart, nº 291, o Mestre do Frango atende o público em Sant'Ana do Livramento com foco no serviço de delivery, levando seus sabores direto para a casa dos clientes. Informações e pedidos podem ser feitos pelo telefone (55) 99603-4270 ou pelo Instagram @mestredofrango.livramento.

Com uma identidade divertida e um cardápio versátil, o Mestre do Frango reforça sua presença na cidade como uma nova opção para quem gosta de se permitir uma experiência cheia de sabor.



## 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



# Sabor que atravessa gerações

**Righi**  
SUPERMERCADOS  
sempre ao seu lado!

@superrighi  
Righi Supermercados



Uma equipe qualificada, atenta às tendências e fiel ao processo artesanal que tornou o Righi referência na região.



Receitas que atravessam gerações, feitas com respeito aos ingredientes e à história de quem prova.

## Confeitaria do Righi transforma tradição, frescor e afeto em verdadeiras tentações para o Dia da Gula

Há dias em que a gula não é Hexagero, é convite. Convite para desacelerar, dividir uma torta, repetir um doce que desperta memórias e reconhecer o cuidado por trás de cada detalhe. No Righi Supermercados, a confeitaria é exatamente isso: um espaço onde sabor, tradição e trabalho artesanal se encontram diariamente.

Com 17 anos de experiência na área, o gestor de produção Diego Beline dos Santos Garcia carrega na trajetória uma relação afetiva com a confeitaria que vem de casa. “Minha avó fazia bolos e salgados, e eu ficava só esperando aquela sobra de doce no tacho”, relembra. A curiosidade virou aprendizado ainda jovem, quando começou a trabalhar em uma padaria, e desde então nunca mais saiu da área.

No Righi há 12 anos, Diego iniciou como confeitoiro, passou por cursos, promoções e hoje lidera a produção que se tornou referência na região. Segundo ele, o diferencial começa pelas pessoas. “Tenho uma equipe extremamente qualificada, sempre em busca de inovação e tendências do mercado. Isso nos torna referência, mas sem perder a essência”, destaca.

Essa essência passa pela escolha criteriosa dos ingredientes, pela procedência e pelo frescor, mas também por um fator que não se mede em gramas: o emocional. “Existe uma conexão com a história local. Man-

ter viva aquela receita que o cliente comia na infância, mas com a técnica refinada de hoje, faz parte do nosso compromisso”, afirma. Para Diego, o cuidado visual também se comunica. “Quando o cliente olha, percebe que houve uma mão humana ali, não uma máquina.”

As tortas doces são o grande carro-chefe da confeitaria, acompanhadas por tortas frias, sanduíches, pizzas, alfajores, mil-folhas e o já conhecido bolo ballerine, a chamada versão piscina. Entre os carros-chefes, o panetone se destaca: produzido a pedido do cliente, está disponível o ano inteiro. Mais do que receitas específicas, o que diferencia cada produto é o processo. “O segredo não está no forno, está nas mãos. Exige dedicação, tempo e respeito aos ingredientes. Aqui no Righi, não abrimos mão do processo artesanal”, reforça

A produção diária segue normas rigorosas de temperatura e manuseio, sempre priorizando o frescor. “Não é apenas rotina, é um compromisso. Trabalhamos com os melhores fornecedores e marcas do ramo a nível nacional. Entregamos o respeito que cada ingrediente merece e o frescor que a família espera”, completa.

Mais do que doces e receitas, a confeitaria do Righi entrega experiências que despertam memórias e criam novas histórias. Cada produto reflete o cuidado artesanal, o respeito aos ingredientes e a conexão com

a tradição local, valores que seguem presentes no dia a dia de quem escolhe o Righi para os seus momentos especiais.

**Righi Supermercados**  
Sempre ao seu lado.

### Confeitaria Premium no Righi Vasco

A confeitaria do Righi Vasco apresenta uma linha premium de produtos exclusivos, elaborados com atenção aos detalhes, ingredientes selecionados e frescor diário. O espaço foi pensado para atender um público mais exigente, que busca sabores diferenciados e experiências gastronômicas únicas.



Produtos exclusivos da padaria do Righi da Vasco



A confeitaria do Righi une tradição, frescor e processo artesanal em cada detalhe da produção diária.





**Pampa Grill**  
RESTAURANTE

📍 Rua Uruguai, nº 1452  
Anexo ao Hotel Jandaia  
Segunda a sábado: 11h30 às 14h30 | 19h30 às 22h30  
Domingos: 11h30 às 14h30  
☎ 55 3242-2288  
📷 @restaurantepampagrill  
📱 /HoteljandaiaOficial

# Pampa Grill valoriza sabores regionais e variedade no cardápio

*Restaurante aposta em pratos tradicionais e variedade no almoço e no jantar*

O Pampa Grill se destaca como uma excelente opção para quem aprecia boa gastronomia e variedade de sabores. Com um ambiente acolhedor e uma

proposta que valoriza a culinária regional, o restaurante oferece opções que agradam aos mais diversos paladares.

No jantar, o buffet livre é servido em um formato pensado para quem busca praticidade e conforto, com preparações quentes e frias feitas diariamente, mantendo o padrão de qualidade da casa.

No almoço, o buffet por quilo reúne uma ampla variedade de pratos quentes e frios, grelhados, saladas e sobremesas. O contrafilé grelhado é um dos mais procurados pelos clientes, preparado no ponto ideal, além das opções da tradicional comida campeira, servida aos sábados, que já se tornou marca registrada da casa.

O Pampa Grill busca aliar tradição e qualida-

de, mantendo receitas clássicas e, ao mesmo tempo, trazendo novidades para o público. Seja no almoço ou no jantar, o restaurante oferece uma refeição completa que valoriza sabores e o prazer de comer bem.

O Pampa Grill está localizado na Rua Uruguai, nº 1452, com atendimento de segunda a sábado, das 11h30 às 14h30 e das 19h30 às 22h30. Aos domingos, o restaurante funciona apenas para o almoço.

Local organizado e agradável, ideal para almoços e jantares.



O Pampa Grill valoriza receitas clássicas e a culinária regional.



Combinando variedade e cuidado, o restaurante proporciona refeições memoráveis.



Compromisso com qualidade, sabor e atenção em cada detalhe do atendimento.





# Bolo Alpino Gelado

Quando bate aquela vontade de se deliciar, nada melhor do que uma sobremesa que une chocolate, doce de leite e cremosidade. O Bolo Alpino Gelado da Orquídea é a pedida ideal para momentos de prazer, seja em família, com amigos ou para adoçar o dia a dia. Cada camada é pensada para oferecer textura, sabor e aquele toque especial que conquista à primeira garfada.

## Ingredientes

### Massa

2 misturas para bolo Alpino da Orquídea  
4 ovos inteiros  
100 ml de óleo (girassol, milho ou soja)  
300 ml de leite integral

### Recheio e cobertura

400 g de doce de leite  
300 g de chocolate meio amargo derretido  
200 g de creme de leite (1 caixinha)

### Para molhar o bolo

1 xícara de leite integral  
3 colheres de sopa de chocolate em pó

### Finalização

Raspas de chocolate meio amargo

*Orquídea transforma chocolate e doce de leite em experiência irresistível e sofisticada*

## Modo de preparo

**Massa** – Junte a mistura para bolo, ovos, óleo e leite até obter uma massa homogênea. Despeje em assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 35 minutos. Deixe esfriar.

**Recheio e cobertura** – Misture doce de leite, chocolate derretido e creme de leite até formar um creme uniforme.

**Montagem** – Corte o bolo ao meio na horizontal, molhe com a mistura de leite e chocolate, espalhe metade do recheio, coloque a outra metade do bolo, molhe novamente e cubra com o restante do creme. Finalize com raspas de chocolate.

**Dica final** – Leve à geladeira por pelo menos 24 horas antes de servir para um bolo gelado com textura perfeita.

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

**Orquídea**  
DESDE 1953

f Orquídea Alimentos  
@amoprodutosorquidea  
www.orquidea.com.br/  
Youtue:  
Amo Produtos Orquídea



A cada fatia, o Bolo Alpino Gelado combina sabor, cremosidade e frescor, provando que uma sobremesa simples pode se transformar em uma experiência especial. Ideal para tornar qualquer momento mais doce e marcante, é um convite para aproveitar cada pedaço com prazer e sem pressa.

**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.

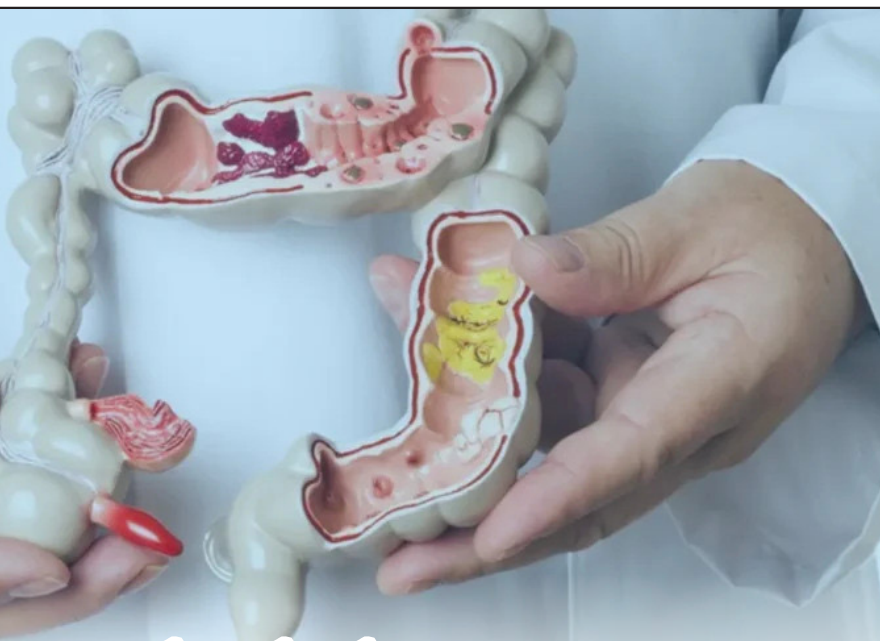
Confira valores de acordo com o porte do seu pet

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





Ituzaingó - n.º 521, Rivera  
 Telefone: 382 4622-7711  
 +598 96 401 560  
 @casmeruy  
 www.casmer.com.uy



## Dia Mundial do Câncer

No dia 4, Dia Mundial de Combate ao Câncer, torna-se fundamental refletir sobre a importância da prevenção e da detecção precoce das doenças oncológicas. Entre elas, o câncer colorretal (CCR) ocupa um lugar de destaque devido à sua alta incidência e mortalidade no Uruguai, mas também por ser uma doença que pode ser prevenida e tratada com sucesso quando identificada em estágio inicial.

O câncer colorretal (CCR) apresenta alta incidência e taxa de mortalidade, mas pode ser prevenido e tratado com sucesso quando detectado nos primeiros estágios. Estima-se que quatro em cada 100 uruguaios desen-

volverão a doença ao longo da vida. No entanto, na maioria dos casos, os estágios iniciais não apresentam sintomas, o que torna os exames de rastreamento fundamentais mesmo para pessoas que se sentem saudáveis.

### A importância da prevenção do câncer colorretal

A principal ferramenta para o diagnóstico precoce é o Fecatest, um exame laboratorial simples e não invasivo que identifica a presença de sangue microscópico. O teste permite detectar lesões iniciais do cólon, como pólipos, antes que evoluam para o câncer, possibilitando o início rápido do tratamento.

O teste de sangue oculto nas fezes (TSOF) é recomendado a cada dois anos, a partir dos 50

anos de idade, mesmo para pessoas sem sintomas. Caso o resultado seja positivo, o médico solicitará exames complementares para avaliar o cólon e tratar eventuais lesões detectadas. No Uruguai, a técnica quantitativa do TSOF foi incorporada ao Programa Integral de Saúde (PIAS), devido à sua maior precisão, e é utilizada pela CASMER como parte de seus programas de prevenção.

A maioria dos cânceres colorretais se desenvolve a partir de pólipos, que são lesões pré-malignas. A detecção e remoção precoces desses pólipos contribuem significativamente para a prevenção da doença. Embora alguns fatores de risco não possam ser modificados como idade, histórico familiar ou determinadas doenças do cólon, muitos estão relacionados aos hábitos de vida.

Manter um peso saudável, adotar uma alimentação equilibrada rica em frutas, verduras, legumes e peixes, limitar o consumo de carnes vermelhas e processadas, praticar atividade física regularmente, não fumar e evitar o consumo excessivo de álcool são medidas fundamentais para reduzir o risco.

No Dia Mundial do Câncer e no Dia Nacional de Prevenção do Câncer Colorretal no Uruguai, a CASMER reafirma seu compromisso com a conscientização, a prevenção e a detecção precoce. Por esse motivo, os usuários são incentivados a atender às ligações e mensagens para a realização do Teste de Impacto Fecal (TIF), quando indicado, pois esse exame simples pode fazer uma diferença significativa para a saúde.

**A prevenção começa hoje.  
A detecção precoce salva vidas.**

**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**

**ASTRALPOOL OXY POWER 200g**

**R\$ 10,00**

**ASTRALPOOL Elevador de Ph 2kg**

**R\$ 28,00**

**ASTRALPOOL 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 1l - 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!



1º de fevereiro - Advogado e professor universitário Alexandre Xavier



1º de fevereiro - Empresária Carine Ocaña



3 de fevereiro - Advogada e Dirigente da Executiva Nacional do PSB - Mari Machado



3 de fevereiro - Vereador Rafael de Castro



4 de fevereiro - Empresário Ricardo Perurena



4 de fevereiro - Professora Fernanda Dutra



4 de fevereiro Maria Clara Leite Ribeiro



4 de fevereiro - Técnica em Administração Rosane Fernandes Do Amaral



5 de fevereiro - Deputado Federal Elvino José Bohn Gass



6 de fevereiro - Engenheiro civil e ex-deputado do RS Adão Villaverde



6 de fevereiro - Secretário-adj. de Desenvolvimento Econômico do RS Mario Augusto De Freire Gonçalves



6 de fevereiro - Vereador - Romário Gonçalves Paz



No dia 29 de janeiro, Giovanna Espírito Santos Vigil completou 10 anos. A data foi marcada por homenagens dos pais, Catia e Giovane, dos avós e de todos os familiares, que desejaram à aniversariante muitas bênçãos, saúde e alegrias.



O servidor da Câmara de Vereadores Isabelino Fernandes comemorou aniversário no dia 29 de janeiro e neste dia 31 quem comemora é sua esposa, Marina Gonçalves Cardoso. O grupo A Plateia parabeniza o casal, desejando saúde, felicidades e muitas conquistas.