

Jornal
aplateia

DM DECORATO

Variedades

CASA, VIDA & COTIDIANO

Sant'Ana do Livramento/RS, 28 de fevereiro e 1º de março de 2026

Onde a casa encontra identidade

Decorato Móveis inspira ambientes que unem personalidade, conforto e as principais tendências da decoração



Ambientes que unem conforto e personalidade, do jeito que a Decorato sabe criar.



O equilíbrio perfeito entre conforto, elegância e identidade.

Mais do que um espaço físico, a casa é um reflexo de quem somos. Ela revela gostos, memórias e escolhas. Em tempos em que o lar ganhou ainda mais significado, pensar cada ambiente com intenção passou a ser parte essencial do bem-estar.

A decoração contemporânea valoriza o acolhimento. Tons terrosos, variações de bege, verdes suaves e nuances inspiradas na natureza ajudam a criar uma atmosfera tranquila e equilibrada. Materiais como madeira, fibras naturais e tecidos texturizados reforçam a sensação de conforto e autenticidade.

As formas orgânicas seguem em destaque. Sofás com curvas delicadas, mesas arredondadas e poltronas de linhas suaves contribuem para ambientes mais fluidos e convidativos. A iluminação também assume papel estratégico, com luzes indiretas e quentes que tornam os espaços mais intimistas.

Atenta a essas transformações, a Decorato Móveis aposta em peças que equilibram design, funcionalidade e estilo. A proposta é oferecer soluções que acompanham a rotina das famílias, com móveis versáteis e inteligentes, sem abrir mão da estética.

Outro movimento forte na decoração é a personalização. Misturar referências, incor-

porar objetos afetivos e investir em detalhes que tenham significado tornam cada projeto único. Afinal, mais do que seguir tendências, o essencial é que o lar conte histórias.

Ao unir criatividade, qualidade e curadoria cuidadosa, a Decorato Móveis contribui para transformar ambientes em espaços que acolhem e representam a essência de cada cliente.



Cada detalhe pensado para transformar a casa em um espaço único e acolhedor.



Nossa capa



A casa é o cenário da nossa rotina, o lugar onde construímos memórias e buscamos equilíbrio. Em tempos de agendas cheias e múltiplas responsabilidades, cuidar dos ambientes também é uma forma de cuidar de si.

Nesta edição, reunimos inspirações e histórias que mostram como funcionalidade, estética e bem-estar caminham juntos no dia a dia.

Na capa, Perla e Paulo, proprietários da Decorato Móveis, compartilham a trajetória de quem transforma espaços em lares, valorizando personalidade e aconchego. Boa leitura!



EDITORIA E REPORTAGEM

Laura Leite

@lauraa_mello

(55) 99911-8861

DECORATO
móveis

Decorato Móveis
 Rua Uruguai, 1203
 55 3245-0196
 @decoratomoveis.sl
 Casa dos Estofados
 Rua Uruguai, 1239
 55 3244-4195 | 55 99663-4591
 @casadosestofadoslvto
 Casa dos Colchões
 Rua Uruguai, 1226
 55 3242-4536
 @casadoscolchoeslvto



A cor como protagonista da casa

Paletas intensas, naturais e sofisticadas transformam os ambientes e as Lojas Nelson seguem como referência na Fronteira

Se antes as cores eram escolhidas apenas por gosto, hoje elas representam identidade. Em 2026, a decoração reforça uma tendência já consolidada: a casa como refúgio, expressão pessoal e espaço de reconexão.

As novas paletas caminham entre o natural e o marcante. Tons como verde oliva profundo, azul atlântico intenso, terracota queimada e os beges quentes sofisticados ganham espaço nas paredes, criando atmosferas acolhedoras e cheias de personalidade. Ao mesmo tempo, surgem contrastes elegantes com pontos de cor mais ousados, como ameixa, mostarda escuro e vermelho queimado.

Mais do que acompanhar a moda, a escolha da cor passa a refletir emoções. Verdes e terrosos reforçam a conexão com a natureza. Os azuis profundos transmitem serenidade e introspecção. Tons quentes trazem aconchego e sensação de proteção, algo cada vez mais valorizado em um mundo acelerado.

Há mais de 49 anos, as Lojas Nelson acompanham essa transformação do morar na Fronteira. Referência no segmento de tintas

prediais e automotivas, a empresa consolidou sua trajetória aliando variedade, qualidade e orientação especializada.

Em um cenário onde o consumidor busca segurança na escolha, o atendimento técnico faz diferença. A definição da tonalidade ideal envolve iluminação natural, tamanho do ambiente, combinação com móveis e até o estilo de vida da família. Pequenas decisões impactam diretamente na sensação que o espaço transmite.

Outro movimento forte é o uso estratégico da cor: uma parede de destaque, um corredor valorizado por tonalidade mais intensa ou a renovação de portas e detalhes arquitetônicos. Não é preciso grandes reformas para mudar completamente a atmosfera de um ambiente, às vezes, a transformação começa pelo pincel.

Ao longo das décadas, as Lojas Nelson se tornaram parte dessa história de renovação constante em Sant'Ana do Livramento, ajudando clientes a traduzirem fases, sonhos e novos começos em cores que permanecem.

Porque pintar não é apenas mudar a parede. É atualizar o cenário onde a vida acontece.

A escolha da cor certa transforma não apenas o visual, mas a sensação do ambiente.



A diversidade de tonalidades acompanha as principais tendências da decoração contemporânea.

Expediente

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

Aberturas que transformam ambientes

Império Madeiras e Piscinas une estética, funcionalidade e durabilidade para valorizar cada espaço da casa



Av. Tamandaré, nº 1003
55 32411851
55 98442-8801
Império Madeiras Piscinas
@imperiopiscinas.madeiras

Quando se fala em conforto dentro de casa, é comum pensar na decoração, nos móveis ou na iluminação. Mas existe um elemento estrutural que influencia diretamente na organização, na ventilação, na luminosidade e até na sensação de amplitude dos ambientes: as aberturas.

Portas e janelas são responsáveis por integrar espaços, permitir a entrada de luz natural e garantir ventilação adequada. Mais do que itens funcionais, elas fazem parte da identidade do lar e contribuem para criar ambientes mais agradáveis, práticos e bem planejados.

É com esse olhar que a Império Madeiras e Piscinas se consolida como referência no segmento de aberturas em Sant'Ana do Livramento. Embora a marca Império esteja há cerca de 14 anos no mercado, a trajetória da empresa no ramo de aberturas começou ainda em 1995, tornando-se uma das mais tradicionais da cidade no trabalho com portas e janelas de madeira, tanto em madeira comum quanto em madeira de lei. A experiência acumulada ao longo dos anos se reflete na qualidade, no acabamento e na confiança construída com os clientes.

A escolha correta das aberturas impacta diretamente na organização da casa. Ambientes bem ventilados reduzem a umidade, preservam móveis e contribuem para uma rotina mais saudável. Já a entrada estratégica de luz natural ajuda a valorizar os espaços e traz sensação de continuidade entre áreas internas e externas.

As aberturas certas transformam qualquer ambiente e fazem a casa "respirar" melhor.



As aberturas certas conectam áreas internas e externas, ampliam os espaços e deixam a rotina mais prática.

Além do aspecto estético, a durabilidade é um dos principais diferenciais. Trabalhando com materiais de qualidade e acabamento cuidadoso, a empresa investe em soluções pensadas para o uso diário, suportando as variações climáticas da região e garantindo segurança e estabilidade ao longo dos anos.

Outro ponto importante é a versatilidade dos modelos disponíveis, que permitem adaptação a diferentes estilos arquitetônicos, do mais tradicional ao contemporâneo, sempre mantendo a harmonia com o restante do projeto.

Ao escolher aberturas adequadas, o morador investe não apenas na aparência da casa, mas também em conforto térmico, economia de energia e melhor aproveitamento dos ambientes.

No endereço da Avenida Tamandaré, nº 1003, a Império Madeiras e Piscinas oferece atendimento especializado para auxiliar na escolha ideal, considerando medidas, estilo e necessidades específicas de cada projeto.

Porque uma casa bem planejada começa nos detalhes — e as aberturas são parte essencial dessa construção.



A Império Madeiras e Piscinas oferece qualidade e durabilidade em cada detalhe.



Av. João Goulart, esquina
15 de Novembro
55 3241-2113 | 3243-2228
@everdieselretificaeautopecas
@everdiesel

Organizar a semana é o primeiro passo para viver melhor

Com potes térmicos e organizadores da Mor, a Everdiesel aposta em praticidade para quem quer otimizar tempo e facilitar a rotina

Entre trabalho, estudos, compromissos e vida pessoal, manter a rotina organizada deixou de ser apenas uma questão de disciplina, tornou-se uma necessidade. Planejar as refeições da semana, preparar marmitas e armazenar alimentos corretamente são hábitos que ajudam a economizar tempo, reduzir desperdícios e garantir uma alimentação mais equilibrada.

Pensando nisso, a Everdiesel a pesar de ser uma loja automotiva, com toda linha de auto peças da linha leve nacional e importado, possui também seu setor de Utilidades e amplia seu mix de produtos com uma linha de organizadores e potes da Mor, ideais para quem busca praticidade no dia a dia. Resistentes e versáteis, os recipientes podem ser utilizados tanto no freezer quanto no micro-ondas, facilitando o preparo antecipado das refeições.

Além de funcionais, os potes são ideais para montar marmitas semanais, organizar porções individuais, armazenar alimentos prontos ou separar ingredientes para facilitar o preparo das receitas. Para quem leva almoço ao trabalho ou à faculdade, os organizadores garantem praticidade e segurança no transporte.

A organização também impacta direta-

mente na economia doméstica. Ao planejar as refeições e armazenar corretamente os alimentos, é possível evitar compras desnecessárias e reduzir o desperdício. Pequenas mudanças na rotina podem representar grande diferença no orçamento e na qualidade de vida.

A Everdiesel possui duas unidades em Sant'Ana do Livramento: **Rua 15 de Novembro, nº 258**, esquina com Av. João Goulart, e **Av. João Belchior Goulart, nº 1550**. Informações pelos telefones (55) 3241-2113 | 3243-2228 e nas redes sociais.



Os recipientes podem ir ao freezer e ao micro-ondas, garantindo praticidade no dia a dia.



Soluções simples que transformam a rotina e deixam a vida mais organizada.



A organização da semana começa pela cozinha: potes versáteis facilitam o preparo das marmitas.

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

Exaltus20
ESCOLA TÉCNICA

Renovar sem pesar no bolso

Barão Free Shop traz oportunidades especiais no setor de bazar para transformar a casa

Organizar a casa, renovar pequenos detalhes e atualizar a decoração nem sempre exige grandes reformas. Muitas vezes, são os elementos certos, uma nova iluminação, um quadro diferente ou um objeto decorativo estratégico, que mudam completamente a atmosfera de um ambiente.

Para quem busca dar esse novo fôlego aos espaços, o setor de bazar do Barão Free Shop apresenta uma oportunidade especial: diversos artigos de decoração estão com 50% de desconto.

A proposta é permitir que o cliente renove com planejamento e economia, aproveitando peças que unem estilo e



Pequenos detalhes, grandes transformações.

funcionalidade. Entre os destaques estão os abajures, alguns modelos também com 50% de desconto, ideais para criar pontos de luz indireta que deixam salas e quartos mais aconchegantes e organizados.

Os quadros decorativos, que também entram na promoção, são aliados perfeitos para quem deseja preencher paredes com personalidade. Eles ajudam a delimitar espaços, trazer identidade aos ambientes

Mais luz, mais aconcho e mais economia para sua casa.



e até criar sensação de continuidade entre diferentes cômodos da casa.

A iluminação e os elementos visuais têm papel fundamental na organização do lar. Um abajur bem posicionado pode transformar um canto esquecido em espaço de leitura. Um quadro pode dar nova vida a um corredor ou complementar a composição de uma sala de estar.

Mais do que variedade, o setor de bazar se destaca por oferecer alternativas que permitem atualizar a casa com equilíbrio entre estética e custo-benefício, algo essencial para quem deseja manter os ambientes sempre bem cuidados sem comprometer o orçamento.

Localizado na Rua Agraciada, nº 397, em Rivera, o Barão Free Shop convida os clientes a conhecerem de perto as opções disponíveis e aproveitarem as condições especiais.

Porque renovar a casa também pode ser simples, estratégico e acessível.

Hora de renovar a casa sem pesar no bolso.



No setor de bazar do Barão Free Shop, vários artigos de decoração estão com 50% de desconto, incluindo abajures e quadros.





Super 300

Av. Tamandaré, nº 2176

55 3242-4311

@super300

@300supermercado

Entre folhas e fragrâncias

Natureza e aromas para um novo começo no Super 300

Com a rotina já em pleno andamento, muitas pessoas sentem a necessidade de reorganizar os espaços e trazer mais leveza para dentro de casa. Pequenas mudanças no ambiente podem impactar diretamente na sensação de conforto, concentração e tranquilidade. E, nesse processo, dois elementos ganham destaque: as plantas e os aromas.

No setor de jardinagem do Super 300, a variedade de espécies permite transformar ambientes com praticidade e significado. Mais do que decorar, as plantas ajudam a criar uma sensação de acolhimento, frescor e conexão com a natureza, algo cada vez mais valorizado dentro da rotina doméstica.

Algumas espécies, além da beleza, carregam simbolismos tradicionais. A espada-de-são-jorge é associada à proteção e força. A jiboia representa prosperidade e adaptação, sendo ideal para ambientes internos. O lírio-da-paz é conhecido por transmitir tranquilidade, enquanto as suculentas simbolizam equilíbrio e simplicidade, perfeitas para quem busca praticidade no cuidado diário.

Mas renovar a casa vai além do visual. O aroma também influencia diretamente na sensação de bem-estar. Pensando nisso, o Super 300 também disponibiliza os incensos da Clone Brand, reconhecidos pela variedade de fragrâncias e qualidade.

Os incensos ajudam a criar atmosferas específicas: aromas amadeirados favorecem o relaxamento, fragrâncias florais trazem leveza ao ambiente e opções mais frescas contribuem para sensação de limpeza e organização. Acender um incenso ao final do dia pode se tornar um ritual simples de pausa, desacelerando a rotina e promovendo equilíbrio emocional.

A combinação entre plantas e aromas naturais permite criar pequenos refúgios dentro de casa, um canto de leitura mais acolhedor, uma sala mais harmoniosa ou até um quarto preparado para o descanso.

Com opções acessíveis e variedade de escolhas, o Super 300 convida os clientes a iniciarem 2026 com ambientes que reflitam boas energias, organização e conexão com o que realmente importa.

Porque renovar o lar é também renovar a forma de viver cada dia.



O poder das plantas e dos aromas no dia a dia.



Detalhes naturais que mudam a atmosfera da casa.



Mais verde, mais equilíbrio.



Quando a casa ganha novas energias.

Ambientes que respiram leveza.



Muito além da janela

Matheus Cortinas une estética, tecnologia, durabilidade e cuidado para transformar a rotina dentro de casa



Quando se fala em decoração, é comum pensar primeiro nos móveis, nas cores das paredes ou nos objetos que dão personalidade aos ambientes. Mas há um elemento que, muitas vezes, faz toda a diferença no resultado final e no conforto do dia a dia: as cortinas.

Mais do que um detalhe estético, elas influenciam diretamente na qualidade de vida dentro de casa. Controlam a entrada de luz, garantem privacidade, ajudam no conforto térmico e ainda contribuem para a acústica do ambiente. Em quartos, por exemplo, modelos blackout favorecem o sono e o descanso. Já em salas e escritórios, opções translúcidas ou screen permitem luminosidade natural sem abrir mão do conforto.

É nessa proposta de unir beleza e funcionalidade que a Matheus Cortinas construiu sua trajetória. A empresa oferece soluções completas em decoração, acompanhando o cliente desde o primeiro atendimento até a finalização do projeto, tanto em residências quanto em espaços comerciais.

Com showroom localizado na Rua Hugolino Andrade, nº 601, a empresa mantém há mais de uma década um espaço pensado para proporcionar atendimento próximo, personalizado e acolhedor. O relacionamento construído ao longo dos anos tornou-se uma das marcas registradas do negócio.

Além da variedade de modelos, como cortinas translúcidas, blackout e screen, a empresa também investe em tecnologia. As opções incluem sistemas manuais e motorizados, com possibilidade de integração a assistentes virtuais, como a Amazon Alexa, ampliando a praticidade no cotidiano e aproximando os ambientes do conceito de casa inteligente.

Outro diferencial está no cuidado com a manutenção e higienização de cortinas e persianas. A limpeza periódica é fundamental para evitar o acúmulo de poeira e ácaros, contribuindo para ambientes mais saudáveis, especialmente nas estações mais frias, quando as casas permanecem mais fechadas.

A empresa também se posiciona como aliada do meio ambiente ao investir em produtos de longa durabilidade. A proposta vai além da estética: é oferecer qualidade real, pensada para durar por muitos anos. Ao apostar em materiais resistentes e acabamento profissional, a Matheus Cortinas contribui para reduzir trocas frequentes e o descarte desnecessário, estimulando um consumo mais consciente. Afinal, qualidade de ver-



Muito além da estética, as cortinas transformam a rotina dentro de casa.

Ao longo dos anos, a empresa consolidou uma proposta que vai além da venda. Trata-se de participar da construção de ambientes que acolham histórias, rotinas e momentos em família. Afinal, quando se pensa em casa, cada detalhe importa e as cortinas podem ser protagonistas nessa transformação.



Terapeuta Dilmar Gonçalves

dade não é para substituir a cada temporada, mas para preservar, respeitar o planeta e valorizar o investimento feito pelo cliente.

Essa confiança é reforçada por quem já conhece o trabalho da empresa. O **terapeuta Dilmar Gonçalves**, cliente há anos, destaca a experiência positiva:

“Somos clientes da empresa Matheus Cortinas há muitos anos, tanto nas nossas empresas como na nossa residência, e sempre ficamos satisfeitos com o atendimento, qualidade dos seus serviços e produtos.”

Os produtores rurais Carmem e Wilson Vigil, clientes há mais de 15 anos, também ressaltam a durabilidade e o pós-venda:

“Somos clientes do Matheus Cortinas há mais de 15 anos. A prioridade nossa sempre foi a qualidade e durabilidade das persianas, e foi o que encontramos. Recentemente precisei de um pequeno conserto e a equipe prontamente solucionou. Por isso os recomendamos.”



Carmem e Wilson Vigil produtores rurais



Rua Duque de Caxias, nº 1533
55 3244-4433 / 55 99630-6151
f Vida Card Livramento
@vidacardlivramento

Organização de vida: pequenas mudanças, grandes conquistas

Psicóloga do VidaCard explica como a organização influencia diretamente na saúde mental e na realização de metas pessoais e profissionais

Em meio à rotina acelerada, marcada por compromissos profissionais, demandas familiares e excesso de estímulos digitais, organizar a vida deixou de ser apenas uma questão de agenda. Tornou-se uma estratégia de equilíbrio emocional.

Segundo a psicóloga Liliane Vargas Henquer (CRP-07/29694), do VidaCard, a organização impacta diretamente na saúde mental. Com abordagem em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a profissional explica que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados.

“Quando há desorganização constante, atrasos frequentes e acúmulo de tarefas, surgem pensamentos como ‘não dou conta’ ou ‘sou incapaz’. Isso gera ansiedade, frustração e desmotivação, criando um ciclo difícil de romper”, explica.

Organização não é rigidez, é estratégia

Ao contrário do que muitos pensam, organizar a vida não significa viver preso a planilhas ou a uma rotina inflexível. Para a psicóloga, trata-se de clareza e definição de prioridades.

Quando a pessoa estabelece metas realistas e distribui tarefas ao longo da semana, há redução da sobrecarga mental e aumento da sensação de controle. Na prática clínica, Liliane observa benefícios como:

- Redução da ansiedade
- Melhor qualidade do sono
- Aumento da produtividade
- Maior autoconfiança
- Clareza nos objetivos de vida

Constância é o segredo das conquistas

Grandes metas, como concluir uma graduação, organizar as finanças, melhorar a saúde ou conquistar crescimento profissional não dependem apenas de motivação, mas de disciplina estruturada.

Pequenas ações diárias, quando organizadas, criam um efeito cumulativo. A Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha justamente com essa lógica: mudanças comportamentais consistentes geram transformações emocionais ao longo do tempo.

Um exemplo simples é o de quem deseja melhorar a saúde. Ao definir três dias fixos de atividade física por semana e cumprir essa meta, a pessoa fortalece a crença de capacidade e desenvolve autoestima.

Organização também é autocuidado

Muitas vezes, a desorganização é associada apenas à falta de tempo. No entanto, pode estar relacionada a fatores emocionais como ansiedade, procrastinação ou medo de falhar.

Buscar organização é também reconhecer limites, respeitar o próprio ritmo e criar um ambiente mais favorável ao equilíbrio.

Por onde começar?

A psicóloga sugere estratégias práticas:

- Definir três prioridades por dia
- Utilizar agenda física ou digital
- Dividir metas grandes em pequenas etapas
- Reservar momentos de descanso
- Revisar objetivos semanalmente



Organização da rotina é estratégia de saúde mental, explica a psicóloga Liliane Vargas Henquer.

“Organização de vida não é fazer mais, é fazer melhor e com intenção. Quando há planejamento e consciência das escolhas, as conquistas deixam de ser sonhos distantes e passam a ser metas alcançáveis”, finaliza.

Cuidar da organização é, acima de tudo, cuidar da saúde mental.




55 98418-9484
@artedocontrolereoficial
artedocontrolereoficial@gmail.com
www.artedocontrolere.com



Vai viajar e quer garantir o melhor CUIDADO para o seu amigo de patas?

No Hotel Clínicão, seu pet recebe atenção, carinho e todo o conforto que merece!

- Ambiente seguro e monitorado
- Atividades e enriquecimento ambiental
- Espaço aconchegante para descanso
- Alimentação personalizada conforme a rotina do pet
- Supervisão de profissionais qualificados

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

Organização e planejamento alimentar

Aliados de uma rotina mais leve

Em meio à correria do trabalho, dos compromissos familiares e do pouco tempo disponível, a alimentação costuma ficar em segundo plano. O resultado é conhecido: refeições improvisadas, excesso de produtos industrializados e dificuldade para manter hábitos saudáveis.

Para a nutricionista Fabiana Aguirre Alves, do Vida Card, a chave para mudar esse cenário está na organização. “Assim como em qualquer outra área da vida, a alimentação também precisa de planejamento. Quando nos organizamos, conseguimos comer de forma saudável, saborosa e prática, mesmo com a rotina corrida”, explica.

Planejar não significa repetir sempre os mesmos pratos ou seguir dietas restritivas. Trata-se, na prática, de estruturar minimamente a semana para evitar decisões impulsivas — especialmente nos momentos em que a fome e a pressa falam mais alto.

Entre os principais benefícios do planejamento alimentar estão a redução do consumo de ultraprocessados, a economia no supermercado, o menor desperdício de alimentos, o melhor controle do peso e mais disposição ao longo do dia. Além disso, definir previamente o que será consumido diminui a carga mental diária e reduz o estresse de pensar constantemente no que preparar.

Outro ponto importante destacado pela profissional é o impacto emocional. “Quando a pessoa sabe o que vai comer, diminui a ansiedade alimentar, reduz pedidos por delivery e evita exageros, principalmente à noite. A alimentação deixa de ser uma preocupação constante e passa a fazer parte de uma rotina organizada”, afirma.

Como começar na prática

A nutricionista orienta que o processo seja simples e adaptado à realidade de cada pessoa. Reservar um momento da semana — como a tarde de domingo — pode ser um bom começo.

Alguns passos ajudam na organização:

- Definir um cardápio semanal, priorizando preparações práticas, variadas e que façam parte do seu gosto pessoal.
- Fazer compras com lista pronta, baseada nas refeições planejadas, adquirindo apenas o necessário.
- Organizar os alimentos por grupos, como proteínas (ovos, carnes, peixe, leite e derivados), legumes e verduras, e carboidratos naturais (arroz, batata, frutas).
- Preparar bases antecipadamente, como arroz, feijão, legumes ou proteínas já temperadas.

- Armazenar corretamente, utilizando potes herméticos e congelando porções quando necessário.

Segundo Fabiana, não é preciso transformar tudo de uma vez. Planejar apenas os almoços ou jantares já faz diferença. Manter alimentos básicos disponíveis em casa e ter opções rápidas à mão ajuda a evitar escolhas pouco saudáveis.

“Organizar a alimentação não é sobre fazer dieta, é sobre facilitar decisões. Quando o ambiente está preparado, comer bem deixa de ser um esforço constante e se torna uma consequência natural”, conclui.

Por Fabiana Aguirre Alves
Nutricionista do Vida Card



📍 Rua Duque de Caxias, nº 1533
☎ 55 3244-4433 / 55 99630-6151
f Vida Card Livramento
@vidacardlivramento



Fabiana Aguirre Alves, nutricionista do Vida Card, destaca a importância do planejamento alimentar para uma rotina mais equilibrada.

Alegria, cor e muita doçura marcaram o primeiro aniversário da pequena Cecília Silveira Brasil, comemorado no dia 30 de janeiro de 2026.

Filha de Alison e Cassandra, Cecília celebrou o primeiro aninho cercada pelo carinho da família e dos amigos, em uma festa especial realizada no Selva Park. Entre sorrisos, abraços e muitos registros fotográficos da May Ramos Fotografia, a aniversariante esbanjou simpatia e protagonizou momentos de pura ternura. A comemoração foi marcada pela alegria contagiante dos convidados e pela emoção dos pais, que celebraram não apenas o aniversário, mas também um ano inteiro de descobertas, aprendizados e amor. Que a vida da pequena Cecília seja sempre iluminada, repleta de saúde, felicidade e sonhos realizados.



A pequena Cecília Silveira Brasil, radiante na comemoração do seu primeiro aniversário.



Jorge e Márcia, avós maternos da pequena Cecília, marcaram presença nesse dia tão especial.



Gildo e Deusa, avós paternos, ao lado da prima Amabilly, celebrando o primeiro aninho da Cecília.



Rocadeira Gasolina
Partida Elétrica
1,5 Cc Rgp 415e - VONDER

R\$ 1.550,00 à vista



Cerâmica ANGELGRES

R\$ 22,00 à vista o
Metro quadrado



Gerador
elétrico
Tramontina
à gasolina

GGT3300E 3000 W Bivolt

R\$ 4.350,00 à vista



Churrasqueira
portátil
Paraboni

R\$ 680,00 à vista



Kit LED Solar Portátil Foxlux

R\$ 65,00 à vista



Vaso redondo grafite

R\$ 223,00 à vista



Conjunto
para
Banheiro
Lorena

R\$ 2.150,00 à vista

Imagens meramente ilustrativa

☎ 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 março - Estudante de Fisioterapia
Tauana Rodrigues



1º de março
Maria Fernanda Simões Pires Xavier



4 de março - Estudante de Medicina
Maria Fernanda Soares



4 de março
Luisa Helena Diglio Guedes



5 de março - Colaboradora do Grupo a Aplateia
Amanda Rodrigues



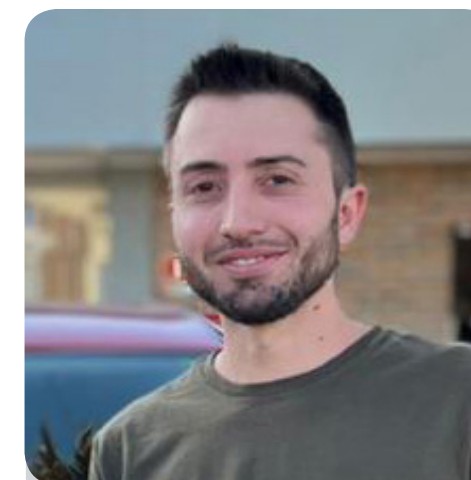
5 de março - Fisioterapeuta e produtora rural
Silvia de Souza Soares



5 de março - Médica veterinária
Alba Leite



6 de março - Ex-prefeito de Sant'Ana do Livramento e atual diretor de engenharia do Grupo Hospitalar Conceição - Elifas Simas



6 de março - Designer Gráfico
Maik Acosta Vieira



6 de março
Fernando Riéffel Couto

Gabrielli Nunes
PODOLOGIA, ESTUDO DA PISADA E LASERTERAPIA

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

CONVÊNIO COM O VIDA CARD
Aceitamos novas parcerias de convênios

Em cada passo, uma nova conquista!

[@gabriellinunespodologiageral](https://www.instagram.com/gabriellinunespodologiageral)
[@gabriellinunes_podologia](https://www.instagram.com/gabriellinunes_podologia)

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

Salud para toda tu familia

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

CASMER
El mejor lugar para cuidar tu salud

Afiliaciones
 +598 96 401 560

www.casmer.com.uy

COBERTURA TOTAL DE ASISTENCIA MÉDICA