

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 11 de Fevereiro de 2023 <> ano 13 - nº 573 - <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho - Tiragem: 5 mil exemplares

Vai começar: Carnaval de Guararema 2023. Confira a programação do primeiro final de semana

Concurso de marchinhas, pré-carnaval e matinê para as crianças são algumas das atrações deste ano

Fotos: Felipe/ Comunicação



A Prefeitura de Guararema dá início neste final de semana à programação do Carnaval 2023 no município. Nesta sexta-feira (10) ocorre o tradicional Concurso de Marchinhas Carnavalescas de Guararema, no Parque de Lazer Profª

Deoclésia de Almeida Mello, com apoio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo. O evento é importante para a preservação das raízes do Carnaval, que são as marchinhas. Há dezenas de marchinhas concorrendo à premiação. A participação do

público é gratuita.

Já no sábado (11) tem início o Pré-Carnaval com a Matinê das Crianças, das 14 às 17 horas também no Parque Deoclésia. E no domingo (12) ocorre a apresentação do bloco O Conde de Matutóia na Vila de Luís Carlos, também das 14 às 17 horas. E nos dias de Carnaval, de 18 a 21 de fevereiro, Guararema terá as Matinês das Crianças, na Vila de Luís Carlos, e o cortejo dos blocos na área central da cidade. A programação completa pode ser conferida no site da Prefeitura de Guararema pelo link guararema.sp.gov.br/turismo. A Prefeitura de Guararema realizou diversas reuniões internas e também com os representan-

tes dos blocos que desfilarão no Carnaval 2023 para alinhar as melhores estratégias para o evento, sendo definido o trajeto dos cortejos, os pontos de controle de acesso de pessoas ao evento, e a programação como um todo.

A Administração Municipal ressalta que o intuito do evento é que haja a confraternização de pessoas, a apresentação dos blocos em segurança e harmonia, tanto que vem tratando o evento como "O Carnaval da Família".

Neste ano, a Prefeitura de Guararema estabeleceu importantes medidas para o Carnaval de Rua, conforme o decreto 4287/2023. Por exemplo, na Vila de Luís Car-



los e nas ruas da região central do município, o fluxo de veículos estará fechado durante os eventos para melhor receber os foliões e o bloco. Além disso, a circulação de bebidas alcoólicas

e não alcoólicas envasadas em recipientes ou copo de vidro está vedada. Já em relação às caixinhas de som e equipamentos sonoros não autorizados também serão proibidos.

Livros da Coleção Memórias de Guararema são lançados em noite especial

Foram apresentados os livros Biografias I e II, além do Portal Pró-Memória



A primeira noite de lançamento ocorreu no dia 03/02, Estação Literária Profª Maria de Lourdes Évora Camargo, com grande presença de público e uma apresentação de piano de Diego Novaes.

Já na oportunidade mais recente, que aconteceu no restaurante do Mirante Prefeito Gerbásio Marcelino, o lançamento contou com a presença de convidados, além de autoridades, imprensa local e

empresários, entre eles Fabio Lerario e esposa Cristina Lerario, que foram homenageados com o primeiro livro autografado pelo Prefeito Zé. A pesquisa e o registro das biografias são fei-



tos pela equipe da "Casa da Memória Antonia Guilherme Antonio Franco", desde a sua inauguração, em julho de 2013. Como a pesquisa das biografias é atividade contínua, os textos

são compilados e começam a ser publicados em volumes diversos ao longo dos anos e, caso necessário, serão atualizados. Agora foram lançados os volumes I e II da coleção com cerca de 440 biografias.

Esta publicação só foi possível por meio do Programa Pró-Memória, parte integrante do Sistema Municipal de Cultura de Guararema, instituído pela Lei nº 3.491, de 21 de junho de 2022. Continua na página 03

EDITORIAL & OPINIÃO > Saúde e Fitness > > >



José Marcos - Educador

A endometriose é uma condição dolorosa que atinge muitas mulheres. Segundo a Sociedade

ENDOMETRIOSE E EXERCÍCIO FÍSICO

Brasileira de Endometriose (SBE), a doença é caracterizada pela saída do tecido endometrial (que reveste o útero) para fora do órgão. Ele pode se implantar em outros

órgãos da região pélvica e causar um processo inflamatório, criando ciclos menstruais mais pesados e sangramento entre os períodos. Mas a condição tem controle. Além de buscar um ginecolo-

gista para o tratamento correto, a ciência já determinou que a prática de exercício físico pode ser uma ótima aliada para o alívio dos sintomas. Ter o hábito de permanecer ativo libera endorfinas (hormônios do bem-estar), que atuam como um analgésico natural. Participar de um programa de exercícios de apenas 8 semanas já ajuda a reduzir a intensidade da dor pélvica associada à endometriose. A prática de exercícios físicos tem uma grande ligação no alívio e melhoria das cólicas menstruais (que são intensificadas com a endometriose), pois com eles liberamos serotonina, endorfina e outros hormônios que, além da sensação de

felicidade, atuam como 'analgésicos', aliviando as dores e incômodos. A endometriose tem sido associada à ansiedade e à depressão — as mulheres com endometriose são até duas vezes mais propensas a desenvolver as condições. Isto pode estar relacionado à mudança de hormônios e aumento dos níveis de estrogênio que ocorrem com a endometriose. Por outro lado as mesmas endorfinas de bem-estar que reduzem a dor também podem atuar como impulsadores naturais do humor. A dor e a ansiedade causados pela endometriose dificultam o adormecer e permanecer dormindo, o que, por sua vez, aumenta ainda mais a inflamação e a an-

siedade, criando um ciclo vicioso. Mas a prática de exercício é associada a um sono melhor e pode diminuir o tempo que se leva para adormecer, além de ajudar a manter o sono tranquilo. O melhor exercício é aquele que deixa a praticante à vontade e confortável, dentro do nível tolerável de desconforto. Ou seja, a prática pode ir desde uma aula de alongamento até uma musculação com cargas altas. Quem determina isso será o próprio corpo e o quanto ele estará disposto a treinar. Mas atenção: assim como com qualquer pessoa, é necessário ouvir o corpo. Exagerar na dose pode não apenas causar lesões mas até piorar as dores da endometriose.



Foto meramente ilustrativa

EXPEDIENTE

Diretor Presidente: Joaquim da Silva Constantino. MTB: 026239/SP
e-mail: quingma@hotmail.com / e-mail: fotografoquinzinho@gmail.com
As colunas e artigos assinados pelos colaboradores não representam necessariamente a opinião do Jornal Gazeta de Guararema; são inteiramente de responsabilidade de seus autores. Fundação: 17 de Agosto de 2010
Tiragem: 5mil exemplares - site: www.gazetadegararema.com.br
Jornal Semanal Distribuição gratuita no município de Guararema
Endereço: Rua 23 de Maio nº 337 - Guararema/SP
Telefones: (11) 4693-4771 - (11) 4693- 5600 - Cel. (11) 97217- 0673

José Marcos, Educador Físico . CREF 040000133 - G/SP . Diretor Técnico e Professor da Acqua Boya Academia - Guararema e-mail: josebgeraldo@ig.com.br

Rua José Ramires, 312 | Ipiranga - Guararema
Telefones: 4693-6422 e 97593-8151

f Acqua Boya Academia



22 anos de tradição

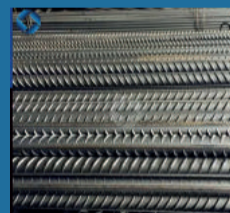
Cal-Ferro Areia-Pedra-Cimento

Fones: (11) 4693 4627

Cel: (11) 99970 9843

Bairro Nogueira - Guararema /SP

e-mail: criscaipira7@gmail.com



Escritório Síntese Contabilidade



Assessoria Contábil, Fiscal, Trabalhista e Previdenciária, Dep. pessoal, Imposto de Renda, diversos serviços de Escritório, e conta com uma equipe excelente de profissionais pronta para assessorar a sua Empresa, faça uma visita e conprove! . Rua Barão de Jaceguai, nº 627- Centro - Mogi das Cruzes - telefone: (11) 4799-7200

Memórias de Guararema

Foram apresentados os livros Biografias I e II, além do Portal Pró-Memória

...continuação da 1ª página
 Esta publicação só foi possível por meio do Programa Pró-Memória, parte integrante do Sistema Municipal de Cultura de Guararema, instituído pela Lei nº 3.491, de 21 de junho de 2022. O resultado de tanto trabalho são centenas de páginas com as biografias de pessoas importantes e que marcaram de alguma forma a história de Guararema. Logo no sumário, fica evidente a preocupação e o respeito em destacar a importância destas personalidades que têm suas histórias contadas nos livros. Isso porque as biografias estão divididas de acordo com os locais que estas pessoas "emprestaram" seus nomes para denominação de ruas, avenidas, escolas, vielas, alamedas e outros prédios públicos. Um padrão na descrição das biografias também é visto e torna a experiência da leitura ainda mais agradável. Nome ou apelido como a pessoa era conhecida, foto, descrição do nascimento, história, informações sobre falecimento e número da lei que torna oficial a denominação do espaço público com seu nome. A grande maioria das informações foram colhidas junto aos familiares dos homenageados. "Esses livros contam um pouco da nossa memória, da nossa



Foto: Comunicação/ PMG

história. Nestes livros temos os nomes das pessoas que de tão importante para nosso município, hoje emprestam seus nomes para escolas, ruas, avenidas e tantos outros espaços públicos de Guararema", disse o prefeito Zé. "Agradeço a todos que fizeram algum envolvimento nesta obra que certamente ficará marcada na história de Guararema", completou. Os livros já fazem parte do acervo da Estação Literária e estão disponíveis para empréstimo. Os interessados em conhecer mais sobre as Biografias, assim como outros títulos publicados pelo programa Pró-Memória, também podem acessar o portal:

<http://promemoria.guararema.sp.gov.br/>

Já fizeram parte da equipe da Casa da Memória e contribuíram neste importante trabalho: Clara Assumpção Eroles Freire Nunes
 Clarice Corbani dos Santos Siqueira
 Claudia Souza Guidi Diogo
 Claudio Ferraraz Junior
 Elza Elizabeth Skerratt (Dona Beth)
 Ignez Rodrigues da Silva
 João Augusto da Silva (Figueiredo)
 Jussara Zatsuga
 Silvio Alves Pereira

Fotos: Quinzinho



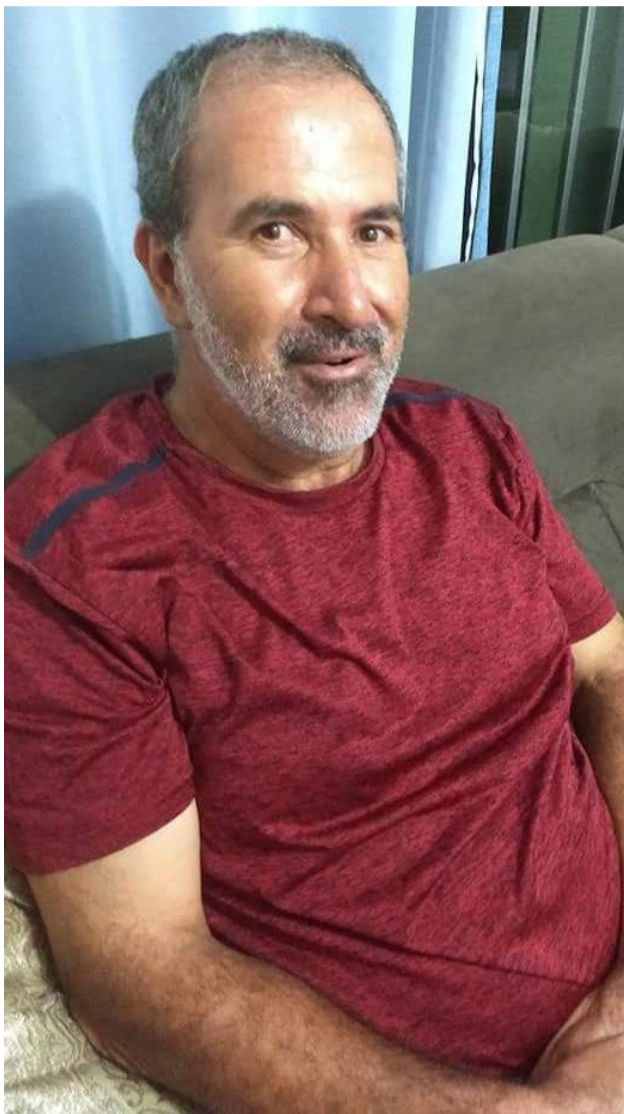


Colunista Social

Visitem o site: www.gazetadeguarema.com.br

SILENE

Fazer aniversário não é ficar mais velho, mas agradecer a Deus por mais um ano de vida. Fazer aniversário é uma dádiva, é simplesmente dizer que a vida é bela e vale muito a pena ser vivida. Aos aniversariantes do mês de fevereiro (primeira quinzena) desejamos que Deus continue abençoando imensamente sua vida, mostrando o melhor caminho e te fazendo merecedor de grandes realizações. Parabéns !



Carlos Duarte (01/02)



Cesar Souza (03/02)



Ariana Ventura da Cunha (04/02)



Ketily Aparecida Silva Souza (04/02)



Edilene Quintana (06/02)



Tiago Morais (07/02)

Cel: (11) 99607.8329

OLIVEIRA



Ariane Santos (08/02)



João Verissimo (08/02)



Mayara Wagner (09/02)



Hilda Giudice de Faria (11/02) - 90 anos. Linda !



Nossas felicitações vão também para o casal Léia e Victor, que comemoraram 10 anos de matrimônio (02/02), sendo muito agraciado por Deus pela linda família que constituíram. A filha Lorena e a pet Princesa desejam muito amor e saúde.

Carnaval será realizado de 10 a 21 de fevereiro

Cortejo dos blocos Carnavalescos ponto de concentração Parque de Lazer Profa. Deoclésia de Almeida Mello

Fotos: arquivo GG

A partir do dia 18, o Parque de Lazer Profa. Deoclésia de Almeida Mello será o ponto de concentração do cortejo dos blocos, sempre a partir das 14 horas, começando no sábado (18) com os cortejos de O Lindo Bloco do Amor e do bloco Arueira; domingo (19) com o Conde de Matutóia; segunda-feira (20) com o bloco Nós Sofre Mas Nós Goza e na terça-feira (21) a programação encerra com o cortejo do Bloco do Críde. Todos os cortejos farão o trajeto do Parque de Lazer Profa. Deoclésia de Almeida Mello até o Recanto do Américo (Pau D'Alho), encerrando às 20 horas.

"Guararema contará com um carnaval organização, segurança, atrações e muita diversão para

todo mundo", para a família, reunindo atrações que contemplem e que atraiam todas as faixas etárias de pessoas da nossa cidade e nossos visitantes".

Toda a programação é gratuita e a Prefeitura alerta que será proibido a entrada com garrafas de vidro no evento.

O acesso aos cortejos serão fiscalizados e os comerciantes do município também serão orientados quanto à regra.

"Vamos retomar o Carnaval de rua de Guararema neste ano com uma grande programação que engloba alguns pontos da cidade e que, como o prefeito disse, foi pensado para ser para toda família", disse o secretário de Cultura, Mateus Sartori.



O Lindo Bloco do Amor, cortejo sábado (18)



Bloco Arueira; cortejo domingo (19)



Bloco do Críde, cortejo terça - feira (21)



Bloco O Conde de Matutóia, Cortejo segunda-feira (20)



Bloco "Nós Sofre Mas Nós Goza" cortejo segunda - feira (20)

Nova Diretoria da Associação Comercial de Guararema toma posse

"Associação Comercial e Associados unidos. Mas para atingir esses objetivos, é preciso que estejamos juntos, entidade + associados"

Fotos: Quinzinho



Silvio Nunes presidente da Associação Comercial de Guararema precisamos fortalecer a economia do nosso município e consequentemente das pessoas.

Em cerimônia realizada nas dependências da Associação Comercial de Guararema no dia 1º de fevereiro marcou a posse da nova Diretoria da Associação Comercial de Guararema para o Biênio 2023-2024

O presidente da Associação Comercial continua sendo o Sílvio Nunes e o vice- Presidente Renato Condesso, que foram ree-

leitos por aclamação.

Durante o evento em bate papo bastante descontraído o presidente reeleito Silvio Nunes, agradeceu os comerciantes e empresários presentes, colocando a nova diretoria a disposição, fala da incerteza do ano 2023, mais torce para um Brasil melhor para todos que nos traz muita esperança. Esperança



Fachada da Associação Comercial de Guararema

de vermos nossa cidade cada vez mais procurada e, seus moradores, cada vez mais, curtindo o comércio local, em todos os seguimentos, saindo menos em busca de mercadorias e serviços fora da nossa cidade.

Comenta o Presidente Silvio Nunes, que a Associação Comercial de Guararema tem como seu principal objetivo promover o empreendedorismo em nosso município, apoiando os empresários dos diversos setores produtivos que movem a máquina garantindo crescimento, emprego e renda aos seus moradores. Essa é uma árdua missão que nós, membros da diretoria da ACE, buscamos concretizar, lançando mão de todos os recursos possíveis, como: realização de eventos, ofertas de produtos e serviços essenciais ao

empresariado, criando importantes parcerias tanto com o setor público quanto com o setor da livre iniciativa.

Associação Comercial e Associados unidos

Mas, para atingir esses objetivos, é preciso que estejamos juntos, entidade + Associados, pois só por intermédio dessa união é que podemos melhorar cada vez mais nossa entrega a você.

" precisamos fortalecer a economia do nosso município e consequentemente das pessoas"

Venha, participe, traga sua demanda, traga sua ideia. Temos nove setores de atuação que são pilotados por pessoas ímpares que doam, voluntariamente, seu tempo e sua expertise para auxiliar você.



Renato Condesso, vice-presidente da Associação Comercial de Guararema

" Seremos mais fortes, se estivermos juntos"

Confira a nova diretoria da ACE, que tomou posse no dia 1º de fevereiro 2023: Sílvio Nunes – Presidente / Renato Condesso – Vice-Presidente / Sheila Carasi – Secretária Geral/ Marcelo Luppi – Dir. Adm. Financeiro / Dr. Fernando Freire – Dir. Jurídico / Regiane Ferreira Rodrigues – Dir. Empreendedorismo / Roseli Liessi – Dir. Rural / Alexandre R.

da Costa – Dir. Social e Eventos / Rogério Nascimento Araújo – Dir. Turismo/ Marlon Rodrigues do Nascimento – Dir. Marketing, esse é o time Administrativo a seu dispor:

Contatos: Carol e Sílvia Rua Dr. Pedro de Toledo, n. 59 – Centro = Guararema (Seg-sex das 9h as 17h)

Tels.: 11 4693-4936 / 11 4693-4948 / 11 9 4386-4228

"Prestígio e comércio Local"

Hospital Municipal deverá ser entregue neste ano para a população

A nova etapa de obras no Hospital Municipal está a todo o vapor, diz o prefeito Zé

O prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé) no dia 09/02, postou na sua Rede Social, que as obras do Hospital Municipal estão em ritmos acelerados, ele esteve com a sua equipe de secretários da Prefeitura de Guararema, no local e realizou uma importante reunião de alinhamento de estratégias nas referidas obras do Hospital Municipal, no final da reunião o Prefeito Zé Agradeço o empenho de toda a equipe envolvida nesta importante obra do Hospital Municipal, que em muita vai beneficiar a população guararemensense. O Hospital contará com diversos serviços como Pronto Atendimento (com sala de urgência), UTIs adulto, que abrangerá aten-

dimento médico de urgência e emergência de alta, média e baixa complexidade, internações terapêuticas e programas de medicina preventiva, além de leitos de internação de pré-parto, maternidade, pediatria, quartos masculinos e femininos e de isolamento, salas de cirurgia grande e média.

Entregue à população

Após diversos desafios conseguimos alcançar um bom ritmo para que essa obra sem igual, seja entregue à população. Importante destacar que temos avanços consideráveis nos serviços, e que estamos colocando todos os esforços para finalizar ainda neste ano.

Agradeço o empenho de toda a equipe e vamos em frente!

Fotos PMG



Fotos PMG



Foto: Quinzinho



Agende uma consulta: **(11) 99910-7781**
R. 23 de Maio, 398, Guararema-SP, Brazil

- ✓ Implantodontia
- ✓ Lentes de Contato
- ✓ Estética Dental
- ✓ Periodontia (tratamento da gengiva)
- ✓ Odontologia preventiva e corretiva
- ✓ Prótese Dentária
- ✓ Invisalign
- ✓ Aparelho Ortodôntico
- ✓ Pediatria
- ✓ Endodontia

UNNO | Dr. Christian Paglia

Fotos: PMG



Rede Municipal de Ensino inicia Ano letivo para cerca de 3,7 mil alunos de Guararema

Secretaria Municipal de Educação promoveu o retorno das aulas com segurança, informação e kits de materiais e uniformes

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, deu início no dia 08/02, ao ano letivo 2023 na Rede Municipal de Ensino. Cerca de 3,7 alunos, distribuídos em 25 escolas geridas pela Administração Municipal, deram início ao ano letivo de 2023, de forma presencial. Vale lembrar que a Rede Municipal de Ensino atende a Educação Infantil e o Ensino Fundamental - Ciclo I, com alunos de 6 meses até 11 anos.

No primeiro dia de aulas, além de conhecer os professores, os colegas e as dependências da escola, os alunos também recebem o material escolar, com os livros, cadernos, lápis e outros itens, além do kit com uma sacola personalizada, uniforme e um folder informativo. Nos folders que acompanham o kit de material e uniforme muita informação está inserida. A descrição dos materiais que vão ser entregues, curiosidades sobre o

retorno das aulas, o planejamento das atividades do ano letivo e outras informações pertinentes. O prefeito de Guararema, Zé, esteve em algumas escolas do município acompanhando o retorno das crianças nas escolas e ressaltou o importante trabalho realizado pela Secretaria Municipal de Educação. "Temos escolas preparadas das mais diversas formas para atender a demanda de crianças do nosso município. Está tudo muito bem programado e tenho certeza que teremos um grande ano letivo na Rede Municipal", afirmou. Antes do retorno das aulas, a Secretaria Municipal de Educação tem muito trabalho para deixar tudo preparado para o ano letivo. Limpeza e manutenção predial, organização dos espaços, conserto e reposição de equipamentos, elaboração do calendário, planejamento de atividades de formação continuada para os profissionais e muitas outras ações começaram a ser executadas ainda ano letivo anterior.

Fotos: Comunicação / PMG

