

# Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 25 de Fevereiro de 2023 <> ano 13 - nº 575 - <> Distribuição gratuita

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

## Carnaval 2023 reúne 53 mil foliões em Guararema

Prefeitura de Guararema faz balanço das atividades que foram marcadas pela segurança e sustentabilidade

Fotos: Quinzinho



Ao todo, as atividades do Carnaval 2023 movimentaram 53 mil pessoas em Guararema. Teve gente de toda a região participando do concurso de marchinhas, das ações pré-carnavalescas e também principalmente das matinês na Vila de Luís Carlos e no

cortejo dos quatro blocos que foram às ruas do Centro nos últimos dias.

**“O Carnaval da Família”** começou no último dia 10, com o 5º Concurso de Marchinhas Carnavalescas de Guararema, realizado pelo Bloco do Cride, com apoio da Prefeitura de

Guararema, e terminou na terça-feira (21).

O público veio crescendo a cada atividade. No pré-Carnaval do Conde de Matutóia, no dia 12, quatro mil pessoas participaram. Já as matinês voltadas ao público infantil, que aconteceram diariamente entre sábado (18) e terça-feira (21) receberam sete mil pessoas. E entre os blocos, o que movimentou mais pessoas foi O Conde de Matutóia, esperado por moradores de todas as cidades do Alto Tietê. Para acompanhar o grupo, no domingo (19), 16 mil foliões foram às ruas do Centro, partindo do Parque de Lazer Professora Deoclésia de Almeida Mello com destino ao Recanto do Américo – Parque do Pau D’Alho.

Continua na página 03



# EDITORIAL & OPINIÃO > Saúde e Fitness > > >



José Marcos - Educador

As mitocôndrias são minúsculas estruturas (organelas) localizadas dentro de praticamente todas as células do organismo. Seu tamanho unitário não ultrapassa 0,0008 de uma cabeça de alfinete, com a quantidade de mitocôndrias por célula variando de acordo com a necessidade energética de cada órgão. Elas têm duas membranas: uma externa, lisa, e outra interna, que é ondulada. É dentro dessa membrana interna que ocorrem as reações químicas da organela. As mitocôndrias são responsáveis por diversas atividades essenciais para o funcionamento das

## RELAÇÃO ENTRE MITOCÔNDRIAS E EMAGRECIMENTO

células. No entanto, a sua função mais conhecida é a conversão da energia dos alimentos. Esse processo, chamado de respiração celular, tem como base os carboidratos, lipídios e proteínas, que passam por reações químicas e que dentro das mitocôndrias dão origem a uma molécula altamente energética, o trifosfato de adenosina (ATP, na sigla em inglês). É o ATP que serve como fonte energética para todas as ações das células. As mitocôndrias também auxiliam na proteção contra espécies reativas de oxigênio – que são um subproduto do processo de produção de ATP – e participam da “limpeza” das células, ajudando a evitar o desenvolvimento de desequilíbrios e de doenças crônicas. Por serem capazes

de converter lipídios em ATP, as mitocôndrias têm o seu funcionamento estimulado por quem quer “queimar” os seus estoques de gordura corporal. Para isso, muitas pessoas procuram aumentar a biogênese mitocondrial, que é o processo de produção de novas mitocôndrias dentro das células. Quanto mais mitocôndrias saudáveis, maior será a propensão do organismo para transformar gordura em energia. Para o estímulo dessa produção, a prática do exercício aeróbico intenso, a restrição calórica, a exposição ao frio, a suplementação de alguns nutrientes e a adoção de uma dieta cetogênica são algumas das estratégias conhecidas. A “dieta mitocondrial” é um protocolo que envolve um conjunto de ações que visam es-

timular a multiplicação e o funcionamento das mitocôndrias. Ela foi criada pela doutora Terry Wahls, uma médica que convive com a doença neurodegenerativa esclerose múltipla. A “dieta mitocondrial” inclui a adesão à dieta cetogênica, que é rica em gorduras saudáveis, moderada em proteínas e baixa em carboidratos. Ela se baseia no fato de que, sempre que a quantidade de carboidratos estiver

baixa ou inexistente, o corpo tem habilidade para converter gordura em corpos cetônicos. Os corpos cetônicos são moléculas de energia produzidas no organismo através da quebra de gordura, fazendo com que a oxidação de gordura se torne uma fonte alternativa viável de energia para as células. Além da dieta cetogênica, o protocolo da Dra. Terry inclui a realização de alongamentos, exercícios físicos

e automassagem além da ingestão de alguns alimentos específicos. Em relação ao exercício físico, este eleva a temperatura corporal, gerando um estresse oxidativo momentâneo, e, como resposta, um aumento da função e do conteúdo mitocondrial nas células, que pode se refletir na desaceleração do processo de envelhecimento, além de aumentar a “queima de gordura” em repouso.

José Marcos, Educador Físico . CREF 04000133 - 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



**Caipira**  
areia e pedra

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



## Dr. Orestes Nicolini Netto

Advogado - OAB /SP - 314.688

Ações Cíveis: **Usucapião** - Divórcio

Ações Previdenciárias (INSS)

Inventário e Partilhas

Pensão Alimentícia - Processo de Adoção

Contratos - Ações de despejos

Ações Indenizatórias por Acidentes de Trânsito

Rua João de Mello nº 201 Guararema/SP

Fones:

(11) 4693-1046

(11) 4695-1272

(11) 95302-7180.

(12) 991095838

## Fundo Social de Solidariedade de Guararema arrecada doações que serão encaminhadas ao litoral norte

Pela campanha Ação Solidária Litoral, o Fundo Social de Guararema presidida pela 1ª Dama Carmen Rosana de Moura Santos Pierucetti reúne água potável, produtos de higiene e limpeza

Para ajudar a minimizar os danos causados pelas fortes chuvas dos últimos dias, a Prefeitura de Guararema, por meio do Fundo Social de Solidariedade, iniciou nesta quarta-feira (22) a campanha Ação Solidária Litoral, para

arrecadar mantimentos que serão encaminhados à população do litoral norte de São Paulo.

Os moradores de Guararema podem contribuir com água potável, produtos de higiene e limpeza em geral, como água sanitária. Para doar, é fácil: a Prefeitura de Guararema instalou pontos de coleta na sede do Fundo Social (rua Dona Laurinda, 193 - Centro), no paço municipal (praça Coronel Brasília Fonseca, 35 -

Centro) e no Mercado Municipal Juvenal Alves Pereira (rua Major Paula Lopes, 125 - Centro).

Todos os itens arrecadados serão encaminhados ao Fundo Social de São Paulo (FUSSP), que a partir de uma parceria entre a Prefeitura de São Sebastião e o Governo do Estado de São Paulo, está centralizando o recebimento de doativos.

“É uma tragédia o que aconteceu

no litoral norte. Nos solidarizamos com todas as famílias afetadas pelas fortes chuvas, e não poderíamos deixar de ajudar”, diz o prefeito de Guararema, o Zé. A campanha foi definida nesta terça-feira de Carnaval (21/02).

Além da primeira-dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade de Guararema, Carmen Rosana de Moura Santos Pierucetti, participaram da reunião também o memorialista João Augusto Figueredo e o arte-

são Wilker Alexandre, enquanto membros da sociedade civil. Outras informações estão disponíveis pelo telefone do Fundo Social de Solidariedade de Guararema (11) 4693-1286. Fonte: Prefeitura de Guararema

## 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



# Carnaval 2023 atrai 53 mil foliões em Guararema

Prefeitura de Guararema faz balanço das atividades que foram marcadas pela segurança e sustentabilidade

Foto: Comunicação / PMG



Fotos : Quinzinho



...Continuação da 1ª página . Também muito movimentados, os blocos Arueira e Nós Sofre Mais Nós Goza, respectivamente no sábado (18) e na segunda-feira (20) reuniram nove mil foliões cada. E ao final, com muitas marchinhas, o Bloco do Cride (21) encerrou a programação com sete mil pessoas.

Foto: Comunicação / PMG



No balanço geral, portanto, considerando o público também das primeiras atividades, 53 mil pessoas participaram das ações. E não só este número é significativo: as bags da cooperativa Guararecicla reuniram 1.390 quilos de materiais recicláveis, como latinhas de alumínio, vidros, papelão e plástico.

O resultado é "muito positivo" e acima da previsão inicial, pontua o secretário municipal de Cultura e Turismo de Guararema, Mateus Sartori. Ele agradece ao prefeito, o Zé, e também a todas as outras pastas envolvidas no evento, como a Segurança Pública e a diretoria de Trânsito, que em conjunto trabalharam para garantir o sucesso da programação.



"Nosso prefeito, o Zé, solicitou que pensássemos em um trajeto de forma a ter controle das pessoas que entram no circuito dos blocos. Então fizemos barreiras de acesso em todo este circuito do Carnaval. Nessas barreiras, recolhemos vidros e qualquer coisa que pudesse colocar as pessoas em risco. Fizemos revista das pessoas e toda a ação foi também sustentável, porque fizemos a coleta dos materiais e resíduos sólidos, que foram direcionados para a cooperativa Guararecicla", avalia Mateus. O prefeito de Guararema, Zé, não apenas concorda como complementa o balanço. Ele, que aproveitou o clima de Carnaval ao lado da família, comemora a realização da agenda com

sucesso e segurança em 2023, ressaltando "que não houve nenhuma ocorrência, tanto na área central como na Vila de Luís Carlos, e que além da confraternização entre as pessoas o período foi marcado pelo retorno de investimento aos comerciantes e empresários da cidade". Confira mais imagens na página 07



Colunista Social

Visitem o site: [www.gazetadeguarema.com.br](http://www.gazetadeguarema.com.br)

# SILENE

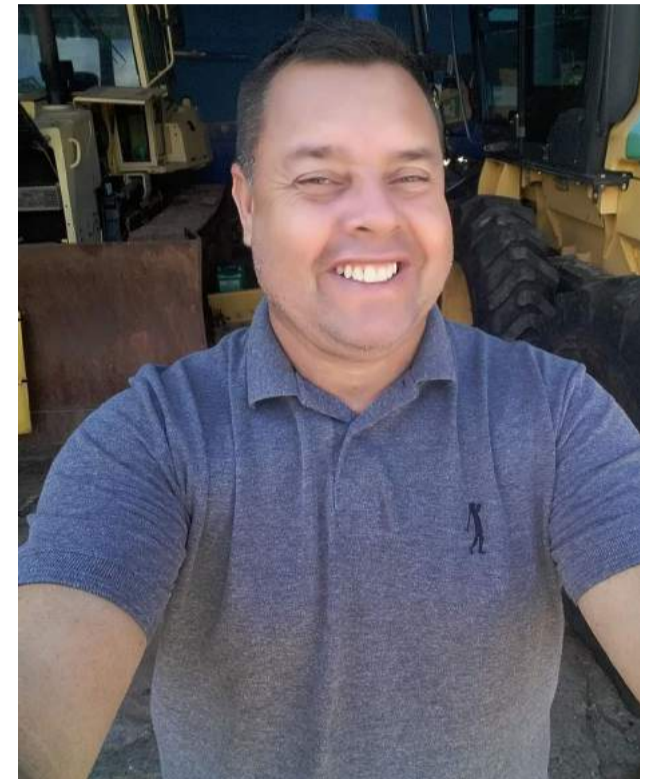
Fazer aniversário não é ficar mais velho, mas agradecer a Deus por mais um ano de vida. Fazer aniversário é uma dádiva, é simplesmente dizer que a vida é bela e vale muito a pena ser vivida. Aos aniversariantes do mês de Fevereiro desejamos que Deus continue abençoando imensamente sua vida mostrando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



Cláudio Ferraraz (13/02)



Thalita dos Santos Leite (13/02)



Pedro Gabriel do Prado (14/02)



Maria de Lourdes Campos de Moraes (18/02)



Sandra Siqueira (19/02)



Luciana Gonçalves (21/02)



Ricardo Moscatelli (19/02)



Cleonice Santos (20/02)

Cel: (11) 99607.8329

# OLIVEIRA



Flávio Moreno (21/02)



Maria Angélica Freire Paglia (21/02)



América Cardoso (22/02)



Tatiana Cunha (23/02)



Clóvis Rafael (Cabelo) (23/02)



Marcelo Leão (25/02)



Erci Cruz (25/02)



Rodrigo Augusto Longo (28/02)



Paulo Amigo (28/02)

# Prefeitura de Guararema promove Censo Municipal para ouvir os cidadãos e conhecer melhor as necessidades da cidade

A partir de 1º de março, agentes devidamente uniformizados vão percorrer as residências do município para entrevistar os moradores

Fotos: Comunicação / PMG



A Prefeitura de Guararema quer conhecer melhor as necessidades da cidade e ouvir os cidadãos, para então priorizar investimentos e promover agilidade no atendimento dos serviços prestados, garantindo mais eficiência na aplicação dos recursos. E para tornar isso possível, a partir de 1º de março o Censo Municipal 2023 percorrerá as ruas do município, identificando as principais demandas ouvindo a população.

O objetivo da ação é planejar o

desenvolvimento do município, e o secretário municipal de Governo, Tecnologia e Sustentabilidade, Cleber Vinicius Kerchner, dá um exemplo de como será na prática. "Se em determinado bairro for identificado um grande número de idosos, será possível direcionar serviços públicos para essa área que atendam melhor às necessidades, o que acarretará em mais qualidade de vida para todos. Isso vale para a Saúde, Educação, Social e todas as áreas".

Para coletar estes dados, que serão armazenados em um servidor de forma totalmente sigilosa, agentes devidamente uniformizados, com camiseta, boné, colete e crachá com a logomarca do Censo Municipal e da Prefeitura, vão às ruas no esquema "porta a porta", a partir de 1 de março.

Todos os munícipes serão notificados previamente sobre a passagem do programa, por meio de um aviso deixado em cada residência, e os locais de

cobertura da ação serão divulgados também pelos canais oficiais da prefeitura. Para responder o questionário, basta um responsável informar os dados de todos que moram na residência, sem a necessidade de apresentar documentos ou que todos estejam presentes.

Aliás, para confirmar a identidade do entrevistador, e se ele está cadastrado na equipe do Censo Municipal, os munícipes poderão escanear o QR Code que constará no crachá oficial.

A lista completa com os nomes dos profissionais envolvidos – e também outras informações – estão disponíveis no site oficial do programa <https://censomunicipal.guararema.sp.gov.br/>.

"Estamos transformando Guararema em uma cidade cada vez mais moderna e inteligente, e chegou a hora da voz do cidadão transformar a cidade. E é simples e fácil fazer isso. A partir de um questionário específico, os recenseadores vão reunir informações fundamentais para conti-

nuarmos sempre melhorando os serviços municipais e atendendo as principais necessidades da cidade, além de também planejar o futuro do município", resume o prefeito de Guararema, o Zé.

Os moradores também terão a possibilidade de agendar a visita do entrevistador pelo site, clicando em "agendar atendimento", e-mail [\\_censo.guararema@gmail.com](mailto:_censo.guararema@gmail.com) e pelo WhatsApp (11) 99871-8196, enviando uma mensagem com seu endereço, nome e CPF.

## Antena Parabólica e a Migração: será o fim das Parabólicas?

Quem usa a conhecida antena parabólica, aquela antena redonda, grande, desajeitada de tela "furadinha", certamente já ouviu falar ou já viu algum comercial dizendo que terá de trocá-la ou ficará sem sinal por conta da transmissão do 5G. Mas afinal o que o sinal de 5G que é de celular tem a ver com o sinal da parabólica que é da TV?

**Simples, a transmissão do sinal 5G**

que será feito por torres de transmissão (não por satélites) trabalha na mesma faixa de frequência que a parabólica (banda-C), o que irá causar interferência nas antenas parabólicas que estiverem em sua área de cobertura. Para que as pessoas que usam o sinal da parabólica não sejam prejudicadas pelas torres de 5G um novo satélite foi lançado para transmitir um novo sinal em outra faixa de frequência (banda-KU) que não sofrerá interferência. São antenas de chapa pequenas (de 60 a 90cm) iguais as da SKY, Claro e Vivo TV.

**"Então a troca será apenas das antenas?"** Infelizmente não: a antena terá sim de ser trocada para receber o novo sinal, porém no novo sinal os canais serão transmitidos apenas no formato digital, enquanto no sistema antigo ele é transmitido tanto no formato

analógico quanto digital. Isso quer dizer que quem usa receptores de satélite analógicos, terá de trocar tanto a antena quanto o receptor, já quem usa receptores digitais terá que trocar somente a antena. Mas atenção, apenas os receptores digitais compatíveis com o sinal SatHD sintonizarão todos os canais, como por exemplo a Globo, SBT e a Band, que são canais transmitidos apenas para receptores com essa tecnologia.

**"Se o sinal de 5G já começou a ser transmitido, porque a minha antena continua funcionando sem interferências?"**

Acontece que as torres de 5G tem um alcance limitado e até o momento foram instaladas apenas nas capitais e em algumas cidades mais populosas, ou seja, esse sinal ainda não chega até a nossa região. As torres serão instaladas primeiramente em cidades grandes e depois em cidades menores de forma sucessiva até chegar a todas as cidades que fazem parte do plano de implantação até o ano de 2029. A data exata da chegada do sinal na região de Guararema ainda não foi definida, só é sabido que em janeiro deste ano a cidade já foi autorizada a implantar o sinal do 5G, e que agora depende do interesse de cada operadora de providenciar



Foto ilustração. Antena Parabólica antiga



Nova Antena Parabólica

os equipamentos necessários e começar a transmissão.

**"Então se você é da região de Guararema e a sua antena está com a imagem ruim ou faltando canais, o que você precisa no momento é apenas de algum tipo de manutenção em sua instalação. E caso queira efetuar a migração, tanto a nova antena quanto o receptor digital já estão disponíveis para serem adquiridos. "Então se minha antena antiga não vier a sofrer interferência do 5G estarei livre de fazer a migração?"** A resposta é não! Pois a transmissão do sinal da antena antiga deverá ser encerrada em 2025. Ou seja, mesmo que nenhuma

torre de 5G seja implantada na sua região, o satélite antigo deixará de transmitir o sinal ao final de 2025, obrigando a todos do território nacional que ainda não

tenham migrado as suas antenas a fazer a adequação.

Se tiver mais dúvidas ou quiser saber mais sobre a migração e as novas antenas parabólicas

pode entrar em contato conosco através do telefone, WhatsApp (11) 9.8716-7191, ou pode nos acompanhar através de nossos vídeos no nosso canal do YouTube: "Canal da Parabólica".

## CASA DAS ANTENAS

Dúvidas sobre a migração da Parabólica? Acompanhe todas informações em nosso Canal no Youtube

Atendimento somente por Telefone e WhatsApp

(11) 9.8716-7191

@canaldaparabolica

# Carnaval de Guararema atrai 53 mil foliões em nossa Cidade

... Continuação da página 03, confira mais imagens do "Carnaval da Família" que atraiu grande publico da Cidade , da região do Alto Tietê e de todo o estado de São Paulo

Fotos: 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*





# CENSO

MUNICIPAL | 2023

## A sua voz transforma a cidade

### Guararema quer ouvir você.

Com o Censo Municipal, a Prefeitura conhecerá melhor as necessidades da cidade, priorizando investimentos, promovendo agilidade no atendimento dos serviços prestados e mais eficiência na aplicação dos recursos.

### A partir de 1º de março

- Agentes uniformizados vão passar de casa em casa para fazer as entrevistas
- É rápido e seguro responder ao questionário
- Participe! A sua resposta é muito importante para decidir o futuro de Guararema



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e saiba mais sobre o Censo Municipal 2023



PREFEITURA DE  
**Guararema**