

# Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 15 de Junho de 2024 <> ano 14 - nº 620 <> Distribuição gratuita

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

## Atletas de Guararema conquistam prata e ouro no Campeonato Brasileiro de Caiaque Polo

Na primeira etapa da competição, realizada na cidade de Lindóia, atletas guarareenses ficaram com a segunda colocação na categoria feminina e a primeira na categoria Júnior

Medalhas de prata e ouro. Foi o que trouxeram para casa os atletas de Guararema que participaram da 1ª etapa do Campeonato Brasileiro de Caiaque Polo, realizada na cidade de Lindóia no primeiro final de semana de junho.

Entre os aproximadamente 100 atletas participantes, a delegação de Guararema, vinculada à Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, foi destaque tanto na categoria feminina, que ficou com o segundo lugar, como com a categoria Júnior, liderada pelo jovem atleta Max Cunha Rodrigues, bicampeão brasileiro de canoagem slalom na categoria menor, que conquistou a primeira colocação.

Ao mesclar canoagem com técnicas de esportes coletivos com bola, o caiaque polo se assemelha a polo aquático e basquete, no sentido de que o objetivo é pontuar na meta adversária.

Nesse sentido, além das medalhas, outra marca



expressiva foi um título inédito para Max. Ele trouxe o título de melhor artilheiro na categoria Júnior, ou seja, ele foi o que mais marcou gols.

Jogos Regionais da Melhor Idade (JOMI)

Pela 26ª edição dos Jogos da Melhor Idade (JOMI) os atletas de Guararema também fizeram bonito. Com uma delegação composta por 30 pessoas, a cidade conquistou 23 pontos nas modalidades atletismo (3º lugar), dominó masculino (2º lugar); dominó feminino (2º

lugar); buraco com equipe masculina (2º lugar) e dança coreografada (7º lugar).

Além destas modalidades, Guararema também disputou em damas, truco, buraco com equipe feminina e xadrez, em partidas realizadas na cidade de Pindamonhangaba entre maio e junho, onde participaram diversas cidades da Região Metropolitana, Litoral Norte e Vale do Paraíba.

Para celebrar as conquistas, a delegação que participou do JOMI foi



recebida nesta quarta-feira (12) no gabinete do prefeito de Guararema, o Zé, que pessoalmente parabenizou a todos pelo desempenho e pelo "exemplo de força de vontade, dedicação, garra e excelência na prática de atividades esportivas".



Valorizando a nossa cidade



## Anuncie Aqui Visite nosso site

[www.gazetadegararema.com.br](http://www.gazetadegararema.com.br)

Anuncie **Conosco**  
Empreendedores  
de sucesso, investem  
em propaganda  
Ligue: 11 97217 0673

11 972170673

# 1º Encontro Desportivo da Apae Guararema é marcado pela inclusão e respeito

Com a participação de instituições de 12 municípios, evento foi realizado no dia 07/06, no Ginásio Municipal Lázaro Germano, no bairro Ipiranga, durante a solenidade o prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (o Zé), em seu discurso enalteceu, em nome do deputado federal Marcio Alvino, o trabalho de todas as Apaes.

Fotos: Comunicação/PMG

No dia 07/06 o Ginásio Municipal Lázaro Germano, no bairro Ipiranga, em Guararema, foi palco para um verdadeiro show de esporte e inclusão. Ao todo, 12 instituições de 13 municípios passaram por lá pelo 1º Encontro Desportivo da Apae Guararema.

As atividades tiveram início às 12 horas, com a fanfarra da Escola Estadual Doutor Roberto Feijó, de Guararema, recebendo as delegações com alunos assistidos pelas Apaes de Guararema, Mogi das Cruzes, Ferraz de Vasconcelos, Arujá, Guarulhos, São José dos Campos, São Sebastião, Caraguatubá, Ilhabela, e ainda da Associação Paradesportiva Educacional de Jacareí (Apejac), do Centro de Convivência de Suzano, e do Departamento de Educação Especial da

Itaquaquecetuba.

Com todos os atletas já posicionados foi realizada a cerimônia de abertura, que teve direito a "pira olímpica" acesa não com fogo, mas sim com papel celofane colorido. Houve volta simbólica dos atletas pela quadra e então a cerimônia, com a presença do prefeito de Guararema, o Zé, da presidente da Apae Guararema, Vanessa Noronha Leite, de representantes das demais instituições e da Federação das APAEs do Estado de São Paulo (Feapae) e também dos vereadores André Aparecido Alves de Araújo, Sidnei Santos Leal e Maria de Fátima Soares Pereira de Souza, além dos secretários municipais Fernando Campagnoli Benitez Braga, de Governo e Relações Institucionais, e Eduardo Maia da Silva, de Gabinete.

"Hoje é um dia de muita alegria. Estamos celebrando a prática de atividades físicas, claro, mas mais do que isso, estamos principalmente celebrando a inclusão e o fato de que as pessoas com deficiência podem e merecem tudo o que quiserem", resumiu o prefeito de Guararema, o Zé, na fala de abertura, onde ele enalteceu, em nome do deputado federal Marcio Alvino, o trabalho de todas as Apaes.

Entre as modalidades disputadas estão corrida 20 metros livre e 40 metros com obstáculos, lançamento ao cesto, arremesso de peso e cabo de guerra. Durante o evento, prevaleceu a superação, a determinação e o respeito por todos, que ganharam medalhas no final.



## Dr. Orestes Nicolini Netto

Advogado - OAB /SP - 314.688

Revisão da Vida Toda (Aposentadoria)  
Ações Previdenciárias (INSS)  
Ações Cíveis: Usucapião - Divórcio  
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.



# Educação de Guararema oferece Programa Alfabetização Solidária para jovens e adultos

Programa consiste em aulas diárias, entre julho e dezembro, e oferece transporte, material, merenda escolar e uma cesta básica mensal gratuita

Fotos: Comunicação/PMG



Para colaborar com os adolescentes, jovens e adultos de Guararema, a Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria de Educação, abre inscrições para o Programa Alfabetização Solidária (PAS). Presenciais e gratuitas, as matrículas podem ser feitas entre a

próxima segunda-feira (10) e o dia 05 de julho.

Com polo na Escola Municipal José Benedito dos Santos, na rua Capitão Alberto Aguiar Weisssohn, 324, no Centro da cidade, o Programa Alfabetização Solidária oferecerá aulas de alfabetização com duração

de duas horas diárias, de segunda a sexta-feira, a serem ministradas entre julho e dezembro.

“O PAS visa a colaborar com pessoas que não tiveram acesso à alfabetização na idade certa ou que precisaram deixar a escola por motivos diversos. É uma importante etapa e nosso objetivo é que o maior número de estudantes a completem”, detalha a secretária municipal de Educação, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes.

Para alcançar esta meta, a iniciativa vai além das aulas, transporte, material e merenda escolar, e oferece também uma cesta básica de alimentos mensal, de agosto a dezembro, desde que os participantes comprovem frequência escolar igual ou superior a 75%.



A inscrição é gratuita, mas é necessário apresentar cópia do RG, CPF e comprovante de residência em Guararema, ter acima de 15 anos e não estar alfabetizado.

O atendimento para a pré-inscrição é realizado de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas, na sede da Secretaria Municipal de Educação, ao

número 45 da Rua Marcondes Flores, no Centro. Mais informações sobre o Programa estão disponíveis pelos telefones (11) 4693-4141 e (11) 4693-4848.

**docepreço**  
supermercado  
Guararema

**SÃO JOÃO**  
Doce Preço

**Isso aqui tá bom demais, sô!**  
Com os nossos produtos, o seu arraiaá fica mais gostoso!

(11) 99611-8524  
R. Dona Laurinda, 449 - Centro, Guararema - SP

## PLUS Contábil



Nossa equipe, sempre atualizada, realiza com presteza para sua empresa os seguintes serviços: de administração de benefícios, Assessoria Contábil, Fiscal, Trabalhista, Previdenciária, Dep. pessoal, Imposto de Renda, Admissões, rescisões, folha de pagamento, Cálculo e apuração de encargos trabalhistas. Atendimento a obrigações acessórias (Rais, Caged, Sefip, Dirf, etc.) A Plus Contábil com uma equipe excelente de profissionais pronta para assessorar a sua Empresa.

Faça uma visita e comprove! . Rua Basílio Batalha, 333 | Jd. Santista Mogi das Cruzes | SP  
Telefone: (11) 4118-2797 - Whatsapp (11 99909-7034) Telefone11 96313-0569 (Comercial)

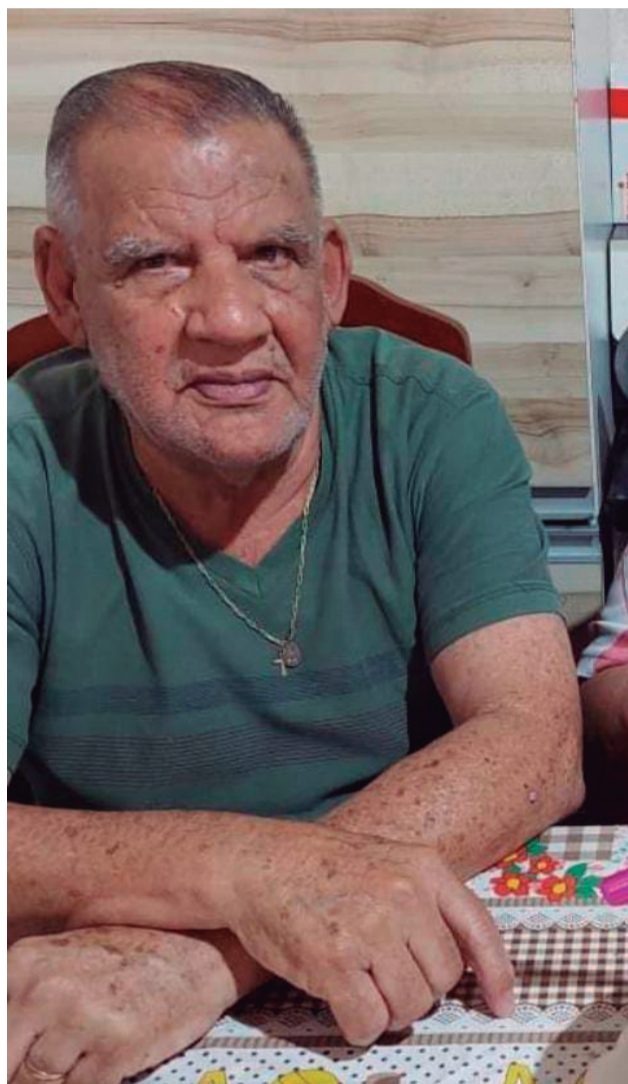


Colunista Social - Cel: (11) 9 9607 8329 - e-mail: sileneoliveira2017@hotmail.com

# SILENE

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

Fazer aniversário não é ficar mais velho, mas agradecer a Deus por mais um ano bem vivido. 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 junho (primeira quinzena) desejamos que o seu interior alcance a paz, que sua fé nunca se abale e jamais perca a esperança. Que Deus continue abençoando imensamente sua vida mostrando o melhor caminho e te fazendo merecedor de grandes realizações. Parabéns!



Vitor Eufrásio (04/06)



Dra Alessandra Torres do Prado (05/06)



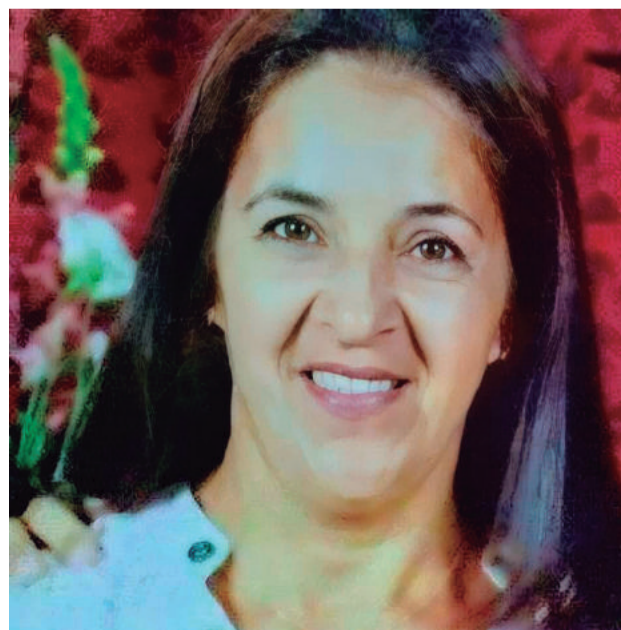
Célio Franco de Mello (06/06)



Deputado Estadual André do Prado (07/06)



Raphael Souza Ramos (08/06)



Ivone Theodoro (09/06)



João Augusto da Silva (Figueiredo - Figa) (11/06)

# OLIVEIRA



Dra Luciana Domingues Maia (12/06)



Letícia Maia Bassila (12/06)



Aparecido Messias (12/06)



Fernanda da Cunha Pinto (14/06)



Sofia Gabrielle dos Santos (14/06)



Deputado Federal Márcio Alvino de Souza (14/06)

# Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

A natação é frequentemente celebrada por seus inúmeros benefícios à saúde, mas uma pergunta comum entre muitos entusiastas do esporte é: "A natação emagrece?". A resposta é sim. A natação é uma excelente forma de exercício cardiovascular, que pode auxiliar significativamente no processo de emagrecimento e manutenção da saúde.

## Natação emagrece? Confira como o esporte ajuda no emagrecimento

Embora todos os estilos de nado contribuam para a perda de peso, alguns são mais eficazes do que outros. O estilo crawl, ou livre, é frequentemente recomendado para quem deseja emagrecer. Este estilo é conhecido por ser um dos mais rápidos e aeróbicos, ajudando a queimar uma quantidade significativa de calorias. O nado borboleta também é extremamente eficiente em termos de queima calórica, mas requer uma técnica mais avançada e é mais desafiador. A chave para a perda de peso na natação é a consistência e a intensidade do treino. Combinar diferentes estilos em uma sessão pode maximizar a queima de calorias e promover um treino equilibrado. E quais os benefícios da natação para saúde? Melhoria

Cardiovascular: A natação aumenta a frequência cardíaca e melhora a circulação, fortalecendo o coração. Tonificação Muscular e Flexibilidade: Todos os estilos de natação trabalham diversos grupos musculares, tonificando o corpo de maneira equilibrada e melhorando a flexibilidade. Baixo Impacto nas Articulações: Ideal para pessoas com artrite ou lesões, a natação é um exercício de baixo impacto que não estressa as articulações. Melhoria da Saúde Mental: A prática regular da natação reduz o estresse e a ansiedade, melhorando o bem-estar mental. Melhora na Capacidade Pulmonar: Nadadores frequentemente têm uma capacidade pulmonar melhorada devido à necessidade de controle da respiração durante o

exercício. E qual o melhor horário para praticar natação? Não existe um horário universalmente ideal para praticar natação, pois isso pode variar de acordo com o estilo de vida, compromissos e preferências pessoais de cada pessoa. No entanto, alguns fatores podem influenciar na escolha do melhor momento para nadar: Manhã: Nadar pela manhã pode proporcionar um aumento de energia para o dia e garantir que o exercício não seja negligenciado devido

a compromissos inesperados. Tarde/Noite: Para quem tem dificuldade em acordar cedo, nadar à tarde ou à noite pode ser mais prazeroso e relaxante. Consistência é a chave: Independentemente do horário escolhido, o mais importante é manter a consistência. Nadar regularmente é fundamental para obter os benefícios de emagrecimento e saúde. Em resumo, a natação, complementada com o uso apropriado de equipamento para natação, é uma atividade completa

que contribui significativamente para o emagrecimento, além de oferecer uma série de outros benefícios à saúde. Escolher o tipo de nado e o horário ideal para praticar pode depender das preferências e rotinas individuais. Contudo, independentemente da escolha do equipamento ou do estilo de nado, a consistência é um fator crucial para alcançar resultados duradouros e efetivos no emagrecimento e na melhoria geral da saúde.

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

f Acqua Boya Academia



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

**Caipira** 25 anos de tradição  
areia e pedra

Cal-Ferro Areia-Pedra-Cimento

Fones: (11) 4693 4627 - Cel: (11) 99970 9843 - Rua José Fonseca Freire nº 201  
Bairro Nogueira - Guararema / SP - e-mail: criscaipira7@gmail.com



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



Dr. Christian Paglia



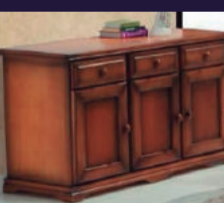
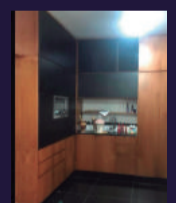
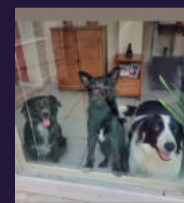
## Guararema Móveis e Decorações



Qualidade e bom gosto para sua Casa



Venha nos visitar e comprove!



Tudo pronta entrega  
11 4693.1915  
11 4693.1065

Rua Dr. Falcão, nº 251 - centro Guararema/SP

## 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



ESPAÇO  
**MULTIUSO**  
PARATEI  
— Francisco Antônio Cândido —

**Esporte, lazer, arte, cultura e**

**convívio social em um único local**



## **INSCRIÇÕES ABERTAS**

PARA AULAS DE JUDÔ, CAPOEIRA, TAEKWONDO, GINÁSTICA RÍTMICA E GINÁSTICA LOCALIZADA.



**INFORMAÇÕES PELO 4693-3601  
E INSCRIÇÕES DIRETAMENTE NO LOCAL**

CONSTRUÍDO A PARTIR DE UMA PARCERIA ENTRE  
A PREFEITURA DE GUARAREMA E O GOVERNO DO  
ESTADO DE SÃO PAULO

 AVENIDA PARATEI, 365



PREFEITURA DE  
**Guararema**

## Espaço Multiuso Parateí tem inscrições abertas para diversas modalidades esportivas

Recém-inaugurado, equipamento da Prefeitura de Guararema abre vagas para aulas de judô, capoeira, taekwondo, ginástica rítmica e localizada

Fotos: Comunicação/PMG

“Orgulho, conquistas e sonhos se entrelaçam em Guararema, onde a arte, a cultura e o esporte são os movimentos que nos impulsionam para frente”. É com esta frase, que está estampada em uma das paredes do local, que a Prefeitura de Guararema abriu as portas do Espaço Multiuso Parateí “Francisco Antonio Candido” e conta com inscrições abertas para diversas modalidades esportivas.

Instalado na Avenida Parateí, 365, o prédio foi inaugurado no último sábado (8), e já na segunda-feira (10) foram iniciadas por lá aulas de judô, capoeira, taekwondo, ginástica rítmica e ginástica localizada, todas com vagas disponíveis para alunos de diferentes idades.

As inscrições podem ser feitas tanto diretamente no Espaço Multiuso Parateí como na Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, que atende pelo telefone (11) 4693-3601 ou presencialmente na rua D’Ajuda, 74 de segunda à sexta-feira das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas.

Além disso, em breve também serão abertas inscrições para atividades culturais e artísticas no mesmo endereço.

“O Parateí já contava com essas atividades, mas em um espaço alugado, que se tornou pequeno para a demanda do bairro. Com o Espaço Multiuso Parateí, que foi construído em parceria com o Governo do Estado de São Paulo em um local estratégico, de fácil acesso,

conseguimos ampliar os horários de aulas, aumentar as turmas e levar a prática esportiva e de atividades físicas para mais moradores”, resume o prefeito de Guararema, o Zé, que também agradece os deputados André do Prado e Marcio Alvino pela intermediação e parceria.

### Inauguração

Fruto de um convênio de R\$ 834.690,05 com a Secretaria Estadual de Governo e Relações Institucionais, intermediado pelo deputado estadual e presidente da Aesp André do Prado e pelo deputado federal Marcio Alvino, o Espaço Multiuso Parateí foi inaugurado no último sábado (8), com direito a cerimônia e apresentações musicais e esportivas abertas ao público.

Organizado pela Prefeitura Municipal, por meio das secretarias de Esportes e Lazer e Cultura e Turismo, o evento de entrega teve participação da Banda Municipal de Guararema, a Bamugua, alunos de Ginástica Rítmica, Taekwondo com mestre Tércio Bischof e Capoeira com mestre Nil, da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer.

Além disso, os moradores do bairro também puderam se divertir em atividades de basquete, xadrez gigante, cantinho da leitura e oficina de balangandã e ainda participar de homenagem a Francisco Antonio Candido, célebre comerciante do Parateí que dá nome ao local.



## Festa do Divino de Guararema tem quermesse e Desfile de Cavaleiros neste fim de semana

Além das muitas opções gastronômicas da quermesse, programação conta com Desfile de Cavaleiros e Carros de Bois e também afogado a partir das 10 horas do domingo (16)

Fotos: arquivo - JGG

A Festa do Divino de Guararema terá, neste fim de semana, um dos pontos mais altos da programação festiva. Além da quermesse em ambos os dias, o tradicional Desfile de Cavaleiros e Carros de Bois será realizado no domingo (16), a partir das 10 horas.

A concentração será às 10 horas e a saída às 11h30, no estacionamento da rua Dr. Arminho, no bairro Nogueira, com destino à Praça 9 de Julho, onde está a Igreja Matriz de Guararema. Depois do cortejo segue até o Estádio Municipal José Luiz Gonçalves da Silva, na rua José Ramires, 270. Como de costume, o público pode acompanhar todo o cortejo de maneira gratuita e também aproveitar o tradicional afogado do Sr. José Maria (in memoriam).

E a programação festiva se completa com dois dias de quermesse. Tanto no sábado (15) como no domingo será realizada a festa na área de lazer “Professora Luana Bernardo José dos Santos”, onde é realizada a feira livre às sextas-feiras.

Em ambos os dias as muitas opções gastronômicas têm início às 18 horas, assim como a ação entre amigos com direito a cartela especial ao longo da noite e Santa Missa presidida pelo padre Ubirajara Gonçalves no primeiro dia e pelo padre Robson de Oliveira no segundo.

Com apoio da Prefeitura de Guararema, a Festa do Divino 2024 é realizada pela Paróquia São Benedito. Mais informações estão disponíveis pelo telefone (11) 4693-1830.

