

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 14 de Dezembro de 2024 <> ano 14 - nº 641 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Guararema celebra formatura da Educação Infantil com tema “Pinóquio e a Fada Azul”

Em evento realizado no Ginásio Municipal Lázaro Germano, mais de 430 crianças receberam, nesta semana, os diplomas de conclusão da etapa inicial da Educação Básica

Fotos. Quinzinho

Com o tema “Pinóquio e a Fada Azul”, nesta semana os alunos da Educação Infantil das Escolas Municipais de Guararema se formaram em um evento marcante no Ginásio Municipal Lázaro Germano, no bairro Ipiranga. Tanto na

quarta-feira (10), mais de 430 crianças receberam os primeiros diplomas, concluindo a etapa inicial da Educação Básica.

Neste ano o evento abordou o clássico literário “Pinóquio”, de Carlo Collodi, que conta a história do boneco

de madeira criado por Gepeto e transformado em menino de verdade pela Fada Azul. Com este pano de fundo, as crianças celebraram valores essenciais como honestidade, perseverança, respeito e amor familiar. Continua na página 1 e 2



Guararema celebra formatura da Educação Infantil com mais de 430 alunos da Rede Municipal de Ensino

Em evento realizado no Ginásio Municipal Lázaro Germano, mais de 430 crianças receberam, nos dias 09 e 10/12, os diplomas de conclusão da etapa inicial da Educação Básica

Fotos. Quinzinho

...Continuação da 1ª página

Além dos estudantes participaram diretoras, coordenadoras, professores, familiares, autoridades e, claro, os personagens icônicos da história. A cenografia e os figurinos transportaram todos para o encantador mundo de Pinóquio, onde a magia e o aprendizado se encontram.

“Parabenizo toda a equipe da Secretaria Municipal de Educação, que tão bem cuida das crianças. E também agradeço às crianças e familiares por confiarem no nosso trabalho. Eu sempre digo e reafirmo: em Guararema a Educação vem sempre em primeiro lugar. Já entregamos três novas escolas, estamos construindo mais três e também um prédio para a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae), além de preparar a implementação do Ensino Fundamental II na Rede Municipal de Ensino. É muito carinho, cuidado e zelo envolvidos”, diz o prefeito de Guararema, o Zé, que esteve presente entregando os diplomas aos alunos.

Todo o Ginásio Municipal Lázaro Germano estava decorado com estrelas e houve também performance artística do Gepeto, da Fada Azul e do Pinóquio. A escolha do tema reforça o compromisso da Secretaria Municipal de Educação em promover não apenas o conhecimento, mas também o fortalecimento de valores humanos nas crianças.

“Com este evento, Guararema reafirma sua dedicação à Educação Infantil, celebrando, com criatividade e inspiração, a Educação como base para um futuro repleto de possibilidades”, afirma a secretária municipal de Educação, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes.

“A história de Pinóquio, que transcende gerações, incentiva reflexões sobre escolhas, responsabilidade e sonhos — mensagens que acompanham os pequenos para toda a vida. Assim como Pinóquio, que trilha um caminho de crescimento e aprendizado, as crianças comemoram o início de suas jornadas educacionais”, finaliza Clara.



Mais de 430 crianças receberam, nos dias 09 e 10, os diplomas de conclusão da etapa inicial da Educação Básica em evento realizado no Ginásio Municipal Lázaro Germano
Fotos Quinzinho





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

SILENE

Visitem o site: www.gazetadeguarema.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. Desejamos aos aniversariantes do mês de dezembro (primeira quinzena) que o seu interior alcance a paz, que sua fé nunca se abale, que nunca perca a esperança e que Deus continue abençoando imensamente sua vida mostrando o melhor caminho e te fazendo merecedor de grandes realizações. Parabéns e muitas felicidades!



Manoel Venâncio (03/12)



Vice Prefeito Odvane Rodrigues da Silva (04/12)



Tânia Monteiro (05/12)



Eliete da Cunha Balesteros (08/12)



Celina Freire Martins Barbosa Santos (06/12)



Nea Braga de Siqueira (Dide) (08/12) completou 92 anos.



Bah Freitas (09/12)

OLIVEIRA



Benedita Aparecida da Silva (09/12)



Janaina Rodrigues Fernandes (12/12).



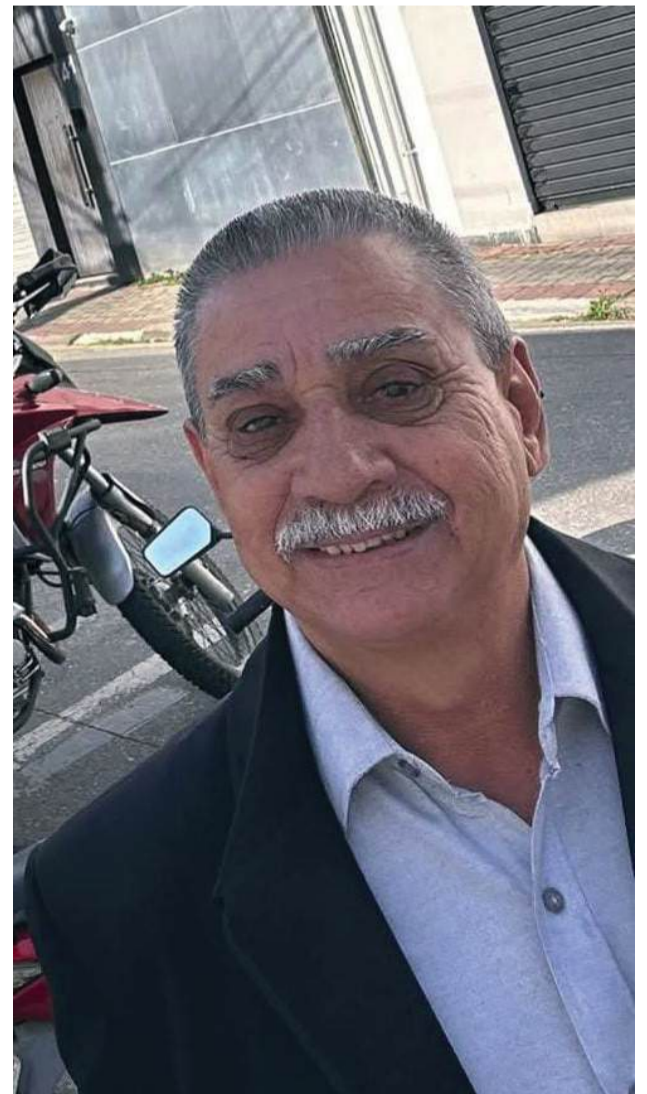
Fabiano Toffanelli (12/12)



Pastor Marcos Paulo Aparecido Gregório (13/12)



Guilherme Melone (13/12)



Luiz Pereira (15/12)

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

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

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

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

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) Telefone 11 96313-0569 (Comercial)

Valorizando a nossa cidade



Gazeta de Guararema
A informação ao alcance de todos

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda.
Visite também o nosso site:
www.gazetadegararema.com.br
Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP



Cel.972170673



PREFEITURA TRABALHA, **GUARAREMA**

AVANÇADA



OBRAS ENTREGUES

- Novo Cesap
- Nova UBS Jardim Dulce
- Nova UBS Lambari
- Espaço Multiuso Parateí
- Reforma do Estádio Parateí/ Galetó
- Viário Nogueira X Centro
- Complexo Esportivo no Nogueira (quadras de areia, playpet e playground)
- Ciclovias
- 2 Escolas Municipais - Jardim Dulce Parateí
- Pavimentação de diversas ruas nos bairros Colônia e Guanabara

OBRAS EM ANDAMENTO

- Hospital Municipal de Guararema (90% de conclusão das obras)
- Centro de Eventos, Convenções e Exposições
- Prédio para a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE)
- Nova ponte sobre o Rio Paraíba do Sul - conexão Morro Branco x Itaoca
- 3 escolas municipais
 - Morro Branco (Brejo Seco)
 - D'Ajuda (Vale dos Eucaliptos)
 - Nogueira

E muito mais!

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >



José Marcos, Educador Físico

Uma situação comum e muito falada nos dias atuais é o estresse e suas consequências para a saúde. O estresse é uma reação de defesa e quando enfrentamos situações desafiadoras e emergenciais o corpo libera hormônios como cortisol e adrenalina que nos mantem em estado de alerta e prontos para uma reação. Em situações de curto prazo todo esse processo é aceitável e muito bem gerido pelo

FALTA DE MOVIMENTO E SAÚDE MENTAL

corpo. O problema é quando, por motivos variados e de forma constante, o organismo libera esses hormônios mais vezes do que deveria causando uma sobrecarga difícil de ser metabolizada e administrada pelo corpo. E devido à rotina diária, a correria e inúmeros compromissos e afazeres, esse acúmulo hormonal não é percebido rapidamente, levando ao que se chama de estresse crônico. O corpo começa a emitir sinais como sono conturbado, dores musculares, irritabilidade, agitação e alguns dispositivos podem auxiliar na recuperação. Relógios

inteligentes por exemplo, ajudam a monitorar a qualidade do sono e do nível de estresse através da frequência cardíaca. Eles podem ajudar a conhecer melhor o funcionamento do corpo e saber quais momentos de maior tensão, sugerindo inclusive, pausas para respiração controlada e exercícios físicos. Músculos tensos durante muito tempo por exemplo, podem desencadear dores pelo corpo, enxaqueca, dores nas costas e nas extremidades. Tudo isso infelizmente começa a fazer parte da rotina de quem não consegue controlar o estresse.

Mas para tratar de forma profunda o estresse é preciso cuidar melhor do corpo. O ditado "corpo são, mente são" é a mais pura realidade. A atividade física é um grande aliado ao controle do estresse, pois quando nos exercitamos, hormônios do bem estar são liberados, como a endorfina. Esse hormônio em particular melhora a qualidade do

sono e do humor. Uma caminhada no fim da tarde, uma corrida leve, subir e descer escadas do prédio, nadar em ritmo leve e constante por 15, 20 minutos, etc, podem mudar drasticamente a vida e a saúde física e mental de uma pessoa. Qualquer forma de movimento conta. A prática regular de exercícios ajuda muito a regular os níveis de

cortisol e a ajustar o ciclo circadiano, que é nosso relógio biológico. Ele indica quando devemos estar acordados e quando é o momento de dormir. O equilíbrio é o segredo para viver melhor. Exercícios regulares, bons hábitos de sono e uso consciente da tecnologia são estratégias que podem mudar completamente o convívio com o estresse.

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



VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.

docepreço
supermercado
Guararema

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda. Visite também o nosso site:
www.gazetadegararema.com.br



Cel. (11) 972170673

Gazeta de Guararema
A informação ao alcance de todos

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP