

# Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 21 de Dezembro de 2024 <> ano 14 - nº 642 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

## Guararema Sem Pagar terá início no dia 1º de janeiro de 2025 com transporte gratuito

Programa traz gratuidade total na tarifa do transporte público municipal, renovação da frota de ônibus, novos itinerários e outras melhorias

Fotos. Comunicação/PMG



Prefeito de Guararema José Luiz Eoles Freire (Zé)

A partir do dia 1º de janeiro de 2025 o transporte público municipal será completamente gratuito em Guararema. Isso é possível por meio do Programa Guararema Sem Pagar, que traz gratuidade nas passagens, renovação da frota de ônibus, novos itinerários e horários, mais agilidade e conforto para todos.

Toda a operação do Guararema Sem Pagar é custeada pela Prefeitura de Guararema, que conta com recursos já alocados para este fim. Ou seja: o contrato com a empresa responsável pela operação dos ônibus é custeado única e exclusivamente pela Administração Municipal, sem necessidade de pagamentos

por parte dos usuários finais, que também não precisam comprovar residência ou utilização cartões.

Atualmente, 19 ônibus circulam pelo município. Com o Guararema Sem Pagar serão 38, sendo 21 veículos zero quilômetro. Além disso, passa a operar um novo sistema de itinerários, com a implementação de linhas exclusivas para transporte escolar das Redes Municipal e Estadual de Ensino e ainda novos terminais provisórios nas regiões Norte e Sul.

“O Guararema Sem Pagar é um sonho que está sendo realizado. Desde o primeiro dia eu e todo o nosso time estamos trabalhando para que isso aconteça. E agora vai virar realidade: o pãozinho quente no café da manhã dos moradores está garantido, pois não será mais preciso pagar a passagem de ônibus em Guararema”, afirma o prefeito de Guararema, o Zé.

Enquanto há linhas-tronco que ligam terminais de maneira direta, há linhas que circulam em ruas dentro de cada um dos bairros. Por



A partir do dia 1º de janeiro de 2025 inicia o transporte público municipal (Programa Guararema sem pagar), que será completamente gratuito em Guararema.

exemplo a linha tronco 001 liga o Terminal Rodoviário “Eduardo Ramires”, no bairro Ipiranga, diretamente à UBS Lambari. Já para circular dentro do bairro Lambari, devem ser utilizadas as linhas 01, 02, 03, 08 e 08A, que conectam a UBS Lambari aos bairros Guanabara (via Parateí), Fukushima (via Roseira), Parque Agrinco (via Barbosa), Cerejeira e Cerejeira (via Takamori). “Graças à

boa saúde financeira da Prefeitura e a uma sucessão de boas gestões iniciadas com os hoje deputados André do Prado e Marcio Alvino, hoje podemos entregar muitos benefícios aos moradores, que passam a ter mais qualidade no transporte público ao mesmo tempo em que recebem também a gratuidade. O que estamos fazendo é cuidar de gente, da nossa gente”, avalia o prefeito de Guararema, o Zé.

Todos os detalhes – incluindo um mapa dos novos itinerários – estão disponíveis em [sempagar.guararema.sp.gov.br](http://sempagar.guararema.sp.gov.br). Informações também podem ser obtidas pelo WhatsApp da empresa responsável, ATT Transportes - (11) 95071-5213 e junto ao Departamento de Trânsito da Prefeitura de Guararema, que atende pelo telefone (11) 4693-7415 das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas de segunda a sexta-feira.

## Guararema recebe pela segunda vez a Banda Sinfônica da Polícia Militar

Apresentação celebra a Educação de Guararema e reúne temas de filmes como Star Wars e grandes sucessos de Bon Jovi e Elvis Presley com músicas clássicas e temas mais eruditos

Na noite do dia 17/12, o Cinema Municipal “Professor Doutor Domingos Lerario” foi palco de uma performance da Banda Sinfônica da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Com cerca de 60 músicos a apresentação, que aconteceu pela segunda vez em Guararema, encantou o público com um repertório especial.

Uma das mais tradicionais e renomadas formações musicais do Brasil, a Banda Sinfônica da Polícia Militar do Estado de São Paulo foi fundada em 7 de abril de 1857. Atualmente o corpo musical é composto por

diferentes formações, como Camerata, Coro Masculino, Jazz Band e outras que permitem a realização de apresentações em diversos formatos e estilos, abrangendo tanto eventos oficiais quanto performances para a comunidade.

Dessa forma é possível, em uma mesma apresentação, reunir temas de filmes como Star Wars e grandes sucessos de Bon Jovi e Elvis Presley com músicas clássicas e temas mais eruditos.

O evento contou com a participação de professores

da Educação Infantil e do Ensino Fundamental, profissionais da Educação de Guararema e as equipes gestoras das escolas municipais.

A cerimônia também foi prestigiada por autoridades civis e militares e marcou o encerramento de um ano de trabalho bem-sucedido realizado pela Secretaria Municipal de Educação: projetos pedagógicos de excelência e premiados, programas extracurriculares bem estruturados e fundamentados, além de diversas outras ações que fortaleceram o ensino na cidade.



Fotos. Comunicação/PMG

**ROCKFIBRAS**  
by **SOPREMA**

*feliz*  
**natal**

Que o espírito do Natal  
renove a esperança e que o  
conforto esteja presente  
em cada momento com  
quem você ama.

**Boas Festas!**



**DENVER** by SOPREMA   **POLIPOX** by SOPREMA   **PULVITEC** by SOPREMA   **ROCKFIBRAS** by SOPREMA



**Desejamos aos nossos clientes e amigos um Feliz Natal e um prospero Novo Ano de grandes realizações**  
**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**

# Zé e Odvane são diplomados ao Executivo municipal em Guararema

Solenidade realizada no dia 19/12, marcou a oficialização dos mandatos ao executivo e legislativo de 2025-2028

Fotos. divulgação



No dia 19/12, o prefeito reeleito de Guararema, Zé (PL) e também o vice-prefeito reeleito, Odvane Rodrigues (PL), foi diplomado para o exercício do próximo mandato (2025-2028). A cerimônia foi realizada no auditório do Centro Municipal de Formação Pedagógica (Cemforpe), em Mogi das Cruzes, com oficialização do juiz de Direito da 319ª Zona Eleitoral, Dr. Robson Barbosa Lima.

Além dos cargos no Executivo municipal, a cerimônia também marcou a oficialização dos vereadores eleitos no último pleito, totalizando 11 parlamentares diplomados (André Araújo, André Augusto de Oliveira (Dé), Claudinei Santos de Oliveira (Tiu), Eduardo Aparecido Moreira (Du), Fátima Soares (Fatinha), Irineu Claudio Leite, José Francisco da Fonseca (Zézão do Porto), José Dimas Maia da Silva (Juquinha), Pedro Gabriel do Prado (Pedrinho), Sidnei Leal e Vanessa Martins).

Emocionado, o prefeito Zé agradeceu pelo resultado de 13.820 votos de confiança. "Tenho muita gratidão pelo apoio dos guararemensenses,

pela confiança dos moradores, e honra em continuar representando a cidade, em dar sequência a este caminho incrível de crescimento e conquistas que estamos trilhando".

A mesa da solenidade foi composta pelo prefeito Zé de Guararema e o prefeito Carlos Alberto Taino Junior (Inho) de Biritiba Mirim, que na oportunidade também foi diplomado. Também esteve presente o promotor eleitoral da 319ª Zona Eleitoral, Dr. José Floriano de Alckmin Lisboa Filho, a juíza de direito e diretora do Fórum de Mogi das Cruzes, Dra. Ana Carmem de Souza Silva, além do delegado de polícia de Guararema, Dr. Jorge Luís Neves Esteves, da 1ª tenente da Polícia Militar de Guararema, Eliane Ribeiro da Rocha, dos presidentes das Câmaras Municipais Vanessa Martins de Guararema e do Reginaldo Fabio da Silva, de Biritiba Mirim.

A solenidade também foi acompanhada pela primeira-dama e presidente do Fundo Social de Solidariedade de Guararema, Carmen Rosana, ao lado de sua filha Pietra Freire e o genro Cleiton Ribas.

Participaram ainda os familiares dos diplomados, o secretário municipal de Governo e Relações Institucionais Fernando Campagnoli Benitez Braga (Fecco) e o secretário municipal de Gabinete, Eduardo Maia da Silva (Gonda).





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

# SILENE OLIVEIRA

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



Elza Magalhães (16/12)



Emerson Assis Marta Rafael (18/12)



Juliana Martin (19/12)



Camila Eroles Freire (20/12)



Guilhermina Campos (22/12)



Camila Martins (26/12)



Benedita Eufrásio (23/12)



Mariza Gomes Toffanelli (23/12)



## Feliz Natal e Próspero 2025

Agradecemos a você que acreditou em nosso trabalho e que nos presenteou com a sua confiança, nossos votos de Boas Festas!

*Equipe Planear Projetos*

Sonhos se tornam projetos e projetos realizam sonhos!



Praça Nove de Julho, 58 - Centro Guararema



11 99684-5656



projetosplanear@gmail.com

### Guararema é premiada no Município Agro – Ranking Paulista 2024

Com a 24ª colocação no grupo 2, que engloba 193 municípios, além de uma medalha comemorativa Guararema recebe R\$ 50 mil para investimentos no setor agro

Fotos: Comunicação/PMG



Estamos no caminho certo e vamos continuar”, avalia o vice-prefeito Odvane Rodrigues, que, no evento de premiação, recebeu congratulações do deputado estadual e presidente da Alesp, André do Prado.

#### O programa

Criado pelo Decreto Estadual nº 64.467/2019 e regimentado pela Resolução SAA nº 15/2022, o Programa Município Agro – Ranking Paulista estimula as prefeituras a implementarem e desenvolver agendas estratégicas estaduais a fim de fortalecer as gestões locais, melhorar produtividade e sustentabilidade do agronegócio de São Paulo e a investir em ações para melhorar as condições de vida das pessoas na área rural.

“A parceria entre município e Estado hoje está cada vez mais fortalecida, e é necessária para o desenvolvimento de todas as atividades e todas as ações que acontecem em âmbito municipal e regional”, reforça Fabiana Gouvea, diretora técnica da Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI) Regional Jaboticabal e coordenadora técnica do programa.

Pelo desenvolvimento sustentável realizado nas áreas rurais e pelo fortalecimento da produtividade e sustentabilidade do setor agropecuário, Guararema é premiada no Município Agro – Ranking Paulista 2024, do Governo do Estado.

de Fomento ao Emprego, Trabalho e Renda, Vitor Gobetti da Silva e pelo Coordenador Técnico José Henrique Moreira, sendo que estes dois últimos nomes representam o setor de agricultura da Secretaria de Emprego e Desenvolvimento Econômico.

Guararema conquistou a 24ª colocação no grupo 2, que engloba 193 municípios com Produto Interno Bruto (PIB) de R\$ 500 milhões a R\$ 3 bilhões. Além do reconhecimento e de uma medalha comemorativa, o município recebe a premiação de R\$ 50 mil, que será utilizada em ações estratégicas para impulsionar o desenvolvimento rural da cidade.

Desenvolvido pelo Governo do Estado, o Município Agro – Ranking Paulista envolveu 539 municípios, sendo 117 premiados. Ao todo, foram distribuídos R\$ 5 milhões, e para oferecer isonomia à disputa, a Secretaria Estadual de Agricultura e Abastecimento estabeleceu novas diretrizes para o ciclo 2023/24.

“Este é um importante reconhecimento para Guararema, que trabalha, durante todo o ano, pelo fortalecimento do setor agro, com incentivo, apoio, orientações e também palestras, eventos, caravanas e outras ações.

No evento de premiação realizado nesta quinta-feira (12) no Palácio dos Bandeirantes, Guararema foi representada pelo vice-prefeito Odvane Rodrigues, pelo diretor de Políticas

# Boas Festas!

*"Que 2025 traga a você e sua família muita saúde, paz e conquistas!"*

*Mais um ano se inicia e com ele renovo meu compromisso e determinação, seguirei trabalhando para fazer a diferença e transformar vidas."*

*"É fazer e fazer bem feito."*



**André do Prado**  
DEPUTADO ESTADUAL

**MARCIO ALVINO**  
DEPUTADO FEDERAL

# Guararemense Cauã Soares Jovem Talento do Futsal

Fotos Album de familia

O guararemense Cauã Soares, filho do casal Fabiano Soares e de Mariane de Siqueira Campos, vem se destacando no futsal participando em diversos campeonatos pela Federação Paulista de Futebol.

O talentoso atleta Cauã iniciou sua trajetória no futsal aos 4 anos sob a orientação do professor Dráusio Guimarães Marcondes Cezar (Craque Net). Demonstrando muito talento desde cedo, federou-se em 2023, aos 9 anos, ao Sport Clube Benfica de Mogi das Cruzes, onde conquistou o título de Campeão Paulista União de Clubes pela Federação Paulista de Futebol.

No decorrer deste ano (2024), aos 10 anos, Cauã passou a integrar a equipe do Clube Atlético Ypiranga (CAY), uma das mais tradicionais de São Paulo,

atualmente em 5º lugar no ranking estadual de clubes. Simultaneamente, passou a defender o São José Futsal na Liga Paulista de Futsal, consolidando-se como um atleta versátil e promissor.

Encerrando o ano de 2024 em grande estilo, Cauã foi convocado para integrar a equipe Neuro Sport, na categoria Sub-11, composta por atletas de grandes clubes como Botafogo, Flamengo e Internacional. Representando o time, participou da Comary Cup, realizada em Teresópolis (RJ), onde conquistaram o título de Campeões Invictos na última quinta-feira, 13 de dezembro.

Cauã Soares é um exemplo de dedicação e talento no futsal, com um futuro promissor em sua trajetória esportiva que enche os seus familiares de orgulho.



Campeão união de clubes



Clube Atlético Ypiranga



## Desejamos aos nossos clientes e amigos um Feliz Natal

### 25 anos de tradição

#### 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

Desejamos um

# Feliz Natal

Que a união e os bons pensamentos  
desenhem um caminho de prosperidade  
e felicidade em 2025.

## Boas Festas!



Irmãos Marques  
impressão digital e comunicação visual

## 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



Dr. Christian  
Paglia

@chrispagliadr/  
CRO SP - 79.413



# Almoço de Natal, sustentabilidade e educação ambiental marcam fim do ano letivo nas escolas municipais de Guararema

Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, promove almoços de Natal nas escolas e premiações para alunos que mais arrecadaram tampinhas plásticas, garrafas pet e latinhas de alumínio ao longo do ano

Fotos: Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação deu início no dia 13/12, aos tradicionais "Almoços de Natal" nas escolas da Rede Municipal de Ensino. Realizados durante o horário da merenda dos alunos, os almoços também envolvem a premiação dos alunos que mais arrecadaram garrafas pet ao longo do ano, celebrando assim a política sustentável local, que é destaque desde 2015, quando a cidade implementou o Plano Municipal de Gerenciamento Integrado de Resíduos Sólidos (PMGIRS).

Em sintonia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas, a Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, investe diariamente em ações de educação ambiental para conscientizar a comunidade escolar.

O objetivo é claro: preservar o meio ambiente, promover o desenvolvimento sustentável e garantir um futuro equilibrado para todos os cidadãos. Por isso os alunos são incentivados a contribuir, e entre março e novembro de 2024, mais de 183 mil garrafas pet foram arrecadadas por

cerca de 4 mil estudantes. Os três maiores arrecadadores,

Jo sé Henrique Lopes Prado de Oliveira Natalio, da Escola Municipal "Presidente Getúlio Vargas", Melissa Aparecida Gonçalves de Souza, da Escola Municipal "Claudia Marina Nogueira" e Rafaely Vitoria Teodoro da Silva, da Escola Municipal "Regina Celi Rudge Perotti", foram premiados com bicicletas durante os Almoços de Natal realizados no dia 13/12.

Durante os almoços realizados nas unidades de ensino, que seguem até o dia 20, a hora da merenda é especial com cardápio diferenciado para celebrar a época do Natal e também a entrega das bicicletas. E como todas as crianças contribuíram para a preservação do meio ambiente, todas elas, do Berçário I ao 5º ano, ganharam um exemplar do livro "Aprendendo em Felicidade", da Capella Editorial. Sustentabilidade

A campanha da Secretaria Municipal de Educação também arrecadou tampinhas plásticas, com 188.909 unidades coletadas. As tampinhas foram doadas à Associação de Municípios Protetores de Animais



de Rua e Abandonados (Ampara), gerando recursos para a causa animal, e os três alunos que mais contribuíram ganharam um day use no Parque Aquático Guararema Acqua Themas. Outra ação de destaque durante o ano letivo foi a campanha "Linha Amiga", que incentivou a arrecadação de latas de alumínio. O material coletado foi convertido em recursos para a compra de livros durante a 3ª edição da Festa Literária de Guararema (FLIG), realizada em outubro. Além de promover a preservação ambiental, a iniciativa promoveu a educação financeira dos alunos e expandiu o acervo literário das Escolas Municipais. Os resultados alcançados

demonstram o compromisso da Administração Municipal com a conscientização ambiental e a construção de uma sociedade mais responsável. Prova disso é que, por meio das "Boas Práticas de Gerenciamento de Resíduos nas Unidades Escolares", resíduos produzidos nas 26 escolas municipais são devidamente separados, armazenados e destinados corretamente. Essa iniciativa é acompanhada por campanhas de coleta seletiva, como a coleta de itens específicos (pilhas, baterias, materiais de escrita, garrafas pet, tampinhas plásticas e latas de alumínio) e o estímulo à participação ativa de alunos e colaboradores.



## Estudos para combate às enchentes em Guararema avançam com propostas para obras de redução de impactos

Propostas relacionadas ao Ribeirão Guararema foram apresentadas em reunião sobre os estudos encomendados pelo Governo do Estado de São Paulo por meio da Agência de Águas do Estado de São Paulo (SP Águas)



Os Estudos e Projetos para Obras de Combate às Enchentes em Guararema foram tema de nova reunião realizada na Prefeitura nesta quarta-feira (18). Representantes do consórcio responsável pela realização dos trabalhos apresentaram ao prefeito Zé, secretários municipais e equipes responsáveis por Obras, Meio Ambiente

e Planejamento Urbano possíveis soluções para a minimização de impactos provocados por fortes chuvas nos bairros Nogueira, Luís Carlos e Dona Anísia.

Encomendados pelo Governo do Estado de São Paulo por meio da Agência de Águas do Estado de São Paulo (SP Águas), antigo

Departamento de Águas e Energia Elétrica (DAEE), os estudos sobre a bacia do Ribeirão Guararema correspondem ao valor de R\$ 1,4 milhão.

O foco está em buscar soluções técnicas para facilitar o escoamento das águas da chuva em períodos de alta pluviosidade, minimizando os riscos de transbordamento do Ribeirão Guararema, cuja bacia envolve grande território de Mogi das Cruzes, nos bairros que atualmente sofrem com estes problemas.

Após a realização do relatório preliminar, definição do plano de trabalho, levantamento de informações básicas e serviço de campo foi realizada a análise de alternativas, que leva em consideração a topografia, o zoneamento

e outras condições da área analisada.

Sempre com foco em propor soluções baseadas na natureza para a área da bacia, que embora não tenha alto índice de ocupação urbana possui extensa parte do território sem cobertura vegetal nativa, o grupo de trabalho, por meio dos engenheiros Ricardo Tierno e Gabriela Evaristo, apresentou nesta quarta-feira (18) uma série de sugestões de ações de curto, médio e longo prazo.

Todas as propostas serão analisadas pelas equipes responsáveis, bem como pelo prefeito de Guararema, o Zé, que participou da reunião. "O traçado original do Ribeirão Guararema foi bastante modificado com o passar das décadas. O que precisamos fazer agora é, dentro dos limites e com



toda a responsabilidade, minimizar o impacto em trechos críticos. Vamos trabalhar em cima das propostas apresentadas e também continuaremos com a constante limpeza e drenagem das águas, além da adoção de práticas sustentáveis que contribuem para a minimização de impactos", disse ele, que agradece o apoio e empenho do deputado federal Marcio Alvino, do deputado estadual e presidente da Alesp André do Prado e do governador Tarcísio de Freitas. Junto à SP Águas, o próximo passo do consórcio responsável

é a conclusão de relatórios detalhados sobre as soluções apresentadas, para que, no menor tempo possível, as licitações para as obras possam ser iniciadas, com recursos não apenas da Prefeitura de Guararema como também e principalmente do Governo do Estado de São Paulo.

# Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >



José Marcos, Educador Físico

Musculo parado atrofia. Fortalecimento muscular ocorre quando os músculos passam por um processo de estresse e recuperação, compressão e descompressão. Durante os exercícios físicos as fibras musculares são submetidas a esforços que causam pequenas rupturas e o corpo responde a essas micro lesões ativando os processos de reparação e adaptação em que as fibras musculares

## SÓ MUSCULAÇÃO FORTALECE OS MÚSCULOS?

se regeneram, provocando aumento da massa e da força muscular. Músculos mais fortes protegem as articulações e ossos, diminuindo o risco de lesões durante atividades físicas e no dia a dia. Fortalecer os músculos também protege a coluna e evita dores no corpo além de contribuir diretamente para uma boa postura e incômodos nas costas, por exemplo. Músculos fortes são mais estáveis, contribuindo para um maior controle sobre o corpo com mais equilíbrio e assim, evitando quedas. Fortalecimento muscular faz com que realizemos

tarefas com mais facilidade e menor esforço. Os músculos consomem mais calorias do que a gordura e isso aumenta o metabolismo e facilita a redução de gordura corporal. Musculatura bem condicionada faz com que haja maior amplitude de movimentos tornando o corpo ágil e mais capaz de funcionar corretamente, facilitando inclusive as atividades diárias. A musculação é a forma mais conhecida quando falamos de fortalecimento muscular. Mas existem outras práticas de fortalecimento. Pilates, ajuda diretamente

no fortalecimento da região abdominal, lombar e toda a cintura pélvica melhorando a postura diretamente. O treinamento funcional simula atividades do cotidiano e melhora a coordenação e estabilidade, trabalhando muitos músculos ao mesmo tempo. A natação trabalha todos os músculos ao mesmo tempo protegendo as articulações

por não provocar grandes impactos no corpo durante a prática. A ginástica calistenia, que é uma prática bastante antiga, utiliza o peso do próprio corpo com atividades de agachar, tracionar, puxar, etc. O treinamento de alta intensidade mistura força e resistência em intervalos curtos e intensos fortalecendo a musculatura e contribuindo

para a resistência cardiorrespiratória. O primeiro passo para abandonar a vida sedentária é procurar uma ajuda profissional para avaliar a condição física e a melhor atividade a ser desenvolvida. Além disso através de uma análise personalizada será feita a prescrição da frequência, intensidade e volume de exercícios. Invista em sua saúde.

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



Nós, da equipe **Doce Preço**, desejamos a todos um

# Feliz Natal

e um Próspero Ano Novo!

Venha conferir nossas sobremesas e faça sua encomenda para a ceia de natal e ano novo!

**docepreço**  
supermercado  
Guararema

(11) 99611-8524

R. Dona Laurinda, 449 -  
Centro, Guararema - SP

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



Cel. (11) 972170673

**Gazeta de Guararema**  
A informação ao alcance de todos

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP