

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 22 de Março de 2025 <> ano 16 - nº 650 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

André do Prado deputado guararemensense é reeleito presidente da Alesp com 88 votos

“Considerado por parlamentares como o melhor Presidente da Alesp de todos os tempos”

Fotos: Rede Social André do Prado



Deputado André do Prado foi reeleito presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp)

O deputado estadual guararemensense André do Prado foi reeleito, no dia 15/03 (sábado), presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) para o biênio 2025-2027. Com 88 votos, ele recebeu ampla aprovação do Parlamento para dar continuidade ao trabalho iniciado em 2023.

Em seu discurso de posse, André do Prado destacou os avanços da casa nos últimos dois anos, ressaltando a importância do diálogo e da independência do Legislativo paulista. “Ser reconduzido à Presidência da ALESP é uma grande honra e, ao mesmo tempo uma enorme responsabilidade. O Parlamento é a base da democracia e cabe a nós, representantes eleitos pelo povo, garantir seu pleno funcionamento com transparência, independência e compromisso com os interesses da sociedade”, afirmou. Durante sua gestão, a ALESP teve um período de intensa produção legislativa, com a aprovação de mais de 270 projetos em plenário, sendo 206 de autoria parlamentar e 65 de outros poderes. Além disso, foram realizadas mais de 150 audiências públicas e 51 reuniões itinerantes

do orçamento em todo o Estado. A modernização da Casa também foi uma marca da gestão, com a expansão da Rede ALESP em parceria com a Fundação Padre Anchieta, ampliando a comunicação legislativa para alcançar 90% dos municípios paulistas.

André do Prado também ressaltou as iniciativas voltadas para a valorização dos servidores e a governança da Casa, com destaque para a criação de uma área específica para essa finalidade e a implementação da Cartilha Comportamental, um marco no combate ao assédio no serviço público e que rendeu à ALESP o Prêmio de Boas Práticas na Administração Pública, concedido pela Federação dos Sindicatos dos Servidores Públicos do Estado de São Paulo.

“Nos próximos dois anos, teremos novos desafios, demandas e oportunidades. Com diálogo, respeito e compromisso com os interesses da população paulista, esta Assembleia seguirá avançando e consolidando seu protagonismo na vida política e social do nosso Estado”, destacou o presidente reeleito.

Ele agradeceu a confiança dos parlamentares, destacando o trabalho conjunto com a Mesa Diretora, o Colégio de Líderes e todos os servidores da Casa. “Vivemos um novo tempo na ALESP! Vamos, juntos, construir um Parlamento cada vez mais forte, representativo e atuante”, concluiu.



Família do deputado André do Prado prestigiando o evento



Deputado Federal Marcio Alvino parabeniza André do Prado

O ex-prefeito de Guararema e deputado federal Marcio Alvino, filho do Comendador e ex-prefeito Sebastião Alvino de Souza (in memoriam) e da eterna prefeita Conceição Aparecida Alvino de Souza, muito emocionado com a reeleição do deputado André do Prado a presidente da ALESP com 88 votos.

Em sua rede social parabenizou o deputado André do Prado, que acaba de se reeleger por mais dois anos à frente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP): “em reconhecimento pelo excelente trabalho e pelas

conquistas que, ao lado do governador Tarcísio, têm trazido grandes benefícios à população do estado de São Paulo”.

O deputado estadual André do Prado foi “Considerado por parlamentares como o melhor Presidente da ALESP de todos os tempos”

O Prefeito de Guararema, José Luiz Eroles Freire (Zé), esteve na ALESP, prestigiando o amigo André do Prado e também parabenizou pela expressa votação, sendo reeleito Presidente da ALESP por mais dois anos.



Presidente da Alesp deputado André do Prado recebe comitiva de vereadores de Guararema

Poder Legislativo e Poder executivo unidos reforçaram o compromisso com o desenvolvimento do município

Fotos: Rede Social André do Prado



Deputado André do Prado com o Preidente da Câmara de Guararema. Claudinei Santos de Oliveira (Tiu)

O guararemense André do Prado deputado estadual e Presidente da Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp), com alegria e satisfação recebeu recentemente em seu gabinete uma comitiva de vereadores da Câmara Municipal de Guararema, reforçando o compromisso com o desenvolvimento do município. Foi um encontro o deputado fez questão de cumprimentar cada um dos vereadores de Guararema no gabinete da presidência. Durante a reunião que foi muito

produtiva os vereadores apresentaram ao deputado André do Prado, suas demandas prioritárias para Guararema e debateram onde foram alinhadas ações para garantir mais investimentos e melhorias para Guararema.

Agradecimento

O presidente da Alesp deputado André do Prado ao final da reunião agradeceu a presença dos vereadores: Presidente do Poder Legislativo de Guararema Câmara, Claudinei Santos

de Oliveira (Tiu), Vanessa Martins, Fatinha Soares, André Araújo, Dé, Zezão do Porto, Pedrinho, Reinaldo Alemão e André Costa.

Trabalho em conjunto.

“O trabalho conjunto entre o Legislativo Municipal e o meu mandato na Alesp, com o apoio do deputado federal Marcio Alvino e a parceria do prefeito Zé, é essencial para levar mais avanços à população de Guararema.

Seguimos juntos, com dedicação e compromisso, para transformar projetos em realidade e construir uma cidade ainda melhor para todos!



Deputado André do Prado momento em que recebia as demandas prioritárias dos vereadores de Guararema em seu Gabinete oficial



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

SONO LEVE COLCHÕES
SEU SONO É NOSSA PRIORIDADE
CAMA MESA & BANHO

Sono Leve Colchões

Rua: Rangel Júnior nº15 - Centro
Rua sem saída do Calçadão
Contato: (11) 9.1910-0871
(11) 5361-7567

YAMAHA

Chama no WhatsApp
97826-5260

Chama no WhatsApp
97826-5260

NOVA LOJA

OLÁ, GUARAREMA!
A YAMAHA NOBRE CHEGOU NA SUA CIDADE.

CONHEÇA NOSSA NOVA UNIDADE E APROVEITE
AS INCRÍVEIS OFERTAS DE LANÇAMENTO

**MOTOS OKM COM
IPVA 2025 GRÁTIS!**

IPVA 2025 GRATUITO VÁLIDO PARA TODOS OS MODELOS NEGOCIADOS DE ACORDO COM O PREÇO OURO YAMAHA NOBRE

POR TEMPO LIMITADO! ESPERAMOS VOCÊ:

YAMAHA

Desacelere. Seu bem maior é a vida.

RUA DONA LAURINDA, 414 - GUARAREMA - SP
☎ (11) 97826-5260 WWW.YAMAHANOBRE.COM.BR

Nobre  **YAMAHA**



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

SILENE OLIVEIRA

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 março 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!



Donizete de Oliveira Gregório comemorou 31 anos (12/03).



André Oliveira (Batoré) (16/03)



Maria Helena Pieri (17/03)



Sidnei Gordo (17/03).



Mércia Papa (20/03)



Rafael Alves (18/03)



Os gêmeos Silvio e Silvia Pereira (21/03)



Edward Siqueira (22/03)



EM GUARAREMA O ESPORTE NÃO PARA

App para quem quer se movimentar

Lançamento
do Web App
e novas
modalidades!

Notícias

Cadastro para aulas gratuitas

Calendário de eventos e atividades

Informações sobre espaços esportivos e modalidades disponíveis

RETORNO DAS AULAS

As aulas esportivas já voltaram com tudo para crianças, adolescentes, adultos e idosos!



Profissionais qualificados



Espaços totalmente equipados



100% gratuito



NOVAS MODALIDADES:

- Tênis
 - Beach Tennis
 - Vôlei de areia
 - Lutas
 - Canoagem
 - Tênis de mesa
 - Futsal
 - Danças para a Melhor Idade
- EMUITO MAIS!**

MAIS INFORMAÇÕES:

Ginásio Municipal "Lázaro Germano"

Rua José Ramires, 160
(11) 97199-8462 | (11) 4693-8010

Secretaria de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida

Rua D'Ajuda, 60
(11) 97189-9662 | (11) 4693-3601



ACESSO GRATUITO E SEM NECESSIDADE DE DOWNLOAD

Acessível pelo navegador em qualquer dispositivo Android e iOS
Escaneie o QR Code ou acesse esportenaopara.guararema.sp.gov.br



PREFEITURA DE
Guararema

Prefeitura de Guararema convida para a 9ª Conferência Municipal de Saúde Aberto ao público, evento será realizado no Cesap, a partir das 9 horas do próximo dia 29 (sábado)

Fotos: Comunicação/PMG

Com o tema "Vamos juntos construir Saúde de qualidade" a Prefeitura de Guararema realizará a 9ª Conferência Municipal de Saúde de Guararema no próximo dia 29 (sábado). O evento recebe o público a partir das 9 horas, no Centro

de Saúde de Atenção Primária (Cesap), na rua São Vicente de Paula, 110. Assim como nos anos anteriores, o foco do encontro é estabelecer propostas para a melhoria da Saúde Pública, um direito garantido por lei a todo

cidadão, e ao mesmo tempo preparar a cidade para participar das etapas estadual e nacional da programação. Além disso, os temas discutidos podem vir a integrar a 5ª Conferência Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, que

será realizada pelo Ministério da Saúde em agosto de 2025. Após as apresentações que abrem os trabalhos, os participantes – servidores municipais, trabalhadores da área da Saúde, moradores e representantes da



Secretaria e do Conselho Municipal de Saúde, de empresas e entidades de diversos setores – se dividem em grupos para debater soluções. O objetivo, para além de estabelecer as principais demandas da Saúde de Guararema, é encontrar soluções viáveis para as questões apresentadas, bem como formular e debater propostas

de melhoria na saúde pública municipal e regional. Os trabalhos se complementam às pré-conferências municipais de Saúde, realizadas nesta semana. Ao todo foram três encontros desta natureza, sendo o primeiro na terça-feira (18) no Cesap, o segundo na quarta-feira (19) na UBS Jardim Dulce e o terceiro na sexta-feira (21), na UBS Lambari.





Unid. Guararema

Somente dia 01 de Abril



DIA DO DIABÉTICO E HIPERTENSO

Medicamentos de uso contínuo e aparelhos com preço especial. Não perca!

Visite nossa loja para aproveitar as ofertas!

(11) 4693 1017 (11) 9 7373 6573 

Gazeta de Guararema
A informação ao alcance de todos

EXPEDIENTE

Diretor Presidente: Joaquim da Silva Constantino. MTB: 026239/SP
e-mail: quingma@hotmail.com / e-mail: fotografoquininho@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



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



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

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >



José Marcos, Educador Físico

Sarcopenia é a perda de massa muscular e força, o que pode comprometer o desempenho físico e a saúde. É mais comum em pessoas com mais de 60 anos, mas tem se observado pessoas com menos de 40 anos com sinais de perda acentuada de massa muscular, o que é muito preocupante. Muitos fatores podem levar à sarcopenia, mas alguns principais são doenças e enfermidades, sedentarismo, má

SARCOPENIA

alimentação, tabagismo, alcoolismo, desequilíbrio hormonal, etc. Alguns sintomas: dificuldade para realizar atividades físicas, como subir escadas, agachar ou carregar uma bolsa, por exemplo; desequilíbrio ao andar em terrenos irregulares, quedas constantes, dificuldade para andar, necessitando do apoio de alguém, uma bengala ou de cadeira de rodas, fraqueza muscular generalizada. Para prevenir: pode ser feita uma combinação de exercícios físicos resistidos e nutrição adequada, dieta equilibrada com alimentos ricos em proteínas; saber como o organismo está em relação aos nutrientes e vitaminas. Explicando com detalhes o problema: O decréscimo da

massa muscular se inicia de forma fisiológica por volta da quarta década de vida. Ocorre principalmente em indivíduos sedentários e com algumas doenças, mas também nos indivíduos ativos e saudáveis, com redução de cerca de 1,5% da força muscular e de 1% a 2% da massa muscular ao ano a partir dos 50 anos. Com o envelhecimento, o maquinário envolvido no equilíbrio muscular começa a apresentar algumas limitações. Dentre outros fatores, ocorre menor resposta das células às ofertas de nutrientes, principalmente de proteínas e alterações hormonais que tornam o processo de regeneração e formação muscular menos eficiente. Algumas modificações

celulares incluem redução no tamanho e número de fibras musculares, particularmente as fibras do tipo II (resposta mais rápida), associada a infiltração de gordura no tecido muscular. Atualmente, a ferramenta mais recomendada para o diagnóstico da sarcopenia é a sugerida pelo consenso europeu, European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP), publicada em 2019, no qual se enfatiza

o comprometimento da força muscular como componente principal do quadro. Não existem, até o momento, marcadores ou exames laboratoriais para o diagnóstico da doença. A relação entre sarcopenia e osteoporose é explicada pelo tecido muscular e o tecido ósseo, que estão interligados desde as primeiras fases da vida. Ambos exercem ações endócrinas. O tecido ósseo produz e libera substâncias (como o cálcio) que atuam na musculatura e vice versa. Essas substâncias são conhecidas como osteocinas e miocinas,

respectivamente, além de outros marcadores. Dentre as osteocinas, pode-se citar a osteocalcina que exerce efeito positivo no metabolismo energético e na síntese proteica. Em relação ao tecido muscular, a irisina, merece destaque. É uma substância produzida e liberada pelo tecido muscular, principalmente em resposta ao exercício físico. Portanto, nunca é tarde para iniciar a prática de exercícios físicos orientada por profissional habilitado e prevenir ou reverter o quadro de sarcopenia. A saúde agradece.

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



Prefeitura de Guararema realiza Regularização Fundiária do Loteamento Popular Nogueira

Ação da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade tem o objetivo de regularizar imóveis das ruas Gelson Franco Ceragioli e Fernando Marcelino

Foto: Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade, realizará, nos próximos dias 27 (quinta-feira) e 28 (sexta-feira), uma ação social para regularização fundiária no Loteamento Popular Nogueira, que envolve as ruas Gelson Franco Ceragioli e Fernando Marcelino.

A iniciativa faz parte do programa Habitação Legal, da Administração Municipal. Devidamente identificados, agentes visitam as residências do bairro para concluir a documentação dos imóveis, após a já realizada etapa de levantamento de dados das famílias.

Ao receber a visita dos técnicos entre 9 e 16 horas, os moradores precisam apresentar RG, CPF, certidão de nascimento e de casamento, além de outros documentos que serão fotografados e registrados em uma base de dados segura e confiável. Também é preciso entregar contrato de compra e venda e comprovações do tempo de posse, como contas de água, luz, cartão de posto de saúde, ficha escolar dos filhos e outros.

Para orientar os moradores sobre como proceder durante a regularização fundiária, a Prefeitura de Guararema fará a distribuição de folders informativos nas ruas que compõem o Loteamento Popular Nogueira. Além disso, para comunicar a todos com antecedência, um carro de som passará pelos locais às vésperas da ação social.

“Os moradores têm o direito de regularizar os imóveis em que vivem, então esta ação é muito importante. A regularização fundiária chega ao Nogueira, assim como já chegou no Núcleo Antônio de Paula, em Luís Carlos, e em outros bairros também. É dignidade, é qualidade de vida para nossa gente”, define o prefeito de Guararema, o Zé.

Mais informações sobre o programa Habitação Legal estão disponíveis com a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade, que atende de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas na rua Dr. Pedro de Toledo, 89, no Centro de Guararema, ou então pelo telefone (11) 4693-2213.



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



Unidades de Saúde de Guararema contam com óculos de realidade virtual para vacinação infantil

Iniciativa inovadora busca reduzir o medo e a ansiedade das crianças durante a imunização no Cesap e nas UBS Jardim Dulce e Lambari

Fotos: comunicação/PMG

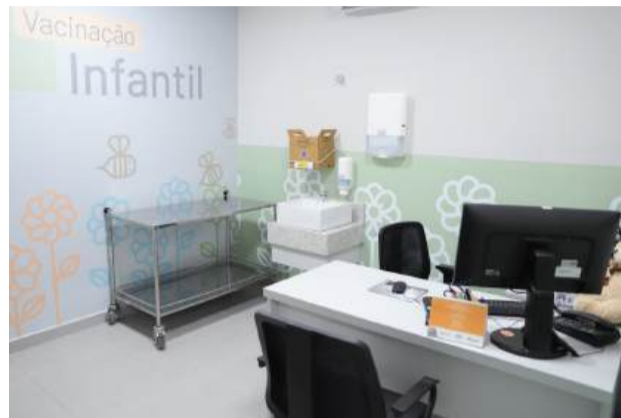
Desde 2024, com a revitalização completa das Unidades de Saúde de Guararema, a Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, passou a oferecer atendimento médico mais humanizado em toda a cidade. Exemplo disso são as salas de vacinação do Cesap, da UBS Lambari e da UBS Jardim Dulce, que contam com óculos de realidade virtual para tornar a vacinação infantil mais tranquila e confortável.

O equipamento utilizado é o Oculus Quest 2, que proporciona uma experiência imersiva e de alta qualidade. Com o software Vacina VR, as crianças são transportadas para um ambiente virtual divertido, com cenários lúdicos que estimulam a interatividade com personagens, o que faz com que elas se distraiam enquanto são vacinadas, reduzindo a ansiedade e o medo associados ao procedimento.

“O uso de tecnologias inovadoras, que vêm para somar, é sempre bem-vindo. Este é o caso dos óculos de realidade virtual no momento das vacinas, que contribuem para o atendimento humanizado que oferecemos em todas as nossas Unidades de Saúde”, diz o prefeito de Guararema, o Zé.

Para fortalecer a iniciativa implementada pela Prefeitura de Guararema em 2024, o Rotary Club de Guararema fez recentemente a doação de mais três kits de vacinação com óculos de realidade virtual ao município. Essa contribuição reforça o projeto “Vacinação Mágica”, que busca humanizar e melhorar a experiência da imunização, especialmente com as recentes mudanças no calendário vacinal, como a substituição da vacina contra poliomielite em gotas pela versão injetável.

“Além de proporcionar um momento mais leve e



tranquilo para as crianças, o uso da realidade virtual na vacinação contribui para o aumento da adesão às campanhas de imunização, tornando o processo mais acolhedor para os pequenos e para seus familiares”, afirma a secretária municipal de Saúde, Adriana Martins.

Mais informações sobre as Unidades de Saúde de Guararema e os serviços oferecidos em cada prédio estão disponíveis em guararema.sp.gov.br.



VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.



doce preço
supermercado
Guararema