Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 05 de Julho de 2025 <> ano 14 - nº 665<> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Prefeito José Luiz Eroles Freire (Zé) anuncia Festival de Inverno Guararema 2025

Realizado pela Prefeitura de Guararema, evento acontece de 9 de julho a 10 de agosto, com um mês inteiro de atrações gratuitas, música ao vivo, espaço gastronômico e programação para toda a família no Recanto do Américo (Pau D'Álho)

Fotos:Comunicação/PMG

Realizado pela Prefeitura de Guararema, evento acontece de 9 de julho a 10 de agosto, com um mês inteiro de atrações gratuitas, música ao vivo, espaço gastronômico e programação para toda a família no Recanto do Américo (Pau D'Alho)

A Prefeitura de Guararema realiza, entre os dias 9 de julho e 10 de agosto, o Festival de Inverno Guararema 2025. Com entrada gratuita, o evento promete transformar o estacionamento do Recanto do Américo (Pau D'Alho) em um ponto de encontro para moradores e turistas, com música ao vivo, espaço gastronômico e atrações para todas as idades.

Será um mês inteiro de atividades, com apresentações musicais a partir de quarta-feira na primeira semana e de quinta-feira nas demais, além de diversas opções de petiscos, pratos, lanches, doces e bebidas e um ambiente pensado para reunir famílias e amigos com conforto durante o período mais frio do ano. A programação completa, com dias e horários das atrações, será divulgada em breve pelos canais oficiais da Prefeitura de Guararema (site guararema.sp.gov.br e redes sociais @prefeituradeguararema e @visiteguararemaoficial).

"O Festival de Inverno Guararema 2025 é mais uma iniciativa da Prefeitura para aquecer a economia, fortalecer o comércio local, celebrar a cultura e fomentar o turismo. Assim como fazemos em outros eventos, a estrutura é de primeira qualidade e estamos de braços abertos para receber a todos", afirma o prefeito de Guararema, o Zé, ao destacar o impacto positivo do evento.

As atividades serão realizadas pela Prefeitura de Guararema, com apoio cultural da Cooperativa Sicredi, no estacionamento do Recanto do Américo (Pau D'Alho), com entrada gratuita. Os comerciantes do espaço gastronômico passam por seleção por meio de chamamento público da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, com inscrições que se encerram no dia 03/07

Vacinação contra meningite em Guararema conta com nova dose de reforço ACWY

Atualização amplia proteção para crianças de 12 meses e adolescentes de 11 a 14 anos em todas as Unidades de Saúde do município

Fotos:Comunicação/PMG

Seguindo a orientação da Nota Técnica nº 77/2025 do Ministério da Saúde, a Prefeitura de Guararema já oferece a nova dose de reforço da vacina meningocócica ACWY nas Unidades de Saúde do município. Essa atualização integra o calendário vacinal e visa ampliar a cobertura contra diferentes sorogrupos da bactéria meningocócica.

A nova dose de reforço substitui a vacina meningocócica C, que era aplicada em crianças de 12 meses, passando a proteger contra quatro sorogrupos (A, C, W e Y), em resposta ao aumento da circulação de cepas distintas da doença. Para adolescentes de 11 a 14 anos, a vacina ACWY permanece indicada em dose única, conforme previsto no Programa Nacional de Imunizações (PNI).

A vacina está disponível no Centro de Saúde de Atenção Primária (Cesap), na UBS Jardim Dulce e na UBS Lambari, com atendimento das 7 horas às 17 horas de segunda a sexta-feira. Para receber a imunização, é necessária a apresentação da carteira de vacinação e documento oficial com foto. O Ministério da Saúde destaca que a meningite meningocócica pode causar complicações graves, o que reforça a importância da vacinação para prevenção. Dessa forma, a introdução da vacina ACWY como dose de reforço representa um avanço estratégico para ampliar a proteção da população, considerando o cenário epidemiológico atual.

Guararema participa da 67ª edição dos Jogos Regionais com cerca de 200 atletas

Competição reúne mais de 30 municípios e segue sendo realizada até o dia 13 de julho, com sede em São José dos Campos e partidas também em Pindamonhangaba e Ferraz de Vasconcelos

Guararema está confirmada na 67ª edição dos Jogos Regionais, que começou nesta quinta-feira (3) e segue até o dia 13 de julho. Composta por cerca de 200 atletas, a delegação da cidade disputará em 34 categorias nas versões feminina e masculina, representando o município em uma das maiores competições esportivas do Estado de São Paulo.

A edição deste ano contará com a participação de 33 cidades do Vale do Paraíba, Litoral Norte, Serra da Mantiqueira e Alto Tietê. A sede principal será São José dos Campos, que recebe a maior parte das modalidades em estruturas esportivas municipais, com apoio de entidades parceiras. Também sediarão partidas as cidades de Pindamonhangaba, para biribol e ginástica artística, e Ferraz de Vasconcelos, que receberá as disputas de damas e xadrez.

Guararema estará presente em modalidades como futsal, futebol, voleibol, ginástica rítmica e artística, lutas marciais, badminton, entre outras. A expectativa é manter ou superar o desempenho da última edição, em 2024, quando o município conquistou a sexta colocação geral com 121 pontos, ficando atrás apenas de cidades com mais de 200 mil habitantes, como São José dos Campos, Mogi das Cruzes e Pindamonhangaba. A abertura oficial do evento aconteceu hoje (4), às 10 horas, na Farma Conde Arena. O congresso técnico que definiu a tabela de jogos foi realizado no dia 23 de junho, no Centro de Formação do Educador (CEFE), também em São José dos Campos.

Organizados pela Secretaria de Esportes do Governo do Estado, os Jogos Regionais são classificatórios para os Jogos Abertos do Interior, previstos para o segundo semestre. A edição de 2025 retoma a cidade de São José dos Campos como sede principal da competição após quase quatro décadas — a última vez foi em 1987.

Corrida solidária arrecada agasalhos para o Fundo Social de Guararema

"Treinão de Corrida Beneficente" acontece neste domingo (6) no Recanto do Américo (Pau D'Alho), unindo atividade física e e solidariedade

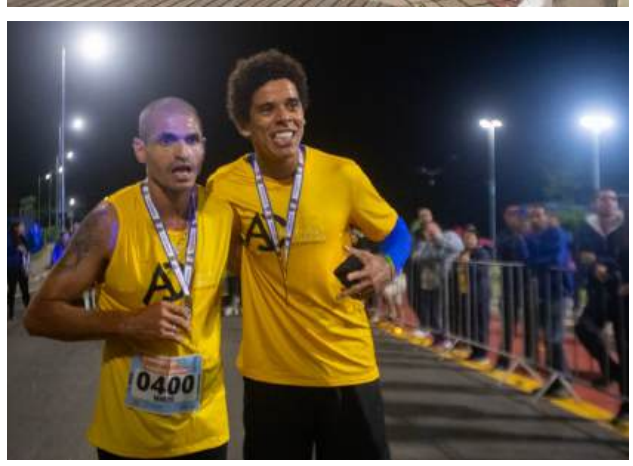
Fotos:Comunicação/PMG

No próximo domingo (6) o Recanto do Américo (Pau D'Alho) será ponto de partida para mais do que uma corrida: será o início de uma corrente de solidariedade. Com largada marcada para às 7h30, o "Treinão de Corrida Beneficente" promovido pelo atleta Antenor Chagas, chega a mais uma edição com o objetivo de arrecadar roupas de frio novas e/ou em bom estado que serão repassadas ao Fundo Social de Solidariedade de Guararema.

Todos os itens arrecadados serão, por meio do Fundo Social, encaminhados às famílias em situação de vulnerabilidade. E eles servem como ingresso, já que a participação na atividade é gratuita, bastando comparecer ao local da largada com uma peça de roupa de frio nova ou em bom estado de conservação, como blusas, calças, toucas, meias ou luvas. "É uma união muito bonita entre atividade física e solidariedade. A cada agasalho doado, levamos um pouco mais de acolhimento para quem mais precisa, e também estimulamos a prática de exercícios físicos", destaca a presidente do Fundo Social de Solidariedade, Carmen Rosana de Moura Santos Pieruccetti, que agradece o atleta Antenor Chagas pela iniciativa.

O público pode escolher participar dos percursos de três, cinco ou 10 quilômetros, com ritmo livre. Mais do que o desempenho, o foco está no gesto: correr com propósito e fazer o bem.

As edições anteriores reuniram dezenas de participantes e, segundo a organização, a expectativa é repetir a energia de anos anteriores, "incentivando a prática esportiva com um olhar atento às necessidades da comunidade". Mais informações estão disponíveis no Instagram @antenorchagas.treinador.



Prefeitura de Guararema é contemplada em projeto da EDP e recebe 622 luminárias de LED

Sem que a Prefeitura de Guararema tenha desembolso de verba, luminárias serão instaladas em pontos estratégicos, substituindo lâmpadas comuns e aumentando a luminosidade nos bairros

Fotos:divulgação

Representantes da concessionária de energia elétrica EDP estiveram na Prefeitura de Guararema no dia 1º de julho para celebrar uma parceria com o município. Pelo projeto "Eficiência Energética" a cidade foi contemplada com a doação de 622 luminárias de LED que vão substituir lâmpadas convencionais em postes de diversos bairros.

A cerimônia foi realizada no gabinete do prefeito de Guararema, o Zé, que recebeu a equipe da EDP São Paulo, formada pelo diretor Marcos Campos, pelo gestor executivo Benedito Roberto de Miranda, pelo gestor de poder público Thiago Lemme Lafalce e também por outros representantes da empresa. Também esteve presente Josemar Brancacci, diretor da Vitális Soluções em Energia, que fará a instalação das luminárias na rede pública.

Em um investimento de R$ 500 mil feito pela EDP, receberão as lâmpadas de LED diversas ruas do Itapema, Nogueira e outros bairros. O projeto tem custo zero para a Prefeitura de Guararema e prevê que, em termos de consumo de energia poupado, será possível garantir uma economia ao município de 499 MWh por ano, o equivalente ao abastecimento anual de 208 residências.

"Agradecemos esta parceria que vem para somar aos esforços da Prefeitura em substituir lâmpadas comuns por luminárias de LED em toda a cidade. Isso significa mais tecnologia e sustentabilidade para os bairros, já que as luminárias deste tipo são livres de metais pesados, e também mais segurança e economia, pois a luminosidade aumenta muito e o custo de energia elétrica é bem menor", afirma o prefeito de Guararema, o Zé, que reforça o Programa Ilumina Guararema, da Administração Municipal, que já instalou cerca de três mil luminárias de LED em pontos estratégicos da cidade.

A iniciativa foi contemplada na Chamada Pública de Projetos - CPP 001/2024 do Programa de Eficiência Energética da EDP, que é regulado pela Agência Nacional de Energia Elétrica – ANEEL, e tem o objetivo de "incentivar a conservação e uso racional da energia elétrica, além de contribuir na diminuição do consumo de energia e redução também nos custos de manutenção para o município".

FESTIVAL DE Inverno Guararema 2025

DE 9 DE JULHO A 10 DE AGOSTO

UM MÊS INTEIRO COM BOA GASTRONOMIA,
MÚSICA, ARTE E CULTURA PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

ESTACIONAMENTO DO RECANTO
DO AMÉRICO (PAU D'ALHO)

ENTRADA GRATUITA!

ACOMPANHE A
PROGRAMAÇÃO
E VENHA
APROVEITAR

@prefeituradeguararema
@visiteguararemaoficial

PREFEITURA DE
Guararema

Apoio Cultural:
Sicredi

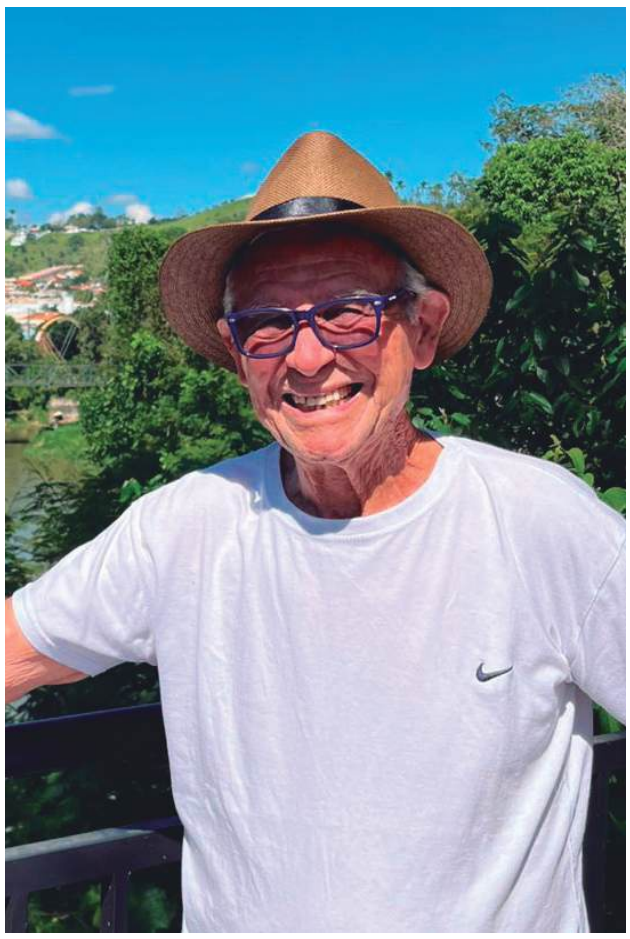
Colunista Social - Cel: (11) 9 9607 8329 e-mail: sileneoliveira2017@hotmail.com

SILENE OLIVEIRA

Visitem o site: www.gazetadeguararema.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 (mês de Julho) 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!

Mateus Domingos (02/07)



Maurício Marcondes da Costa (02/07)-

Felipe Moreno (03/07)

Senia Custódio (Teca) (05/07)

Antônio Carlos Carneiro (05/07)

Danielli Fernanda (Dani) (05/07)

André do Prado Presidente da Alesp recebe alta hospitalar e agradece pelas mensagens de apoio e carinho

O presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), deputado estadual André do Prado, recebeu alta hospitalar, na quinta-feira (3/7), conforme previsto pela equipe médica.

Durante a internação o deputado guararemense André do Prado recebeu visita de várias autoridades e personalidades do Estado de São Paulo, entre as autoridades registramos a visita do Prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé), na foto ao lado do deputado André do Prado que permanecerá em repouso nos próximos dias, seguindo rigorosamente as orientações médicas.

O parlamentar agradece pelas mensagens de apoio e carinho recebido também dos guararemenses.

Prefeitura de Guararema intermedia concessão de mais de R$ 140 mil em crédito aos empreendedores locais

Ação “Jornada de Crédito”, promovida pela Prefeitura, reuniu empreendedores locais e apresentou oportunidades para alavancar pequenos negócios

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, intermediou um total de R$ 141.346,20 em crédito concedido a empreendedores da cidade no primeiro semestre de 2025. O resultado está diretamente ligado à realização da Jornada de Crédito, promovida no dia 25 de junho, que reuniu cerca de 40 profissionais de diferentes segmentos.

Com foco informativo e consultivo, o evento contou com a participação de representantes do Banco do Povo, Desenvolve SP, Sebrae e Senai. A iniciativa apresentou linhas de financiamento voltadas a diferentes perfis, incluindo trabalhadores informais, produtores rurais, Microempreendedores Individuais (MEIs), microempresas (ME), empresas de pequeno porte (EPP), sociedades limitadas (LTDA) e representantes da indústria local.

No âmbito do Banco do Povo, empresas de segmentos variados tiveram crédito aprovado, totalizando R$ 99.346,20. Já pela Desenvolve SP, houve o desembolso de R$ 42 mil para capital de giro, formalizado em fevereiro. Os dados abrangem o período entre janeiro e maio deste ano. Durante o encontro, os participantes receberam orientações sobre crédito consciente, planejamento financeiro e análise de viabilidade, com destaque para a apresentação de Ricardo Dalceno, consultor de negócios privados da Desenvolve SP. As linhas de crédito apresentadas variaram de R$ 200 a R$ 21 mil no Banco do Povo, com condições diferenciadas nas opções oferecidas pela Desenvolve SP.

“Em ações como esta, valorizamos os empreendedores e os comércios locais, pois mostramos maneiras viáveis de investir nos próprios negócios, o que significa investir em Guararema”, afirma o vice-prefeito e secretário municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Odvane Rodrigues.

A Jornada de Crédito integra as ações estratégicas da Prefeitura para o fortalecimento do empreendedorismo local, oferecendo suporte técnico, acesso à informação e incentivo ao crescimento sustentável dos negócios em Guararema. Mais informações estão disponíveis na página da Sala do Empreendedor no site oficial da cidade: https://guararema.sp.gov.br/cidadao/emprego-e-desenvolvimento-economico/sala-do-empreendedor.

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >

José Marcos, Educador Físico

IMPORTÂNCIA DO FERRO NAS ATIVIDADES FISICAS

O ferro desempenha um papel crucial nas atividades físicas, sendo essencial para o transporte de oxigênio aos músculos durante o exercício, o que impacta diretamente o desempenho e a recuperação. A deficiência de ferro, especialmente em atletas, pode levar à fadiga, diminuição da resistência e prejuízo no rendimento esportivo. O ferro é um componente da hemoglobina, a proteína responsável por transportar oxigênio do sangue para os músculos. O ferro participa de reações enzimáticas que convertem nutrientes em energia utilizável pelo corpo durante o exercício. Níveis adequados de ferro garantem um bom suprimento de oxigênio aos músculos, prevenindo a fadiga precoce e permitindo treinos mais longos e intensos. O ferro é importante na reparação e construção de novas células musculares após o exercício, auxiliando na recuperação e prevenindo lesões. Diversas são as causas para a deficiência de ferro em atletas, e a mais freqüente é a inadequada ingestão deste mineral na dieta. As atletas apresentam maior dificuldade de atingir a recomendação, uma vez que para o sexo feminino a necessidade é maior devido à necessidade de repor o ferro perdido com a menstruação. Um dos aspectos que determinam a baixa ingestão de ferro é o uso de dietas hipocalóricas (abaixo de 2000 Kcal) associadas à alimentação vegetariana. Algumas modalidades esportivas também podem facilitar a perda de ferro, uma vez que esportes que exigem impacto constante com o solo, como a corrida, basquete e tênis, por exemplo, aumentam a chamada hemólise por impacto. Do ponto de vista nutricional, temos um grande problema em se atingir as recomendações de ferro: apenas uma média de 10% do ferro ingerido será propriamente absorvida. As melhores fontes alimentares de ferro são as carnes vermelhas e fígado. A eficiência na absorção do ferro é determinada também pelos alimentos que são consumidos na mesma refeição. Por exemplo, os alimentos que contém ácido ascórbico (vitamina C) são ótimos facilitadores da absorção intestinal do ferro. Dessa forma, sempre que um alimento fonte de ferro for ingerido, uma fruta rica em vitamina C, deve ser ingerida conjuntamente. No entanto, deve-se atentar para os alimentos que contenham fitatos e taninos (chás em geral; café; coca-cola), pois tais substâncias se ligam ao ferro, prejudicando a sua absorção.

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
Acqua Boya Academia
Acqua Boya academia

Caipira areia e pedra
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

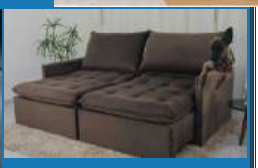
PLUS Contábil
Nossa equipe, sempre atualizada, realiza com presteza para sua empresa os seguintes serviços: de administração de benefícios, Assessoria Contábil, Fiscal, Trabalhista , Previdênciária, Dep. pessoal, Imposto de Renda, Admissões , rescisões, folha de pagamento, Cálculo e apuração de encargos 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) Telefone11 96313-0569 (Comercial)

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: 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
site: www.gazetadeguararema.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

Guararema móveis e decorações
Qualidade e bom gosto para sua Casa
Venha nos visitar comprove!
Tudo pronta entrega
11 4693.1915
11 4693.1065



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

Tradicional Arraiá da Freguesia foi cancelado

O Arraiá da Freguesia da Escada que foi programado para acontecer no dia 12 de julho, foi cancelado, era um dos eventos mais esperado por moradores e turistas, que já aguardavam com alegria essa tradicional festa, onde uma das grandes atrações do evento seria o “Grande Baile”.

A organização do evento estava a cargo do Padre João Batista Ramos Motta juntamente com as comunidades da Paróquia Nossa Senhora da Escada.

A Reportagem do Jornal Gazeta de Guararema, esteve em contado com o Padre João Batista Ramos Motta, para saber o motivo do cancelamento do tradicional Arraiá da Freguesia da Escada, ele nos informou que houve um imprevisto na Paróquia da Freguesia e não será possível realizar o evento.

“A primeira opção foi mudar a data, mas não tínhamos mais disponibilidade, por isso, achamos melhor cancelar.”

Padre João Batista Ramos Motta

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.gazetadeguararema.com.br

Valorizando a nossa cidade

Cel: (11) 972170673

Rua 23 de Maio 337 - centro - Guararema/_-SP