

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 19 de Julho de 2025 <> ano 14 - nº 666<> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Fotos:Quinzinho

Silene nos deixou!

Prefeito decreta luto oficial de três dias.

Silene Messias de Oliveira Moraes, de 59 anos, faleceu no dia 16 de julho, na Santa Casa de São José dos Campos, onde estava internada.

Era casada com Edson Roberto Pinto de Moraes, e deixa uma filha e um neto.

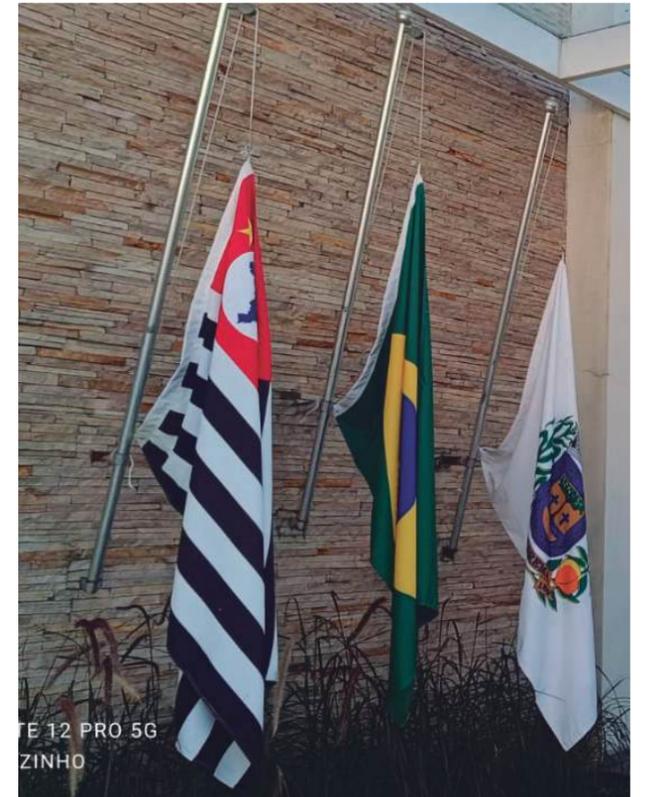
Teve uma trajetória brilhante, marcada por sua atuação histórica em Guararema e pelo constante apoio à comunidade. Formada em Relações Públicas, atuava como colunista social do jornal Gazeta de Guararema, foi a primeira mulher eleita vereadora no município, exercendo três mandatos, e a primeira mulher a

ocupar a Presidência do Poder Legislativo de Guararema, entre os anos de 2001 e 2022. Atuou também como vice-prefeita entre 2009 e 2012.

O prefeito de Guararema, José Luiz Eroles Freire, decretou luto oficial por três dias na cidade. Durante esse período, em sinal de respeito à falecida, as bandeiras nacional, estadual e municipal serão hasteadas a meio-mastro.

Missa

A missa de sétimo dia será celebrada na Igreja Matriz de Guararema, às 18 horas, no dia 23 de julho.



O prefeito de Guararema, José Luiz Eroles Freire, decretou luto oficial por três dias na cidade.

Música para todos os gostos embala o Festival de Inverno Guararema 2025 neste fim de semana

Com música ao vivo, atrações culturais e gastronomia, Festival de Inverno segue com programação gratuita no Recanto do Américo

Fotos:Waeley Kenji-Comunicação/PMG

O Festival de Inverno Guararema 2025 segue com mais um fim de semana recheado de atrações no Recanto do Américo (Pau D'Alho). Entre os dias 18 e 20 de julho (sexta a domingo), o espaço recebe apresentações musicais para todos os estilos, reunindo talentos da MPB, sertanejo e samba.

Nesta sexta-feira (18) o Grupo Samba de Rua anima a noite com muito ritmo e energia a partir das 21 horas. No sábado (19), a programação começa cedo com o cantor Renato Firmino, às 15h, e segue com a dupla Moraes e Mathias, às 21h. Já no domingo (20), o público poderá curtir Fran Cardoso às 15h e Claus Ballanoti às 19h30.

A entrada é gratuita

e o evento é uma realização da Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, com apoio cultural da Cooperativa Sicredi Progresso PR/SP. Além dos shows, o Festival também conta com muitas opções de alimentos e bebidas e área kids no Recanto do Américo (Pau D'Alho), além da Feira Noturna Gastronômica no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello" e outras atrações culturais e instagramáveis.

A programação completa está disponível nos canais oficiais da Prefeitura de Guararema (site.guararema.sp.gov.br/eventos) e redes sociais @prefeituradegararema / @visiteguararemaoficial).



Leu Cauvilla é a nova presidente do Rotary Club de Guararema e dá posse ao Conselho Diretor 2025-26

Fotos:divulgação

No dia 4 de julho último foi realizada a cerimônia de posse do Conselho Diretor do Rotary Club de Guararema. A sede do Clube ficou lotada com os simpatizantes do Rotary para prestigiar a transição de cargos da gestão 2024-25 para a de 2025-26, quando a rotariana Madalena Mascarenhas passou às mãos da rotariana Leu Cauvilla a presidência da entidade, com mandato até 30 de junho de 2026.

Agradecendo o apoio recebido, sustentado por uma base sólida de atividades voltadas para a comunidade de Guararema e de apoio a programas mundiais, como o da erradicação da paralisia infantil, a presidente Leu Cauvilla enfatizou a importância do trabalho em harmonia com os serviços públicos e parcerias com outras organizações que prestam serviços de atenção à população, como a APAE de Guararema, o Lar dos Velhinhos, a Santa Casa, a Secretaria da Saúde do município e

outras mais.

O desafio é grandioso e a Presidente Leu Cauvilla afirmou que os seus oito anos de experiência de Rotary e de Casa da Amizade, contando com a participação ativa dos mais de 30 rotarianos associados, a capacitam para exercer o cargo com dinamismo e excelência, evocando a mensagem do Rotary International "Unidos para Fazer o Bem", afirmou que o Rotary está de portas abertas para as pessoas que comungam esses princípios e queiram participar desta cruzada.

O Rotary é uma rede global de líderes que se dedicam a enfrentar grandes desafios da humanidade. Seja ajudando famílias menos privilegiadas ou lutando para erradicar a pólio no mundo, seus associados causam mudanças positivas local e internacionalmente.

Contato para este assunto: pcauvilla@gmail.com



Prefeitura de Guararema reforça importância de cuidados com cães e gatos durante o inverno

Temperaturas mais baixas exigem atenção especial dos tutores com a saúde e o bem-estar dos animais

Com a chegada dos dias mais frios, a Prefeitura de Guararema orienta que os cuidados com cães e gatos devem ser redobrados. Durante o inverno a Secretaria Municipal Adjunta de Meio Ambiente reforça orientações para garantir a saúde e o bem-estar dos animais.

De acordo com a equipe técnica do Centro de Manejo de Populações Animais (Cemapa), assim como os humanos, os pets sentem frio e podem sofrer com as baixas temperaturas, "o que pode resultar em quadros de hipotermia, agravamento de problemas articulares e doenças respiratórias, como a gripe canina". Para evitar esses problemas, é fundamental "manter os animais abrigados em locais secos e protegidos do vento, especialmente à noite".

"Filhotes, idosos, animais de pelo curto e com comorbidades são os

mais sensíveis ao frio. Por isso, é indicado o uso de roupinhas e o fornecimento de cobertores e caminhas elevadas, que evitem o contato direto com o chão", continua a equipe do Cemapa, onde fica o canil municipal e a sede do Programa Bora Ser Feliz, de adoção responsável de pets. "O ideal é que esses itens fiquem em locais bem protegidos e confortáveis, e outra forma de cuidado é a disponibilização de caixas com mantas em pontos estratégicos para acolher animais de rua", seguem as orientações.

Outro alerta importante feito pela Prefeitura de Guararema é voltado aos motoristas. Em busca de calor, é comum que gatos se abriguem em locais quentes, como embaixo de carros e até mesmo dentro do compartimento do motor. Antes de ligar o veículo, o recomendado é bater no capô e verificar visualmente

as rodas e partes inferiores. Essa atitude simples pode salvar uma vida.

A Secretaria Adjunta de Meio Ambiente ainda reforça a importância da vacinação, alimentação adequada e visitas regulares ao médico-veterinário como

práticas contínuas de cuidado com os animais, em qualquer época do ano. Mais informações e ações voltadas ao bem-estar animal podem ser acompanhadas pelos canais oficiais da Prefeitura de Guararema.

Fotos:Waeley Kenji-Comunicação/PMG



VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.

docepreço
supermercado
Guararema



Colunista Social - Cel: (11) 972170673

SILENE OLIVEIRA

Visitem o site: www.gazetadeguarema.com.br



Com elegância e leveza, Elisa Eroles celebrou seus 36 anos em uma noite árabe intimista no Parque Hotel de Guararema. Entre véus, dançarinos de dabke e o ritmo envolvente do tabel, familiares e amigos foram conduzidos a um verdadeiro oásis de celebração. Da decoração ao cardápio, da concepção a execução, tudo feito com sofisticação e bom gosto pelo Parque Hotel Guararema.



Elisa junto aos familiares: Roberto, José, João Pedro, Sonia, Camila, Marta, Pedro e Clarita.



Maria, Clarita e Elisa



Roberto, Elisa e José.



Elisa com o amigo de longa data, o jornalista Quinzinho.



Elisa com o casal de queridos amigos do Guararema Parque Hotel: Denise Lerario e Adolfo Junior.



Elisa com os amigos Rodolfo, Nicole, Fernando, Elisa, Laura, Vanessa e Renan.



Elisa com as amigas Gabi Rino e Carol Viegas.



Elisa com os amigos queridos Michelle e André Costa.



Elisa com os amigos da UNICAMP Vinicius, Karla, Keila, Fernanda, Caio e Karina.



Elisa, seu irmão José Freire e os primos Camila Eroles, Marta Freire Martins e Daniel Freire Martins.



Os amigos Natalia, Luis, André, Rafaela, Fabiana, Helio, Paula e Dixava.

Resumos dos capítulos das novelas de 21 a 26 de julho de 2025



segunda-feira 21JUL

Zenaide revela a Zulma que Ernesto está de volta. Celso confessa a Asdrúbal e Candinho que está apaixonado por Estela. Candinho confirma para Asdrúbal seu interesse por Dita. Quincas beija Sônia, e Dita flagra os dois. Zé dos Porcos diz a Maria Divina que não pretende se casar com ela. Lauro fica constrangido diante de Tobias ao sair com Olímpia. Tamires vê Celso no dancing e alerta Ernesto. Candinho visita Dita, e Manoela confronta os dois. Estela (Larissa Manoela) recebe telegrama misterioso Éta Mundo Melhor! — Foto: Globo

terça-feira 22JUL

Candinho afirma que não desistirá de Dita. Lauro nota Celso na companhia de Tamires. Olga se recusa a prejudicar Candinho, e Araújo se preocupa. Tamires sonda Asdrúbal sobre Candinho. Celso alerta Asdrúbal e Candinho sobre Tamires. Samir sonha em encontrar seu pai. Cunegundes e sua família tentam vender o sítio. Candinho comemora o sucesso de Dita na rádio. Lauro confirma a Estela que Celso estava no dancing. Tales demite Dita da rádio por não ter boas maneiras. Asdrúbal decide dar aulas para Dita. Candinho encontra Samir, e Zulma deduz que ele é o pai do menino.

quarta-feira 23JUL

Zulma tenta convencer Samir de que Candinho é um homem mau. Candinho garante que ajudará Dita a retomar seu emprego na rádio. Samir diz a Felícia que gostaria de ter um pai como Candinho. Estela recebe um telegrama misterioso, e Lauro avisa a Celso. Zulma castiga Samir, que pede ajuda a Felícia para ir até Candinho. Simbá revela

a Zulma que Samir fugiu. Asdrúbal critica Candinho por beijar Dita. Samir chega à mansão de Candinho.

quinta-feira 24JUL

Quitéria prepara o jantar para Samir. Picolé sugere que Samir more na mansão de Candinho. Dita revela a Manoela que foi demitida da rádio. Celso confessa a Araújo sua paixão por Estela. Zulma finge apego a Samir, e Candinho acredita na golpista. Zulma confronta Samir. Asdrúbal pede para conversar com Manoela. Celso e Zulma planejam afastar Candinho de Samir, e o menino ouve.

sexta-feira 25JUL

Samir afirma que deseja morar com Candinho. Manoela explica por que não deixará Dita namorar Candinho. Celso orienta Zulma a encontrar uma família para Samir. Estela é hostil com Celso, que garante que não desistirá de seu amor. Anabela é internada, e Celso apoia Estela. Ernesto sugere que Zulma se aproxime de Candinho. Medeia decide impedir que Cunegundes e Quinzinho apliquem um golpe em Candinho. Dita confessa a Margarida que está apaixonada por Candinho. Zulma diz a Celso que conseguirá seduzir Candinho.

sábado 26JUL

Celso alerta Zulma sobre seu relacionamento com Candinho. Anabela pergunta sobre Celso para Estela. Tales rejeita Dita novamente, e Candinho se incomoda. Asdrúbal pede uma nova chance de aproximação a Margarida. Medeia afasta Zé dos Porcos e Maria Divina do trabalho no sítio, e Cunegundes se irrita. Estela pede ajuda a Celso para cuidar de Anabela. Candinho diz a Picolé que gosta de Samir como se fosse seu filho. Zulma visita Candinho, que a acusa de querer lhe aplicar um golpe.



segunda-feira 21Jul

Nina furta a carta de Ellen. Sofia desconfia de Vanderson. Tânia confessa a Leo que Vanderson não se importa com Sofia. Patrícia comenta com Jaques que Samuel está investigando as contas da Boaz. Nina e Danilo leem a carta de Ellen. Leo chama a atenção de Danilo para o sofrimento de Sofia. Orientado por Danilo, Jaques rouba a carta de Ellen. Abel pede que Davi volte a morar na mansão. Chega o dia da audiência pela guarda de Sofia. O juiz Gomez questiona Abel sobre a veracidade da carta de Ellen para Sofia.

Samuel ouve que modelo da Boaz está grávida em Dona de Mim — Foto: Globo

Samuel ouve que modelo da Boaz está grávida em Dona de Mim — Foto: Globo

terça-feira 22 Jul

Abel reconhece a veracidade da carta para o juiz. Samuel questiona Leo sobre o roubo da carta e deduz que foi autoria de Jaques. O juiz transfere a guarda de Sofia para Vanderson e acusa Abel de falsidade ideológica. Jaques e Ricardo comemoram sua vitória, e Abel e sua família se desesperam. Rosa teme ter sido ela quem entregou a carta para Jaques, e Filipa a apoia. Nina questiona Danilo sobre a carta. Leo pede que Jaques a mantenha como babá de Sofia. Abel conta a Sofia que ela precisará morar com Vanderson, e a menina se desespera. Leo registra em vídeo a armação de Jaques e Vanderson. Kami se sensibiliza com o amor entre Ryan e Dedé. Abel faz uma proposta para Jaques.

quarta-feira 23Jul

Abel oferece a presidência da Boaz em troca da guarda de Sofia, e Jaques faz uma exigência. Cássia sugere um novo tratamento a Filipa. Sofia afirma a Leo que não quer morar com Vanderson. Tânia, Ricardo e Vanderson comemoram a vitória de Jaques sobre Abel. Gisele é hostil com Ayla. Samuel e Leo se aproximam, quando Davi flagra os dois. Jaques

manipula Davi contra Abel e Samuel. Rosa teme que Jaques destrua o patrimônio de sua família. Jaques arma contra Samuel, e pede ajuda a Katinha. Samuel se declara para Leo.

quinta-feira 24 Jul

Sofia comemora a relação de Leo e Samuel, e conta para Davi. Rebeca tem uma conversa sobre o comportamento de Abel. Breno e Ayla se incomodam quando Jaques pede que uma das modelos do desfile seja trocada por Katinha. Abel faz uma proposta para Vanderson. Manuel sente ciúmes de Yara ao vê-la com Edmilson. Rosa exige que Abel desista de mandar Jaques para a cadeia. Marlon questiona a desonestidade de Adriano e é chantageado pelo colega. Dara cobra uma atitude de Marlon contra uma apreensão injusta. Katinha procura Samuel.

sexta-feira 25 Jul

Katinha diz para Samuel que está grávida, e Leo ouve. Ayla vê Gisele com Jane. Samuel afirma a Katinha que assumirá o suposto bebê, e ela avisa a Jaques. Samuel diz a Leo que precisa dar uma chance à relação com Katinha. Davi confronta Samuel sobre Leo. Marlon denuncia a conduta de Adriano para Rangel. Natara comenta com Breno que Katinha está grávida de Samuel, e Davi ouve. Davi desconfia de Jaques. Abel faz uma revelação para Samuel. Marlon sofre uma retaliação. Samuel vê Katinha saindo da sala de Jaques.

sábado 26 Jul

Katinha consegue despistar Samuel ao deixar a sala de Jaques. Leo ajuda Caco, que a elogia. Leo e Marlon se apoiam. Kami decide ser influencer digital, e Marlon se incomoda. Sofia se anima com a festa de 60 anos da Boaz, e Denise conta a Leo que a menina estará com Vanderson no dia da comemoração. Sofia questiona Samuel sobre Katinha e Leo. Vanderson propõe aliança a Tânia. Davi provoca Leo por conta de Samuel e Katinha. Nathan diz a Filipa que ela pode ter um transtorno psiquiátrico. Leo desconfia da gravidez de Katinha. Nina ouve quando Danilo confessa sua paixão por Filipa, e reage. Katinha questiona Samuel sobre a presidência da Boaz.



Segunda-feira 21JUL

Ivan revela a Raquel que ainda pensa nela. Solange cumpre a promessa que fez a Renato. Bartolomeu aconselha Ivan sobre seu casamento com Heleninha. Afonso procura Raquel, que deixa claro seu desinteresse por Fátima. Consuêlo reclama de seu casamento para Jarbas. Afonso observa um cartão da Paladar na bolsa de Celina. Raquel comenta com Poliana que Afonso não enxerga quem é a verdadeira Maria de Fátima. Odete observa dois carregadores de mudança na casa do sítio em que vive Leonardo.

Ivan revela a Raquel que ainda pensa nela

terça-feira 22JUL

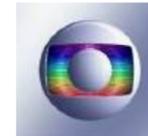
Ana Clara avisa a Odete que precisou trancar a faculdade para cuidar de Nise. Odete demonstra impaciência com Walter. Marco Aurélio conta para Mario Sérgio e Freitas seu plano para se aproximar do sheik. Walter flagra Odete com Mario Sérgio. Jarbas surpreende Consuêlo. Renato toma uma decisão sobre seu namoro com Solange. Jarbas sofre um acidente de carro. Heleninha percebe o clima hostil entre Ivan e Maria de Fátima. Maria de Fátima flagra César com uma modelo.

Fátima flagra César com outra mulher

quarta-feira 23JUL

Maria de Fátima diz a César que a relação deles não é aberta. Odete evita Walter. Freitas sente ciúmes da relação de Marco Aurélio com Mário Sérgio. Solange tem uma crise de hipoglicemia, e Afonso a socorre. Marieta é contratada no lugar de Aldeide na TCA. Poliana estranha o fato de Aldeide querer ser sócia do clube onde André trabalha. Afonso tem um acidente com um carro de aplicativo, sem saber que os passageiros são Maria de Fátima e César.

quinta-feira 24JUL César se oferece para pagar os



TV Globo Rio de Janeiro

custos do carro de Afonso. André estranha quando Carlos lhe conta que ele conseguiu um patrocinador que não quer ser identificado. Ivan questiona Marco Aurélio sobre a verba de marketing da TCA. Renato demonstra a Solange sua frustração de ter investido na relação do casal. Jarbas avisa a Consuêlo que foi contratado para ser motorista da família Roitman. Maria de Fátima discute com Celina. Ivan intervém na discussão de Heleninha com Marco Aurélio sobre os interesses educacionais de Tiago.

sexta-feira 25 JUL

Ivan tenta acalmar Heleninha. Jarbas e Consuêlo alertam André para a importância de saber quem está patrocinando o filho. Maria de Fátima sugere que César e Olavo roubem um quadro de Heleninha. Marco Aurélio manda Mário Sérgio reduzir a verba de marketing. Eugênio descobre que o quadro de Heleninha foi roubado. Marco Aurélio se irrita quando o sheik decide fechar negócio diretamente com Odete. Daniela flagra André com Aldeide. Olavo apresenta Walter para César. Maria de Fátima manda Marco Aurélio transferir César para o Brasil. Odete se depara com César ao entrar na sala de Marco Aurélio.

sábado 26JUL

Odete gosta de César e pergunta a Marco Aurélio sobre o rapaz. Heleninha comenta com Celina que teve a impressão de que já conhecia o rosto de Olavo. Daniela aconselha André a não se relacionar com Aldeide. Celina fica sabendo que a empresa que fornece comida para as aeronaves da TCA faliu, e sugere a Raquel e Poliana que a Paladar assuma o posto. Lucimar promete a Vasco que pensará sobre a proposta de reatar com ele. Consuêlo identifica o perfume de Aldeide em André. Maria de Fátima fica preocupada ao saber por Heleninha que um dos homens que roubou o quadro foi identificado pela empresa de segurança. Celina, Raquel e Poliana comemoram o negócio fechado com a empresa que fornecia comida para a TCA. Maria de Fátima avisa a César que a polícia chegará até Olavo.

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

TV Globo Rio de Janeiro

Cel. (11) 972170673

Guararema se destaca e conquista 4º lugar nos Jogos Regionais e lidera ranking do Alto Tietê

Cidade alcança a maior pontuação da história e se destaca entre mais de 30 municípios da 2ª região esportiva

Fotos:divulgação

Com 141 pontos conquistados, Guararema garantiu o 4º lugar na classificação geral da 67ª edição dos Jogos Regionais — a melhor colocação do município na história da competição. O desempenho coloca a cidade à frente de grandes centros urbanos, como Jacareí, Taubaté e Guarulhos, além de assegurar o primeiro lugar entre as cidades do Alto Tietê.

Os Jogos Regionais, organizados pelo Governo do Estado de São Paulo, foram realizados entre os dias 3 e 13 de julho, com sede principal em São José dos Campos e disputas descentralizadas em Ferraz de Vasconcelos e Pindamonhangaba. A competição reuniu mais de 30 municípios da 2ª Região Esportiva, que compreende o Alto Tietê, Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Guararema esteve presente

com uma delegação de cerca de 250 atletas, além de comissão técnica e equipe gestora, participando de 32 modalidades. A cidade superou a marca anterior — 121 pontos conquistados em 2024, quando cravou a 6ª posição — e ficou atrás apenas de São José dos Campos, Pindamonhangaba e Campos do Jordão, municípios com mais de 200 mil habitantes e forte tradição esportiva.

O desempenho garantiu a classificação para os Jogos Abertos do Interior em oito modalidades: badminton feminino, ginástica artística, handebol masculino, tênis feminino, tênis masculino, voleibol feminino e xadrez masculino — todas alcançando o 1º ou 2º lugar nas respectivas categorias.

Para o prefeito de Guararema, o Zé, o resultado é fruto de planejamento e trabalho coletivo. "Projetamos uma

meta e conseguimos superá-la em uma competição de altíssimo nível. Nossos atletas representaram Guararema com garra e excelência. Parabéns toda a equipe gestora da Secretaria, que organizou e estruturou a participação da delegação com muito comprometimento. O sucesso de cada modalidade refletiu diretamente no nosso excelente desempenho geral".

A classificação consolida Guararema — que também coleciona conquistas no futsal, na ginástica rítmica, na canoagem e em outras modalidades — como uma das potências esportivas da região, mantendo uma trajetória de evolução constante nos últimos anos. O município agora se prepara para os Jogos Abertos do Interior, que ainda terão sede e data confirmadas



Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >



José Marcos, Educador Físico

É de conhecimento da grande maioria da população que exercícios físicos sistematizados e orientados trazem inúmeros benefícios à saúde física, mental, emocional e social. Porém tem acontecido situações onde praticantes de diferentes modalidades, independente da idade, se preocupam mais com postagens dos treinos em redes sociais do que com a própria execução dos exercícios, bem como o desfrute do

EXERCÍCIOS SEM TRAVAS E OBRIGAÇÕES

momento daquele treino e tudo que o envolve, como o convívio social, a diversão, o auto conhecimento e até a superação de limites pessoais. Numa conversa informal com uma conhecida, praticante de corrida de rua, a mesma voltando de um período de afastamento médico por gripe e problemas respiratórios, me falou estar aborrecida por não conseguir correr atualmente no pace (ritmo) de 5m/km como era anteriormente à gripe. Agora seu ritmo era de 7min/km aproximadamente, na distância de 8 km. Ou seja, ao invés de se

sentir bem por estar de volta a praticar um exercício físico que gosta, sem restrições e limitações, estava mais preocupada em policiar o ritmo no relógio do que aproveitar o próprio exercício físico. Deixou também em segundo plano a felicidade de voltar a mexer o corpo sem amarras clínicas e medicamentosas e assim não conseguia tirar proveito do exercício. Além disso outra preocupação era sobre os comentários nas redes sociais sobre seu ritmo atual e o estágio físico, uma vez que ela é bastante ativa nas mídias. Em resumo,

é um caso em que a atividade física deixa de ser prazerosa e benéfica e vira uma obrigação para defender um estilo de vida e aceitação social. Uma ferramenta de pertencimento a um grupo e a necessidade de prestar satisfação frequente sobre os treinos, condição física, horários, ritmo e fotos e mais fotos. E o ciclo continua infinitamente, pois à medida que mais

seguidores e curtidas são conquistadas e também mais comentários "incentivadores" são deixados nas postagens, a pessoa se coloca numa posição de obrigação em fazer mais e mais. Acaba virando um escravo de relógio, de pace (ritmo), de fotos, de elogios. A verdadeira essência da atividade física é deixada de lado. Aquele momento de estar entre amigos

treinando ou aproveitando um local diferente para treinar é dominado pela ânsia de mostrar uma perfeição que, na verdade, não existe para ninguém. Registrar o treino é muito legal e ajuda a incentivar bastante gente a adotar um estilo de vida mais saudável. Mas como tudo na vida, sem exageros e com bastante bom senso. O mais importante deve ser sempre você e seu treino.

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



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



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)

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

EXPEDIENTE

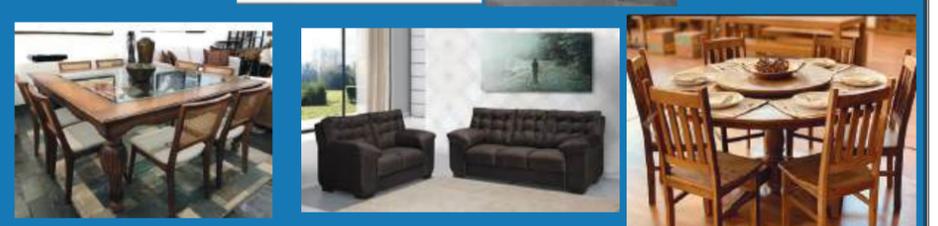
Diretor Presidente: Joaquim da Silva Constantino. MTB: 026239/SP
e-mail: quingma@hotmail.com / e-mail: fotografoquinzinho@gmail.com
As colunas e artigos assinados pelos colaboradores não representam necessariamente a opinião do Jornal Gazeta de Guararema; são inteiramente de responsabilidade de seus autores. Fundação: 17 de Agosto de 2010
site: www.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 comprove!

Tudo pronta entrega
11 4693.1915
11 4693.1065



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

Nesta semana Guararema oferece 84 vagas de emprego pelo SAT

Moradores podem se candidatar de forma online ou presencial, com opções para diferentes perfis profissionais

Fotos:Comunicaao/PMG

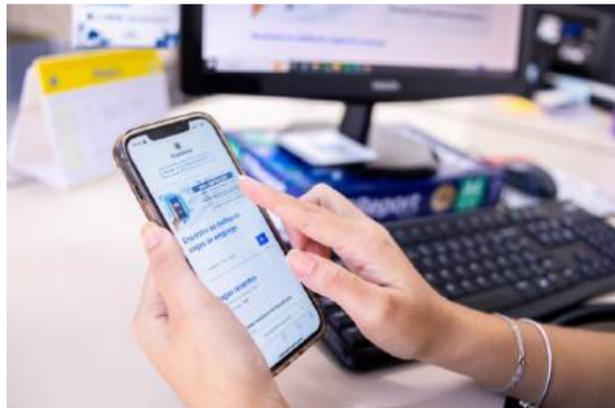
O Serviço de Atendimento ao Trabalhador (SAT) de Guararema está com 84 oportunidades de emprego disponíveis nesta semana. As vagas são voltadas a moradores da cidade e contemplam setores variados, com destaque para ajudante de açougueiro (comércio), ajudante geral, atendente balconista, auxiliar de cozinha, auxiliar de limpeza, auxiliar de produção, auxiliar de serviços gerais e motorista de caminhão.

Além dessas funções, há procura por outros cargos para diferentes níveis de escolaridade e perfis profissionais. As ofertas de trabalho são atualizadas semanalmente e a recomendação é que os interessados acompanhem as novas oportunidades regularmente.

O processo de candidatura é facilitado e pode ser feito diretamente no web app do

SAT Empregos, disponível em sat.guararema.sp.gov.br. No ambiente digital, os interessados podem consultar todos os detalhes de cada vaga, como local de trabalho, remuneração, exigências e ainda criar um currículo de forma rápida, simples e gratuita.

Quem preferir atendimento com suporte pode entrar em contato pelos telefones (11) 4693-1717 ou (11) 4693-1432, pelo WhatsApp (11) 95630-0728 ou comparecer presencialmente à sede da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, localizada na rua 19 de Setembro, 127, no Centro. O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas. Para se candidatar, é necessário apresentar documentos pessoais, carteira de trabalho (física ou digital) e número de telefone.



CONVITE

Momento de Vivência e Reflexão

Dia 26 de julho de 2025 (sábado) | às 15h30

Local: Auditório da Estação Literária
"Prof.ª. Maria de Lourdes Évora Camargo"

TEMA

"Mitos do envelhecimento e os pilares para um envelhecimento bem-sucedido"



Palestrantes
Beatriz Guedes e Mariana Guedes
"Gerontólogas"



"às 15 horas temos um cafezinho esperando por você!"

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

Valorizando a nossa cidade



Cel: (11) 972170673

Rua 23 de Maio 337 - 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

UNNA
Dr. Christian Paglia

