

# Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

EDIÇÃO DIGITAL

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 25 de Outubro de 2025 <> ano 14 - nº 678 - 2 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

## Jovens de Guararema concluem mais uma turma do Programa “Jovem em Foco”

Iniciativa da Prefeitura oferece formação pessoal e profissional para a inserção no mercado de trabalho

Fotos: Warley Kenji-Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, realizou nesta quinta-feira (23) o encerramento das atividades da mais recente turma do Programa Jovem em Foco. A cerimônia aconteceu no auditório da Secretaria e marcou a conclusão de mais uma etapa voltada à formação e preparação dos jovens guarareenses para o mercado de trabalho.

Durante a capacitação, os participantes tiveram acesso a conteúdos voltados

ao autoconhecimento, comportamento profissional, comunicação, elaboração de currículos e preparação para entrevistas, além de temas relacionados à postura e às competências exigidas no ambiente corporativo. O programa também busca estimular o empreendedorismo e o protagonismo juvenil, incentivando os participantes a construir seus próprios caminhos profissionais.

Segundo o vice-prefeito e secretário municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Odvane

Rodrigues, o Jovem em Foco tem contribuído para ampliar as oportunidades de inserção dos jovens no mercado. “Nosso objetivo é oferecer um espaço de aprendizado e troca de experiências, em que os jovens possam se preparar para o futuro, com mais segurança e clareza sobre seus propósitos”, destacou. Com turmas periódicas e vagas gratuitas, o Programa Jovem em Foco segue como uma das principais iniciativas do município voltadas à qualificação profissional e ao fortalecimento da empregabilidade.



## Prefeitura de Guararema reforça importância do uso consciente da água

Altas temperaturas e menor volume nos reservatórios exigem atenção e uso consciente

Fotos: Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, uma das únicas do Brasil a contar com a ISO 14001, que atesta a eficácia do desempenho ambiental da gestão municipal, reforça o alerta sobre a importância do uso consciente da água. Os reservatórios do Estado de São Paulo estão com volume abaixo do ideal, reflexo das altas temperaturas e da redução no índice de chuvas registradas nas últimas semanas. Essa situação requer a colaboração de todos para evitar o desperdício e garantir o abastecimento regular. A Administração Municipal reforça por meio de

campanha, nos canais oficiais que a água é um recurso essencial e finito, e que pequenas atitudes no dia a dia fazem grande diferença. Entre as principais recomendações estão: tomar banhos mais curtos, fechar a torneira ao escovar os dentes ou ensaboar a louça, reaproveitar a água para limpeza e evitar o uso de mangueiras para lavar calçadas ou veículos.

Essas iniciativas fazem parte das políticas municipais voltadas à preservação ambiental e à promoção de uma cultura de responsabilidade com



os recursos naturais, embasadas no Sistema de Gestão Ambiental da Administração Municipal. O aumento das temperaturas e o consumo elevado de

água costumam ocorrer simultaneamente, o que intensifica a necessidade de uso responsável. Além das ações de conscientização, a Prefeitura de Guararema



mantém campanhas educativas em escolas e espaços públicos, incentivando boas práticas de economia e sustentabilidade. Com a chegada do calor e o

aumento na demanda, a recomendação aos moradores é que usem a água com consciência. Cada gota economizada representa um gesto de cuidado com Guararema.

## Em festividade Rotary Club de Guararema comemorou o dia do Professor e fez a tradicional entrega de prêmios a alunos vencedores do Concurso de Redação.

Fotos: RCG



Celia Sterse saudando pessoas presentes

O Rotary Club de Guararema, sob a presidência da Sra. Maria Leurides Cauvilla realizou com sucesso no dia 14 do corrente mês, uma reunião festiva em comemoração ao Dia do Professor, as dependências da Casa da Amizade ficaram literalmente tomadas com grande presença de professores das escolas estaduais e municipais dos bairros e centro da Cidade.

A presidente do Rotary Club no decorrer do evento realizou a entrega de prêmios a alunos vencedores do Concurso de Redação com alunos do ensino médio desta vez realizado em um bairro do município, na EE Paulo Ismael dos S. Sobrinho com alunos do ensino médio.

Foram premiados os seguintes alunos: Zahara Rejane Soares, Mariana Ruiz de Castro e Ysabelli Christina de Moraes. Além do Certificado de Mérito receberam um voucher que

lhes dará a possibilidade de escolherem o prêmio merecido.

Foram também homenageados com a entrega de Certificados de Agradecimento o diretor da escola Sr. Alexandre Klein, a coordenadora Edilene Aparecida Gonçalves e as professoras Tereza dos Ouros Jesus Moraes e Giane Palau de Britto.

A reunião foi abrilhantada com a palestra da psicóloga Michelle Cruz, que, em homenagem aos professores, discorreu sobre o tema "Entre o Quadro e o Coração: o cuidado de quem ensina", muito aplaudida pelos presentes.

Em clima de alegria e descontração, com entrega de flores a todos os professores, a presidente Leurides encerrou a reunião, enaltecendo o trabalho dedicado dos mestres na educação de crianças e jovens para um futuro melhor.



Professores em registro fotográfico com a presidente do Rotary Club Sra. Maria Leurides Cauvilla. Durante a festividade, em grande estilo foram todos homenageados e receberam parabéns do Rotary Club de Guararema.



presidente Leu e palestrante, psicóloga Michelle



Rotary Club de Guararema comemorou o dia do professor com as dependências da Casa da Amizade cheia de visitantes e Professores e convidados.--



Leu e professoras, grande homenagem com flores



Presidente Leu, Celia e aluna premiada Ysabelli de Moraes



Excelente evento marcou o dia do Professor



Presidente Leu, Celia Sterse e aluna premiada Zahara Soares



Palestrante, psicóloga Michelle



Presidente Leu, Celia Sterse e Sr Alexandre Klein, Diretor da EE Paulo Ismael dos S. Sobrinho

Guararema ganha um  
novo **cartão-postal**.



# E você, um novo lugar para *respirar*

- + Quadra de caiaque polo
- + Ciclovía
- + Playground
- + Pista de caminhada
- + Deck de madeira



**PARQUE  
do LAGO**

Prof.<sup>a</sup> Aurea Maria  
Gamargo Ramos

**Terça a domingo  
Das 6 às 22 horas**



**Av. Antonio Teixeira  
Muniz, 2065 - Ipiranga**  
(entrada da cidade)



PREFEITURA DE  
**Guararema**

**Coluna Social**

# Quinzinho

Visitem o site: [www.gazetadeguararema.com.br](http://www.gazetadeguararema.com.br) - e-mail: [quingma@hotmail.com](mailto:quingma@hotmail.com) - Cel: (11) 972170673

Aos aniversariantes do Mês de Outubro desejamos que o seu interior alcance Paz, que sua Fé nunca se abale e jamais perca a Esperança. Que Deus continue abençoando imensamente sua vida mostrando o melhor caminho e te fazendo merecedor de grandes realizações. Parabéns e muitas felicidades!



Murillo, feliz ao lado dos pais Washington e Cristiane, comemorou seu aniversário no dia (20/10)



Fábio Hoelz (21/10)



Vereadora e Cantora Vanessa Martins (22/10)



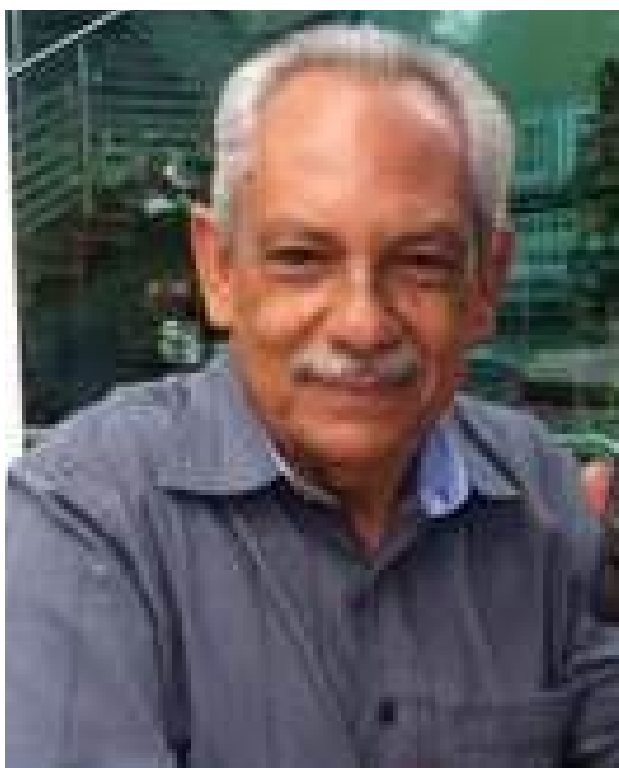
Osvaldo Tavares (22/10)



Luiz Antonio Monteiro (23/10)



Katia K Pas (23/10), recebendo o especial parabéns do Marido Walter



Salvador Silveira Costa (24/10)



Flávia Mendonça (25/10)



*Eterna Prefeita Conceição Aparecida Alvino de Souza (3010)*

# IGREJA GERANDO VIDAS PARA CRISTO

## Amor, inclusão e transformação: a fé que gera impacto em Guararema

Fotos: divulgação

No coração de Guararema, a Igreja Gerando Vidas para Cristo segue firme em sua missão: almas para o Reino de Cristo e vidas resgatadas. Sob a liderança do Apóstolo Márcio e da Bispa Eunice, a igreja tem se destacado por seu compromisso em servir com amor e acolher sem distinção.

Aqui, acreditamos que toda vida importa — e que o amor de Cristo ultrapassa qualquer barreira religiosa, social ou pessoal. Seja católico, evangélico, pessoa LGBTQ+ ou alguém apenas em busca de recomeço, há lugar para todos. Nosso propósito é ver vidas transformadas e corações restaurados, porque entendemos que Jesus veio para todos. Na última semana, a igreja realizou uma ação social especial para as crianças de Guararema, na Rua João Ramos, 26. Foi uma tarde repleta de alegria, música e solidariedade. Um dos momentos mais marcantes foi o relato de uma mãe emocionada, que contou que o sonho de seu filho com autismo era brincar em um pula-pula — algo que ele nunca havia experimentado. Ver aquele sorriso sincero iluminando o rosto da criança foi um lembrete poderoso de que

o amor verdadeiro está nas pequenas atitudes. Agradecemos de coração ao prefeito de Guararema, Zé, por sua sensibilidade e apoio, liberando o uso do estacionamento da cidade para a instalação dos brinquedos, garantindo segurança e estrutura ao evento. Também registramos nosso agradecimento ao vereador André Araújo, que esteve presente nos prestigiando e reafirmando o valor de ações que unem comunidade, fé e transformação social.

A Igreja Gerando Vidas para Cristo segue comprometida em trabalhar lado a lado com o povo de Guararema, levando esperança, inclusão e fé que se traduz em atitudes. Porque quando o amor se torna ação, vidas são verdadeiramente resgatadas. Nossa igreja fica localizada na rua João Ramos 26/ Centro Guararema

Programação de cultos :  
Quarta Feira às 19h30 e  
domingos às 18h Apóstolo  
Márcio e Bispa Eunice

Igreja Gerando Vidas  
para Cristo – resgatando  
esperança, gerando vidas  
para o Reino.



OUTUBRO ROSA.  
NÓS APOIAMOS ESSA  
**CAUSA**



MÊS DEDICADO A CAMPANHA  
DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE  
O CÂNCER DE MAMA.

Quando diagnosticado precocemente,  
as chances de cura **aumentam.**

**Supermercado Doce Preço**

R. Dona Laurinda, 449 - Centro, Guararema - SP  
Para encomendas, ligue: 46933100



# Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >



José Marcos, Educador Físico

Dores nos ombros, joelhos, calcanhares, quadril, etc., que chegam a atrapalhar os treinos ou até mesmo o dia a dia, podem não ter como vilão o músculo, mas sim o tendão. Treinar tendões é algo que pouca gente fala, apesar deles transmitirem diretamente a força dos músculos e manterem as articulações estáveis. Mudanças significativas nos tendões podem acontecer com uma semana, um mês e um ano de treino. A maior

## FORTALECIMENTO DOS TENDÕES

parte das pessoas que treina entende muito bem o processo de fortalecimento e também hipertrofia muscular, mas não entendem com clareza como estimular o fortalecimento dos tendões. Os tendões se adaptam de maneira diferente dos músculos tanto em tempo como em estímulos necessários. Tendo como base uma lesão de tendão em que há possibilidade de tratar com fortalecimento, antes de iniciar qualquer tipo de programa é necessário equilibrar a alimentação, pois os tendões precisam de proteína para ajudar a produzir

colágeno para sua estrutura. Inicialmente, priorizando os tendões, trabalhos de isometria e movimentos dinâmicos lentos e pesados. O objetivo é fazer com que o músculo trabalhe se contraindo lentamente e o tendão em ação se alongue e retraia também lentamente. Isso gera uma resposta importantíssima chamada de relaxamento de estresse na área danificada do tendão. Vai então, estimular a produção de colágeno e o crescimento. Seguindo essa linha, são necessários três tópicos principais em qualquer exercício: tempo, tensão e

volume. É necessário entender que leva pelo menos três segundos para iniciar o processo de relaxamento de estresse e trinta a quarenta segundos para estimular e maximizar esse processo e assim promover a regeneração do tendão. A tensão envolve uma contração suficientemente forte para estimular o crescimento do tendão. A carga deverá ser de pelo menos 70% da

carga máxima para determinado exercício. Já o volume envolve três a seis séries desafiadoras em dias alternados, ou seja, três a quatro vezes por semana. É importante entender que as adaptações tendíneas são muito mais lentas que as musculares e elas podem levar de doze a trinta e seis semanas para serem percebidas. Programas consistentes de três a quatro vezes por semana são os que

funcionam melhor para prevenção e reabilitação. Alguns alertas sobre o que não funciona para reabilitar os tendões: exercícios pliométricos, cargas leves e outras ações como massagem, gelo, rolinho de liberação miofascial e alongamento. Enfim, um bom profissional saberá indicar a melhor estratégia de exercícios para o tendão lesionado, bem como a carga e técnica corretos.

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



## 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

**Guararema**  
móveis e decorações

Qualidade e bom gosto para sua Casa

Venha nos visitar comprove!

Tudo pronta entrega  
11 4693.1915  
11 4693.1065



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

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



### 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) Telefone11 96313-0569 (Comercial)

# Recém-inaugurado, o Parque do Lago em Guararema funciona de terça-feira a domingo

Espaço reúne lazer, natureza e sustentabilidade, com funcionamento regulamentado por decreto municipal

Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema inaugurou, no último sábado (18), o Parque do Lago "Professora Aurea Maria Camargo Ramos", regulamentado pelo decreto municipal nº 4.636, o Parque do Lago é um espaço voltado à preservação ambiental, à educação ecológica e ao turismo sustentável. O local funciona de terça-feira a domingo, das 6 às 22 horas, e fecha às segundas-feiras para manutenção e conservação.

Com investimento total de R\$ 729.974,04, sendo R\$ 700 mil provenientes de repasse do Governo do Estado, por meio da Secretaria de Governo e Relações Institucionais, o parque foi planejado para integrar o ambiente urbano à natureza, oferecendo estrutura acessível e áreas de convivência para toda a família. Entre os atrativos estão ciclovia, pista de caminhada, playground,

leiteiro instagramável, deck de madeira com vista privilegiada do lago, quadra de caiaque polo, Área de Preservação Permanente (APP) com mais de 2,8 mil árvores nativas plantadas, além de sinalização moderna e mapa informativo do local.

Para garantir o bom uso do espaço, o decreto estabelece regras de convivência e preservação. São proibidos, entre outros, o consumo de bebidas alcoólicas, o uso de aparelhos de som, a pesca e o banho no lago, a caça de animais, a realização de piqueniques e qualquer atividade que cause impacto ambiental.

É permitida a realização de atividades ou práticas esportivas no lago que sejam promovidas, organizadas ou oficialmente apoiadas pela Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, como as aulas de

caiaque polo ofertadas pela Prefeitura de Guararema.

O acesso de animais é permitido, desde que conduzidos com guia. Já no caso de animais de grande porte ou potencialmente agressivos, com coleira, enforcador e focinheira.

O playground pode ser utilizado por crianças de até 10 anos, acompanhadas pelos responsáveis, com altura máxima de 1,30 metro para uso dos brinquedos. Também é proibido consumir alimentos ou bebidas durante a permanência no local.

O decreto prevê ainda que o Parque do Lago poderá receber, mediante autorização prévia, eventos esportivos, culturais, educacionais e ambientais, desde que realizados em conformidade com as normas municipais e acompanhados por servidores responsáveis.



## PHARMAKON FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

✦ Sua saúde,  
sua fórmula.

Na Pharmakon, cada receita  
é única – feita sob medida  
para você!

- ✓ Manipulação de medicamentos com rigoroso padrão de qualidade
- ✓ Suplementos personalizados para sua saúde e bem-estar
- ✓ Cosméticos e dermocosméticos exclusivos
- ✓ Atendimento humanizado e orientação farmacêutica

Visite-nos e conheça o cuidado  
personalizado que sua saúde merece.

11 46574125 / 46574126 · 11 956916509

Rua Fernanda Maggi, 115, Centro, Santa Isabel

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  
ODONTO

Dr. Christian  
Paglia

