

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 13 de Dezembro de 2025 <> ano 14 - nº 684 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Prefeitura de Guararema celebra formaturas de 450 alunos da Educação Infantil Com o tema “Branca de Neve e o Príncipe”.

Cerimônias realizadas no Ginásio Municipal Lázaro Germano contou com a marcante presença da eterna Prefeita Conceição Alvino de Souza, Prefeito José Luiz Eroles Freire (Zé), vice-prefeito Odvane, vereadores, das equipes escolares e das famílias que foram prestigiar os alunos.

O Ginásio Municipal Lázaro Germano recebeu, nos dias 08 e 09/12, as formaturas da Educação Infantil da Rede Municipal de Ensino de Guararema. As cerimônias da conclusão do ciclo de mais de 450 alunos foram realizadas em dois horários, das 16 às 18 horas e das 19 às 21 horas, e tiveram como tema “Branca de Neve e o Príncipe”. Com decoração inspirada no conto de

fadas, o espaço contou com elementos característicos da história e ambientação interativa preparada para receber as crianças e suas famílias. A proposta buscou proporcionar momentos especiais para marcar a passagem da Educação Infantil para a etapa seguinte da vida escolar. Os estudantes das unidades participantes subiram ao palco para apresentações

e momentos simbólicos, acompanhados pelas equipes escolares e pelos responsáveis, que lotaram o ginásio em todos os quatro períodos de cerimônia. A programação incluiu músicas relacionadas ao universo dos contos clássicos e atividades tradicionais da formatura. “A Educação Infantil é uma época incrível, marcada por descobertas, conhecimentos e aprendizados, e sendo

assim mais uma vez encerramos as atividades do ano letivo em grande estilo, com integração entre comunidade escolar e famílias, reforçando o significado desse primeiro marco na trajetória educacional das nossas crianças”, afirma a secretária municipal de Educação de Guararema, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes, que destaca o

fator lúdico das formaturas da Rede Municipal de Ensino. Enquanto 2025 trouxe “Branca e Neve e o Príncipe” como tema, 2024 teve “Pinóquio e a Fada Azul”, 2023 teve “Infância: Carruagem de Sonhos e Fantasias”; e 2022 teve “Ilha da Moana”. “Clara Assumpção Eroles Freire Nunes, Fernando

Campagnoli Benitez Braga (Fecco), e Maria Francisca de Jesus do Nascimento, em grande estilo fizeram uma excelente apresentação durante a solenidade de formatura dos alunos da Rede Municipal de Ensino “

Informações de todos estes eventos estão disponíveis em guararema.sp.gov.br. continua nas páginas 02 e 03





“ Fernando Campagnoli Benitez Braga (Fecco), Maria Francisca de Jesus do Nascimento, e Clara Assumpção Eroles Freire Nunes em grande estilo fizeram uma excelente apresentação durante a solenidade de formatura dos alunos da Rede Municipal de Ensino “







Trabalho que transforma, resultados que aparecem

Guararema 2025

Transporte público municipal gratuito.

Um novo parque, uma nova ponte,
duas novas escolas, uma nova quadra.

Um estádio revitalizado,
dois equipamentos
sociais reinaugurados.

E muito, muito mais!

 
PREFEITURA DE
Guararema



 **PARQUE DO LAGO**
Prof.^a Aurea Maria
Camargo Ramos

CSE Fukushima





Coluna Social

Quinzinho

Visitem o site: www.gazetadegararema.com.br - e-mail: quingma@hotmail.com - Cel: (11) 972170673

Aos aniversariantes do Mês de Dezembro 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!



Taninha (05/12)



Luis Fernando Gerodetti (05/12)



Vice - prefeito Odvane Rodrigues da Silva (04/12)



Heloisia Nagaok de Moraes (06/12)



Everton Paglia (07/12)



Dr. Roberto Mourão (07/12)



Sidney Rodrigues da Silva (17/12)



Eduardo Sanches (31/12)

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 farmacéutica



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

11 46574125 / 46574126 · 11 956916509
Rua Fernanda Maggi, 115, Centro, Santa Isabel

Recupere seu sorriso e sua confiança com **Implantes Dentários**

- Reposição definitiva para dentes perdidos
- Integração óssea segura, devolvendo firmeza e estabilidade
- Conforto total
- Estética natural que harmoniza com seu sorriso
- Resultado duradouro



Sorrir sem medo é viver melhor.

(11) 99910-7781
Guararema | SP

**Dr. Christian
Paglia**

UNNO

VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.



docepreço
supermercado
Guararema

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

PRÉ DIABETES – PERIGO À VISTA

A glicemia normal, a que é colhida no laboratório depois de pelo menos 8 horas de jejum, deve ser abaixo de 100 mg/dl. Deve ficar entre 80, 90, 95 mg/dl... é a glicemia das pessoas comuns. Pessoas consideradas com diabetes tem glicemia em jejum na faixa de 126mg/dl ou acima. Na faixa entre 100mg/dl e 125mg/dl se encontram as pessoas com pré diabetes. A condição de pré diabetes pode, na maioria das vezes, preceder

a ocorrência do diabetes. O diabetes tem crescido no Brasil assustadoramente e impõe desafios tanto à saúde pública quanto à privada. Algumas condições do diabetes podem começar a surgir já no pré diabetes como problemas renais, cardiopatias, avc, problemas vasculares, etc, segundo estudos que indicam que até um quarto dos pacientes podem apresentar tais sintomas/ comprometimentos. Essas complicações vão desde lesões em pequenos vasos como os da visão, levando à cegueira, quanto aos grandes vasos que podem provocar infartos e avc. Neste último caso, 40% dos indivíduos com pré diabetes estão sujeitos a

esse agravamento e não sabem disso. E não sabem ou porque não fizeram o exame ou simplesmente porque o diagnóstico foi menosprezado pelo próprio médico. O que pode levar a surgir já no pré diabetes em uma condição de pré diabetes começa por histórico familiar de diabetes (pais, tios em primeiro grau, avós, irmãos) além de outros fatores como obesidade, sedentarismo, algumas medicações, situações clínicas como a síndrome do ovário policístico, etc. Atualmente, o diabetes gestacional, mesmo que ele desapareça após a gestação, é considerado pré diabetes. O estresse do dia a dia e alterações no sono também podem

desencadear o pré diabetes. Os sintomas do pré diabetes ou a falta deles, na maior parte das vezes, leva ao atraso no diagnóstico e por consequência, à adoção de condutas para controlar esse quadro. Ou seja, sem exame para detectar o pré diabetes, raramente há possibilidade de saber se a pessoa está ou não nessa situação. Três exames básicos ajudam

no diagnóstico: a glicemia de jejum, a hemoglobina glicada e o teste oral de tolerância à glicose. A descoberta do pré diabetes é o momento de ouro onde há possibilidade real para evitar que o paciente se torne um diabético. Isso pode ocorrer com a conscientização adequada e mudanças nos hábitos de vida e rotinas diárias. Equilibrar a alimentação, realizar exercícios programados e sistematizados, cuidar da ingestão de medicamentos

sem prescrição e acompanhamento adequado, procurar suporte nas instituições de saúde pública e privada para obter a melhor orientação possível e buscar informações em canais que realmente podem ajudar como o diabetes.org.br são algumas medidas protetivas e eficazes. Em minha área, há diretrizes para exercícios mais eficientes no controle do diabetes, com a sobrecarga adequada, intensidade e frequência. Cuide-se! O diabetes pode matar.

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





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

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.gazetadeguarema.com.br

Rua 23 de Maio 337 - centro - Guararema/_SP

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 farmacéutica

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

11 46574125 / 46574126 · 11 956916509

Rua Fernanda Maggi, 115, Centro, Santa Isabel






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

Atletas de Guararema são destaque no Campeonato IKON Brasil Karate Classic

Orgulho em cada luta: Atletas de Guararema da CCM academia são destaque no IKON Brasil Karate Classic!

O evento aconteceu no dia 15 de novembro, a equipe IKON Guararema marcou presença e honrou o dojo no IKON Brasil Karate Classic, realizado em Bom Jesus dos Perdões, que reuniu atletas dos países como, Chile e Uruguai!

Competir em um evento de alto nível como este exige não apenas técnica, mas muita coragem, foco e espírito de luta. Cada um desses atletas demonstrou uma garra inabalável e representou com excelência os valores do Karatê: respeito, disciplina e perseverança. Queremos parabenizar individualmente todos os

atletas que entraram no tatame. Independentemente do resultado, a evolução e a experiência adquiridas neste campeonato são as maiores vitórias!

. Destaque e Reconhecimento:

. Classificação

Kiara Toledo campeã kumite categoria 10/11.

Edmir Fernandes campeão kumite, categoria Master acima de 40 anos.

Jessica essica Fernandes campeã kumite, categoria feminino absoluto leve.

Miguel Fernandes vice

campeão kumite 10/11 branca a preta.

Abraão vice campeão kumite 6/7 anos.

Daniel Taniguti Vice campeão, Master pesado acima de 40 anos.

Campeão no kata branca a azul.

Miguel Fernandes vice campeão no kata amarelo a preta.

Kiara Toledo vice campeã kata, amarelo a preta

Jessica Fernandes vice campeã categoria YOKOZUNA, kumite entre as campeãs do absoluto, leve, médio e pesado.

Davi Yuuki terceiro colocado kata ate 10 anos

Branca a azul. A todos os competidores, que lutaram com coração e alma, o nosso OSU mais sincero! O caminho da arte marcial é longo, e estamos extremamente orgulhosos do que vocês conquistaram e, mais importante, de quem vocês se tornaram.

Obrigado aos pais e familiares pelo apoio incansável, e à organização do IKON pelo excelente evento, especialmente ao nosso shihan Daniel Reis.

A luta continua! Rumo aos próximos desafios!

Fotos: divulgação



Kiara Toledo campeã



Jessica Fernandes campeã



Abraão Vice campeão



Kiara Toledo vice campeã modalidade kata



Edmir Fernandes campeão



Miguel Fernandes vice campeão



Arthur Rodrigues vice campeão e Davi Yuuki 3º colocado



Daniel Taniguti Vice campeão



Miguel Fernandes vice campeão modalidade kata

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