

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 24 de Janeiro de 2026 <> ano 15 - nº 687 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Prefeitura de Guararema orienta MEIs sobre reforma tributária, obrigações anuais e emissão de nota fiscal nacional para demais prestadores

Secretaria de Emprego e Desenvolvimento Econômico e Secretaria de Arrecadação e Tributação realizam atendimentos e esclarecem mudanças e prazos importantes

Fotos: Quinzinho

O início do ano concentra uma série de atualizações e obrigações importantes para os Microempreendedores Individuais (MEIs). Em Guararema, a Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, orienta os empreendedores sobre a Reforma Tributária, o aumento nos casos de desenquadramento, o reajuste da guia DAS e a entrega da Declaração Anual. Já a Secretaria Municipal de Arrecadação e Tributação informa sobre a adaptação ao novo padrão da Nota Fiscal de Serviço Nacional.

A Reforma Tributária aprovada no Brasil tem como principal objetivo simplificar os impostos sobre o consumo, substituindo tributos atuais por dois novos impostos: a Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS), de âmbito federal, e o Imposto sobre Bens e Serviços (IBS), de competência estadual e municipal.

Para os Microempreendedores Individuais, o modelo simplificado de tributação é mantido. O MEI não acaba, o Simples Nacional continua existindo e o pagamento mensal da guia DAS segue com valor fixo. Na prática, o dia a dia do MEI permanece o mesmo, com as obrigações já conhecidas.

De forma indireta, porém, a reforma pode impactar o ambiente de negócios. Empresas de maior porte passarão a operar no novo modelo de tributação, o que

pode gerar maior exigência na emissão correta de notas fiscais e na organização da documentação, especialmente na relação do MEI com clientes e fornecedores.

Muitos empreendedores percebem o desenquadramento apenas quando já estão impedidos de emitir nota fiscal, o que pode comprometer contratos e a continuidade das atividades. Em diversos casos, ainda é possível reverter o desenquadramento até o dia 30 de janeiro, desde que as pendências sejam regularizadas dentro do prazo. A orientação é não deixar a regularização para o último dia, já que instabilidades nos sistemas podem ocorrer e resultar na perda do prazo.

A Sala do Empreendedor de Guararema também alerta para duas obrigações no início do ano: o pagamento da guia DAS, que teve valores reajustados em razão do aumento do salário mínimo, e a entrega da Declaração Anual do Simples Nacional do MEI (DASN-SIMEI), que é obrigatória para todos os MEIs, inclusive para aqueles que não tiveram faturamento no ano anterior, sendo que a não entrega pode gerar multa, bloqueio do CNPJ e impedimento para emissão de notas fiscais.

O valor mensal da guia DAS é composto pela contribuição ao INSS, atualmente fixada em R\$ 81,05, acrescida de R\$ 1,00 de ICMS e/ou R\$ 5,00 de ISS, conforme a atividade exercida. No

caso do MEI Caminhoneiro, a contribuição ao INSS é diferenciada, no valor de R\$ 194,52, além dos tributos aplicáveis.

Além disso, orienta-se que os MEIs providenciem a abertura da inscrição municipal, de modo que, em eventual desenquadramento do regime, não enfrentem dificuldades ou atrasos para a emissão de notas fiscais, uma vez que já estarão regularmente inscritos no município. Em caso de dúvidas sobre os temas acima, os Microempreendedores Individuais (MEIs) podem obter atendimento presencial de segunda a sexta-feira das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas na Sala do Empreendedor da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, que fica na rua 19 de Setembro, 127, no Centro de Guararema, ou então pelos telefones (11) 4693-5478 e (11) 4693-1432.

Nota Fiscal de Serviço Nacional

Além dos comunicados acima, a Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Arrecadação e Tributação informa que, em parceria com a GissOnline, já está preparada para atender o novo padrão da Nota Fiscal de Serviço (NFS-e) Nacional, iniciativa que padroniza a emissão de notas e o recolhimento de imposto em todo o Brasil.

Os contribuintes devem continuar emitindo normalmente as notas pelo



sistema GissOnline em <https://guararema.ginfes.com.br/>. O procedimento é o mesmo, e os benefícios também, como tranquilidade para a emissão, interface familiar que apresenta pequenas adaptações visuais sem impacto no uso, segurança e integração total com notas que migram automaticamente e inteligência fiscal mantida, com todos os recursos ainda disponíveis.

Apenas estão liberadas para a emissão de Nota Fiscal de Serviço no padrão nacional, por meio do sistema GissOnline, as empresas devidamente cadastradas no Município de Guararema e que possuam número de inscrição municipal ativo. A orientação aos Microempreendedores Individuais (MEIs) é que realizem a abertura de

inscrição municipal de forma preventiva, evitando transtornos ou atrasos na emissão de notas fiscais em caso de desenquadramento do regime.

Em caso de dúvidas sobre este tema é possível entrar em contato com o suporte da plataforma pelo telefone (11) 2175-1145 ou pelo e-mail atendimento@ginfes.com.br.



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
e-mail: quingma@hotmail.com**

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP



Cel. (11) 972170673

Prefeitura de Guararema reforça campanha de combate à violência contra a mulher

Distribuição de folders foi realizada dia 23 de janeiro com apoio da Polícia Militar e da Polícia Civil



Dando sequência à campanha "Guararema no Combate à Violência contra a Mulher", a Prefeitura de Guararema realizou nesta sexta-feira (23) uma ação de orientação aos moradores, com distribuição de folders informativos em pontos de grande circulação. A iniciativa tem como objetivo ampliar o acesso às informações sobre os canais de apoio disponíveis e fortalecer a rede de proteção às mulheres.

A ação ocorreu em dois momentos ao longo do dia. Pela manhã, às 9 horas, a equipe esteve na Feira Livre do bairro Nogueira, e, à tarde, às 13h30, no

Boulevard Major Paula Lopes, o Calçadão. A atividade foi realizada em parceria com a Polícia Militar e a Polícia Civil, integrando esforços entre as áreas da assistência social e da segurança pública.

A campanha reforça que a violência contra a mulher pode se manifestar de forma física, psicológica, moral ou sexual, e que todas essas práticas são consideradas crime. A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) estabelece medidas de proteção às vítimas e orienta ações para prevenir e enfrentar a violência doméstica e familiar. No município,

Guararema mantém uma rede de serviços voltada ao acolhimento e ao encaminhamento de mulheres em situação de violência. O atendimento humanizado é realizado na Sala Lilás, localizada na Delegacia de Polícia, na rua Rangel Junior, 148, no Centro, espaço destinado à escuta qualificada e aos encaminhamentos necessários conforme cada caso.

O Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), situado na rua Marcondes Flores, 189, no Centro, oferece orientação, acompanhamento e apoio



às vítimas. O atendimento pode ser acessado pelo telefone (11) 4693-1060, além do Plantão CREAS, disponível pelo número (11) 95322-4124.

A atuação da Segurança Pública ocorre de forma integrada, com apoio do Centro de Segurança Integrada (CSI), contribuindo para resposta rápida e ampliação da proteção às vítimas, em articulação com a Polícia Militar e a Polícia Civil.

As denúncias também podem ser feitas de forma gratuita e sigilosa pelos canais 180, da Central de Atendimento à Mulher, e 190, da Polícia Militar, além dos serviços municipais disponíveis para acolhimento e orientação.



Carreta Mulheres de Peito segue com realização de mamografias em Guararema até o fim de janeiro

Atendimento é realizado por demanda espontânea, com distribuição diária de senhas, no espaço onde costuma ser realizada a feira livre do bairro Nogueira



Segue em Guararema a Carreta Mulheres de Peito, iniciativa do Governo do Estado de São Paulo voltada à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de mama. Em parceria com a Prefeitura de Guararema, a unidade móvel permanece no município até 31 de janeiro, oferecendo exames de mamografia gratuitos às mulheres, sem necessidade de agendamento prévio.

O atendimento acontece por demanda espontânea, com distribuição diária de senhas por ordem de chegada, na Área de Lazer "Professora Luana Bernardo José dos Santos", local onde

é realizada a feira livre do bairro Nogueira, na Alameda Vereador Paniáqua, s/n. De segunda a sexta-feira, são disponibilizadas até 50 senhas por dia, com atendimentos das 8 às 17 horas. Nos sábados, o serviço funciona das 8 às 12 horas, com a distribuição de até 25 senhas. Em todos os casos, o exame é realizado no mesmo dia do atendimento.

Conforme as diretrizes da Secretaria de Estado da Saúde, mulheres com idade entre 50 e 74 anos podem realizar o exame mediante apresentação de documento de identidade (RG) e Cartão

SUS. Já mulheres entre 35 e 49 anos, assim como aquelas com 75 anos ou mais, devem apresentar pedido médico do SUS, além do RG e do Cartão SUS. Quando não houver o pedido, a documentação pode ser avaliada e emitida no próprio local, conforme critérios da equipe de saúde.

Após a realização da mamografia, as pacientes recebem as imagens impressas imediatamente. O laudo médico fica disponível em até 48 horas e pode ser acessado de forma online, por meio de login e senha fornecidos no momento do atendimento.

O programa Mulheres de Peito integra as ações estaduais de rastreamento do câncer de mama e segue os protocolos atualizados da Secretaria de Estado da Saúde. Nos casos em que são identificadas alterações nos exames, as pacientes são encaminhadas para serviços de referência do Sistema Único de Saúde (SUS) para exames complementares ou continuidade do cuidado, conforme a necessidade.

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
DENTISTA

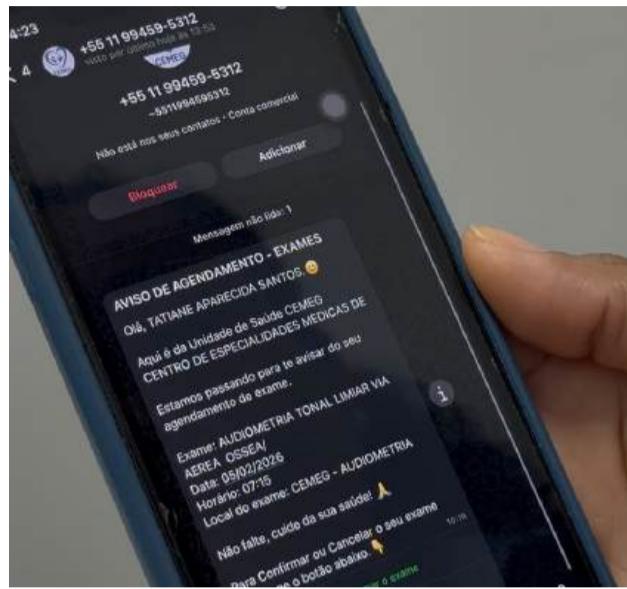
Dr. Christian Paglia



Saúde de Guararema passa a enviar avisos de consultas e exames por WhatsApp

O sistema conta com avisos automáticos para confirmação ou cancelamento de atendimentos e contribui para a redução de faltas na rede municipal de Saúde

Fotos:comunicação/PMG



A Prefeitura de Guararema passa a contar com um novo canal de comunicação para facilitar a confirmação e/ou o cancelamento de exames, consultas e procedimentos especializados da rede municipal de Saúde. A partir de agora, os pacientes que tiverem agendamentos receberão avisos automáticos por meio de mensagens enviadas via WhatsApp. O serviço funciona pelo número (11) 99459-5312 e tem como objetivo reduzir faltas, otimizar a agenda

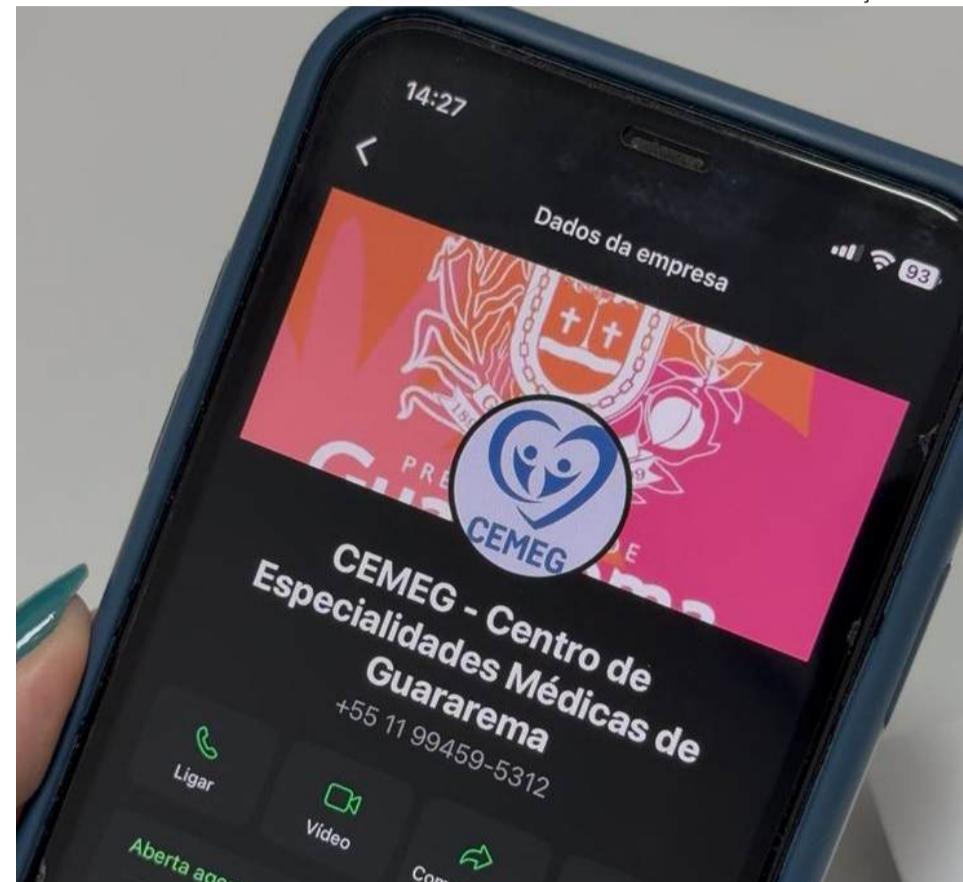
das Unidades de Saúde e garantir melhor organização dos atendimentos. As mensagens são enviadas de forma automática e servem exclusivamente como aviso de agendamento.

Ao receber a mensagem com o aviso, o munícipe deverá interagir diretamente com o conteúdo, clicando obrigatoriamente em uma das opções disponíveis: "Confirmar a consulta" ou "Cancelar a consulta". O sistema reconhece apenas essas respostas, sendo

fundamental que o usuário não responda com texto digitado, áudios, figurinhas ou outras mensagens fora das opções apresentadas.

Outro ponto importante é que, ao receber o aviso no WhatsApp, o munícipe deve clicar em "Ler mais" para visualizar a mensagem completa, onde constam as informações detalhadas sobre o agendamento, como data, horário e tipo de atendimento.

A Secretaria de Saúde reforça que o número é utilizado apenas para o envio dos lembretes e confirmações, não funcionando como canal para esclarecimento de dúvidas ou troca de mensagens com atendentes. A novidade integra as ações do município para modernizar a comunicação com os moradores e tornar os serviços mais eficientes e acessíveis. Em caso de dúvidas os munícipes podem entrar em contato com a Secretaria Municipal de Saúde pelo telefone (11) 4693-8040. Os agendamentos de consultas básicas nas especialidades de Clínica Médica, Pediatria, Ginecologia e Obstetrícia, além de consultas odontológicas, devem ser



realizados diretamente na Unidade de Saúde mais próxima: UBS Jardim Dulce, localizada na rua Padre Manoel da Nóbrega, 23, com

atendimento pelos telefones (11) 4693-6147 e (11) 4693-5964; UBS Lambari, na avenida Francisca Lerário, 955, com atendimento pelos

telefones (11) 4693-3448 e (11) 4693-3484; Centro de Saúde de Atenção Primária (Cesap), na rua São Vicente de Paula, 110, pelo telefone (11) 4693-8570.

VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.





doce preço
supermercado
Guararema

GUARAREMA NO COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Romper o silêncio salva vidas

A violência contra a mulher pode se manifestar de diversas formas: **física, psicológica, moral ou sexual.** Todas são crimes.

Onde buscar apoio em Guararema?

Sala Lilás na Delegacia de Polícia

R. Rangel Junior, 148 - Centro

CREAS: (11) 4693-1060

PLANTÃO

CREAS: (11) 95322-4124

R. Marcondes Flores, 189 - Centro



180

Central de Atendimento à Mulher



190

Policia Militar



Com o monitoramento em tempo real do CSI, Guararema fortalece o rápido atendimento e proteção às vítimas.



PREFEITURA DE
Guararema



Coluna Social

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

Quinzinho

Desejamos aos aniversariantes do mês de janeiro 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!



Amaro Benitez Moreno (15/01)



Clarice Corbani (22/01)



Maria Catarina Dias (22/01)



Iris Scherma Dias (20/01)



Dr. Felipe Mori (23/01)



Ana Ferreira (24/01)



José Prudêncio de Mello Neto (25/01)



Nilda Braga (30/01)

Resumos dos capítulos das novelas de 26 a 31 janeiro 2026



segunda-feira (26/01)

Zulma exige que o documento de adoção de Samir seja devolvido. Ernesto diz a Lourival que sabe que ele está apaixonado por Doris River. Sandra gosta de saber que Ernesto tem medo dela. Celso e Túlio conversam sobre Estela. Margarida revela a todos que é Adamo Angel. Estela e Túlio se reconciliam. Manoela viaja com Lúcio. Araújo diz a Haydée que voltará a trabalhar na fábrica. Francine invade o quarto de Cunegundes atrás de suas esmeraldas. Zulma flagra Zenaide prestes a destruir o documento de adoção, e Felícia vê. Felícia, Jasmin e Simbá alertam Candinho sobre as intenções de Zulma de separá-lo de Samir.

terça-feira 27/01

Candinho decide ir para o sítio com Samir, a fim de afastá-lo de Zulma. Zulma castiga as crianças por terem alertado Candinho sobre seu plano. Dita acompanha Estela à delegacia para denunciar o crime de Ernesto contra ela. Ernesto e Sandra confessam a Celso seu plano para arruinar Candinho. Sônia se oferece como assistente de Haydée. Candinho chega ao sítio com Samir e todos comemoram. Anacleto e Jocasta assumem seu relacionamento. Carmem confirma para Zulma que Candinho e Samir estão no sítio. Francine propõe a Mirtes encontrar as esmeraldas de Cunegundes e dividi-las. Tamires beija Celso. A Baronesa/Sandra tenta conversar com Doris, e Lourival teme que o segredo de Dita seja revelado.

quarta-feira 28/01

Dita/Doris consegue despistar Sandra. Ernesto e Sandra anunciam o lançamento do disco de Doris River. Túlio pede Estela em casamento, e Tamires tenta confortar Celso. Lourival vibra com o sucesso de Dita/Doris. Dita afirma a Lourival que precisará adiar sua turnê para ficar com Candinho. Olímpia exige que Margarida revele a todos a farsa de Adamo. Asdrúbal confronta Zulma, que afirma ser a mãe de Samir. Celso se nega a vender a fábrica para Sandra, que aciona o prefeito da cidade. Anabela foge de casa e revela a Celso que Estela é sua mãe. Samir teme



Candinho (Sergio Guizé) e Samir (Davi Malizia) descobrem risco de separação e fogem para o sítio — Foto: Globo/Gabriel Vaguel

perder Candinho. Candinho (Sergio Guizé) e Samir (Davi Malizia) descobrem risco de separação e fogem para o sítio - Éta Mundo Melhor! — Foto: Globo/Gabriel Vaguel



quinta-feira 29/01

Dita e Simbá vão para o sítio, e avistam Zulma e Zenaide na estrada. Celso leva Anabela até Estela, e conforta a amada. Asdrúbal pede ajuda a Cunegundes para salvar a fábrica de Candinho. Olga e Sandra acreditam que Doris River tenha um segredo. Margarida confessa que é Adamo durante o programa de Olímpia. Celso questiona Estela sobre o pai de Anabela. Estela repreende o comportamento de Túlio em relação a Celso. Zulma chega ao sítio e exige levar Samir. Cunegundes descobre que suas esmeraldas foram roubadas.

sexta-feira 30/01

Cunegundes desconfia de Francine. Francine e Mirtes partem com as esmeraldas para o Rio de Janeiro. Estela conversa com Anabela. Samir afirma que não deixará o sítio com Zulma, e Simbá ajuda o menino a fugir. Todos se preocupam com o desaparecimento de Samir e Simbá. Ernesto garante que processará Margarida por falsa identidade. Zulma enfrenta Dita. Candinho encontra Samir e Simbá. Celso sonda Sandra e conclui que Anabela é filha de Ernesto. Estela denuncia Ernesto para Sabiá. Mirtes e Francine decidem voltar para São Paulo e devolver as esmeraldas para Cunegundes. Candinho foge com Samir, e Zulma e Zenaide tentam alcançar os dois.

sábado 31/01

Zulma e Zenaide percebem que é Lourival quem está no carro, e Dita, Candinho e Samir comemoram o sucesso de seu plano. Manoela conforta Margarida, que sofre com sua demissão da rádio. Anabela se recusa a aceitar a aproximação de Estela. Sandra deduz que Anabela pode ser filha de Ernesto. Araújo, Celso e Asdrúbal informam Candinho sobre a situação da fábrica. Tobias e Lauro planejam comprar uma casa para seu filho com Sônia. Carmem prevê que Ernesto não tem muito tempo de vida. Anabela fotografa Estela com Celso. Lauro aconselha Túlio. Mirtes e Francine descobrem que perderam as esmeraldas de Cunegundes. Candinho anuncia que terá de se separar de Samir.

segunda-feira (26/01)

Cinara ameaça revelar o segredo de Zilá. Palhares pede orações para a saúde de Eliomar. Zilá e Naiane confrontam Janete sobre o relacionamento de João Raul e Agrado. Alaor fica constrangido ao se deparar com a presença de Cinara. Talita divulga a história de Naiane e Agrado, e todos comentam. Agrado confidencia a João Raul que nunca conheceu seu pai. Janete tenta falar com Agrado. Alaorzinho procura Janete. Esteban se desespera com o visual criado por Eduarda para Naiane. Zilá propõe união com Ronei contra Agrado. Ronei oferece aliança com Talita. Agrado e João Raul estranham a hostilidade de um comerciante. Agrado se desespera ao saber que é prima de Naiane.

terça 27/01

Janete revela a Agrado sua história com Alaorzinho, e pede perdão por ter mentido para a filha. Ronei diz a João Raul que seus fãs o estão condenando por ter deixado Naiane. Agrado decide se afastar de João Raul. João Raul afirma a Naiane que não deseja reatar seu namoro. Agrado desabafa com Eduarda. Irene desconfia do comportamento de Cinara. Tino alerta Talita sobre a presença de Agrado na pensão de Zeca. Luan aconselha João Raul a não desistir de Agrado. Cinara garante que está do lado de Zilá. João Raul se declara para Agrado.

quarta-feira 28/01

João Raul se explica para seus fãs, e canta com Agrado, encantando a todos. Talita divulga o dueto de João Raul e Agrado, e Naiane se revolta. Malvino e Alaorzinho pensam em rescindir o contrato de trabalho com Ronei. João Raul exige que Ronei se afaste de sua vida pessoal. Naiane sofre nas redes

sociais. Cinara tenta se aproximar de Alaor. Esteban decide voltar para o Brasil para ajudar Naiane. Ronei se instala na pensão de Zeca. Agrado se abriga na casa de João Raul. Agrado visita Eliomar.



segunda-feira 26/01

Gerluce questiona o que Lígia fazia no ferro-velho. Zenilda avisa a Xênia que Ferette passou mal e foi internado. Ferette ofende Viviane e Lorena. Lígia confronta Joaquim sobre As Três Graças. Lucélia registra a senha do computador de Kasper. Joaquim avisa a Gerluce que Lígia viu As Três Graças no ferro-velho. Leonardo flagra Zenilda mexendo no celular de Ferette. Júnior e Maggye se preparam com Lucélia e Bagdá juntos. Júnior é obrigado por Bagdá a permanecer na Chacrinha, enquanto o bandido decide levar Maggye e Lucélia para casa. Juquinha avisa a Paulinho que Lígia quer falar com ele. Gerluce vai até a delegacia ao saber por Paulinho que Lígia deseja denunciar um crime. Lígia se espanta quando Gerluce avisa que será presa caso a mãe denuncie o roubo das Três Graças.

Terça-feira 27/01

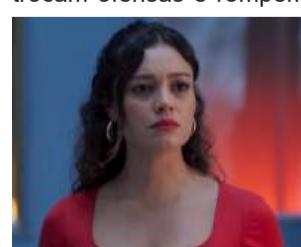
Lígia denuncia Joaquim à polícia por injúria, e não fala das Três Graças com medo de prejudicar Gerluce. Joaquim e Misael decidem retirar As Três Graças do ferro-velho. Lucélia propõe aliança a Bagdá. João Rubens estranha a preocupação de Kasper com Ferette. Lígia procura o pastor Albérico para conversar, e os dois acabam se envolvendo. José Maria deixa a cadeia e se surpreende ao ver Kellen. Zenilda avisa a Xênia que irá atrás de quem armou contra José Maria. Ferette comunica a Zenilda que afastará Leonardo de seus negócios. Maggye alerta Lucélia sobre Bagdá. Raul é sequestrado. Paulinho comenta com Juquinha que ficou intrigado com a denúncia de Lígia. Gerluce revela a Lígia que planejou o roubo da escultura ao lado de Joaquim, Viviane, Júnior e Misael.

quarta-feira 28/01

Lígia se surpreende quando Gerluce afirma que não se arrepende do que fez. Raul sente alívio ao ver Rogério. Zenilda enfrenta Arminda, ao ver a sócia de Ferette destratar seus filhos. Raul passa o recado de Rogério a Gerluce. Arminda e Zenilda trocam ofensas e rompem



João Raul se declara para Agrado e canta com elaterça-feira



Gerluce revela roubo a Lígia — Foto: Globo

sua amizade. Gerluce repreende Joaquim por ter deixado Arminda entrar no ferro-velho. Célio ameaça Arminda com os vídeos que gravou de seus encontros com Ferette. Paulinho diz ao delegado que não pode mais acreditar nas verdades que Gerluce lhe conta. Lígia conta a Gerluce sobre seu envolvimento com o pastor Albérico.

quinta-feira 29/01

Helga se prontifica a ajudar Arminda a se livrar de um problema. Macedo avisa a Arminda que só estará livre para ajudá-la depois que Ferette receber alta hospitalar. Arminda pede socorro a Joaquim. Lígia demonstra todo seu apoio a Gerluce, mas confessa que teme pela filha. Gerluce estranha o comportamento de Paulinho com ela. Ferette se surpreende quando Crô se apresenta em seu quarto.

sexta-feira 30/01

Ferette se surpreende com Crô em seu quarto — Foto: Globo

Ferette exige que retirem Crô de seu quarto. Paulinho procura Lígia, que o aconselha a falar com Gerluce. Misael aconselha Joaquim a se afastar de Arminda. Gerluce fica preocupada ao saber por Lígia que Paulinho sondou a mãe. Crô visita Kasper e João Rubens, mostrando seu interesse em comprar As Três Graças. Juquinha diz a Paulinho que a ficha de Joaquim é extensa. Vandilson deixa claro a Alemão que pretende ocupar o lugar de Bagdá na Chacrinha. Arminda surge com Helga na Chacrinha, convidando Raul e Joély para irem a sua casa.

sábado 31/01

Joély desconfia do convite de Arminda, mas Raul decide aceitar. Lena diz a Herculano que não consegue parar de pensar em Joély. Crô deixa a casa de Kasper e João Rubens. Ferette finge que está com amnésia, deixando Zenilda preocupada. Arminda oferece dinheiro para Joaquim explicar como a cortina que viu foi parar no ferro-velho. Gerluce avisa a Joély para ter cuidado com Arminda. Crô visita Josefa. Maggye diz a Júnior que nunca quis saber de sua origem. Consuelo resiste às tentativas de Misael de resgatar a relação amorosa. Gerluce avisa a Arminda que Joély não aceitará o convite da patroa para jantar. Joaquim é surpreendido por Paulinho, Juquinha e o delegado com um mandado de busca e apreensão no ferro-velho.

TV Globo

Rio de Janeiro

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

-Estratégias para emagrecimento rápido, eficiente, com menor esforço possível e teoricamente seguras surgem constantemente. Haja vista a ascensão das canetas emagrecedoras mais conhecidas

TODO CUIDADO COM AS ENZIMAS EMAGRECEDORAS

(ozempic e mounjaro) além de técnicas como criolipólise, lipocavitação, radiofrequência, endolaser, etc. Quando se trata de saúde, qualidade de vida e bem estar, todo cuidado é necessário antes de embarcar num tratamento estético que, ao invés de trazer benefícios e atingir os objetivos propostos, pode sim, levar à óbito o (a) paciente, ou ainda, em longo

prazo, acarretar efeitos colaterais irreversíveis no organismo a nível metabólico e celular. O tratamento com as canetas citadas, quando feito por médicos habilitados e condecorados das necessidades do paciente, é totalmente recomendável e seguro. Resumindo, o profissional certo para o tratamento certo. No entanto, tem

se tornado cada vez mais frequente o tratamento para emagrecimento chamado de enzimas emagrecedoras. De maneira geral são substâncias (proteínas) injetáveis usadas na mesoterapia para quebrar gordura localizada (intradérmica) ou acelerar o metabolismo para emagrecimento geral (intramuscular), atuando como catalisadores na lipólise, quebrando células adiposas e facilitando sua eliminação pelo corpo. Os pontos que precisam ser observados: o tratamento deverá ser feito preferencialmente por profissionais de saúde capacitados e habilitados (dermatologistas, cirurgiões plásticos, endocrinologistas e biomédicos estetas) com pedidos de exames laboratoriais a fim

de verificar possíveis alterações metabólicas não desejáveis. Já diante de possíveis efeitos colaterais, quando o profissional é competente, saberá aplicar o protocolo adequado. O paciente deve ser informado sobre quais substâncias estão sendo aplicadas, dosagem e riscos reais. O termo enzima emagrecedora se refere a um coquetel de ativos e não exatamente uma única substância. O emagrecimento deve ser acompanhado por avaliação corporal com aferição do percentual de gordura e não o peso na balança como única referência. O peso apenas pode refletir a perda de massa magra (músculos) que tem densidade maior que a gordura e consequentemente pesa mais que a gordura. Logo, a redução dos números na balança tende a mostrar a perda de massa muscular e não gordura. Por outro lado, o corpo tem que eliminar o tecido morto, o que restou do processo de "queima da gordura" e não há como fazer isso pela urina como alguns charlatães falam o que acaba gerando uma inflamação intensa no organismo. A ANVISA não reconhece as enzimas emagrecedoras como uma categoria terapêutica válida e a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia também não. Segundo as duas entidades não há estudos que comprovem a eficácia e segurança do método. Concluindo, nem sempre o caminho mais curto e menos difícil é o melhor para sua vida. Reavalie seus hábitos.

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



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



Guararema
móveis e decorações

Qualidade e bom gosto para sua Casa

Venha nos visitar e comprove!

Tudo pronto entrega
11 4693.1915
11 4693.1065











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



26 anos de tradição



Areia-Pedra-Cimento-Cal-Ferragens- e Tijolos Baiano

Fones:(11)4693 4627 - Cel: (11) 99970 9843 - Rua José Fonseca Freire nº 201
Bairro Nogueira - Guararema / SP - e-mail:criscaipira7@gmail.com

Prefeitura de Guararema reforça orientações sobre a saúde mental durante o Janeiro Branco

Campanha nacional chama a atenção para o cuidado emocional e reforça os serviços oferecidos pela Rede Municipal de Saúde

Fotos: Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema adere ao Janeiro Branco, campanha nacional dedicada à conscientização sobre saúde mental e promoção do cuidado emocional. De acordo com o Ministério da Saúde, a iniciativa tem como objetivo ampliar o diálogo sobre o tema, estimular a prevenção e reduzir o estigma em torno dos transtornos mentais.

A mobilização nacional engloba condições como depressão, ansiedade, síndrome do pânico, transtorno bipolar, esquizofrenia e transtornos relacionados ao uso de álcool e outras drogas, além de situações de sofrimento psíquico que impactam a rotina e a qualidade de vida da população.

Em Guararema, a campanha de 2026 foca especialmente nos cuidados da saúde mental da criança, que vai além de comportamento ou rendimento escolar e envolve emoções, vínculos, limites, autoestima e o ambiente em que a criança vive e rotina saudável. Especialistas orientam que alguns sinais merecem atenção, como mudanças bruscas de humor, isolamento, dificuldades na escola, irritabilidade constante, alterações no sono ou no apetite. A recomendação fornecida pelas Unidades

de Saúde é que os pais e/ou responsáveis observem e escutem as crianças com empatia, sem julgamentos. Além disso, é dada a orientação de que nem todo comportamento diferente é uma doença ou transtorno mental, e que antes de pensar em medicalização é fundamental avaliar como a criança está em relação a família, cuidado, vida social, escolar, emoções, rotinas, limites e as experiências que ela vive.

Para além das atividades relacionadas à saúde mental infantil, a Rede Municipal de Saúde de Guararema também oferece atendimentos para pessoas de todas as idades nas Unidades de Saúde e acompanhamento especializado por meio do CAPS I (Centro de Atenção Psicossocial), sendo que este último equipamento atende

pessoas com transtornos mentais moderados e graves, inclusive casos associados ao uso de substâncias. Os serviços realizam acolhimento, acompanhamento contínuo e atividades terapêuticas.

Os atendimentos em saúde mental são realizados na UBS Jardim Dulce, localizada na rua Padre Manoel da Nóbrega, 23, com atendimento pelos telefones (11) 4693-6147 e (11) 4693-5964; na UBS Lambari, na avenida Francisca Lerário, 955, com atendimento pelos telefones (11) 4693-3448 e (11) 4693-3484; e no Centro de Saúde de Atenção Primária (Cesap), na rua São Vicente de Paula, 110, pelo telefone (11) 4693-8570. Já o CAPS I está localizado na rua Dr. Silva Pinto, 240, no Centro, com atendimento pelo telefone (11) 4695-2312.



COMUNICADO

A empresa RKA Informática Ltda EPP, inscrita no CNPJ sob nº 04.723.812/0001-16, torna público que, devido à perda do prazo para download do livro previamente registrado na Junta Comercial do Estado de São Paulo – JUCESP, solicita a exclusão do registro anterior (LIVRO DIARIO GERAL, PERÍODO 01/01/2024 a 31/12/2024, NÚMERO ORDEM 24) para fins de nova inclusão e regularização do referido documento.

PROVALIN INDUSTRIA E COMERCIO LTDA, inscrita no CNPJ sob nº 00.165.778/0001-50, torna público que requereu à Prefeitura Municipal de Guararema a renovação da Licença de Operação para Fabricação de artefatos de material plástico para outros usos não especificados anteriormente, sito na Avenida America, nº 441, bairro Chácara Guanabara, Guararema – SP.

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

**Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda. Visite também o nosso site:
www.gazetadeguararema.com.br**



Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP