

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

®

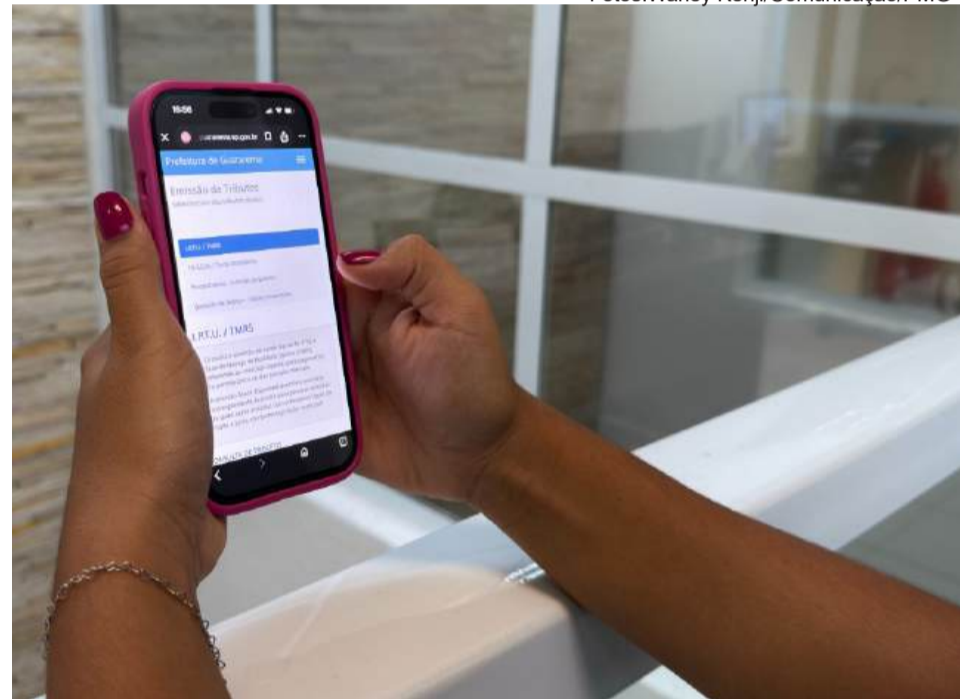
Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 31 de Janeiro de 2026 <> ano 15 - nº 688 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

100% digitais, carnês de IPTU e ISSQN já estão disponíveis em Guararema

Contribuintes podem emitir e pagar os tributos de forma prática pelo site da Prefeitura (www.guararema.sp.gov.br)

Fotos: Warley Kenji/Comunicação/PMG



Em 2026 o acesso ao Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) e ao Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza (ISSQN) se tornou exclusivamente digital em Guararema. E os carnês já estão disponíveis em www.guararema.sp.gov.br, trazendo mais praticidade, segurança, economia e transparência, permitindo que os contribuintes emitam e efetuem o pagamento pelo computador ou pelo celular, sem necessidade de impressão ou deslocamento.

Para visualizar os carnês, o contribuinte deve entrar no site www.guararema.sp.gov.br e clicar no banner do IPTU&ISSQN ou no botão correspondente na seção "Acesso Rápido". Também é possível clicar na

aba "Cidadão" e depois em "Arrecadação e Tributação", para então encontrar os serviços oferecidos. Independentemente da opção escolhida, o usuário será redirecionado para o mesmo link de acesso ao sistema: https://portal.guararema.sp.gov.br/pmguararema/websis/siapegov/pagamento_online/index.php.

A Prefeitura reforça que, por ser 100% digital, não haverá envio de carnês via Correios em 2026. O acesso é exclusivo pelo link e é preciso ter em mãos a inscrição imobiliária do imóvel, a inscrição mobiliária ou o CPF/CNPJ do contribuinte. A partir da inserção de um destes dados a plataforma permite a escolha entre

pagamento em cota única ou parcelado, com a opção de selecionar as parcelas desejadas.

Todo o processo é ágil, fácil e rápido, garantindo que os pagamentos fiquem registrados de forma segura e que os contribuintes possam consultar o histórico de tributos a qualquer momento, sem necessidade de documentos impressos. Um guia sobre carnês digitais de tributos municipais está disponível em <https://guararema.sp.gov.br/faq-carnes-digitais-de-tributos-municipais-prefeitura-de-guararema> e em caso de dúvidas os moradores podem entrar em contato com a Secretaria Municipal de Arrecadação e Tributação pelo telefone (11) 4693-8000.



Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

nuncie Conosco no Gazeta de Guararema
mpreendedores de sucesso, investem em
ropaganda. Visite também o nosso site:
www.gazetadeguararema.com.br
-mail: quingma@hotmail.com

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP



Cel. (11) 972170673

Guararema amplia Diário Oficial Eletrônico com publicações da Câmara Municipal

Decreto municipal regulamenta inclusão dos atos do Legislativo no Diário Oficial Eletrônico de Guararema (DOEG)

Fotos: Comunicação/PMG

O Diário Oficial Eletrônico de Guararema (DOEG) agora inclui, além dos atos oficiais da Prefeitura de Guararema, as publicações da Câmara Municipal de Guararema. A novidade está estabelecida no decreto municipal 4.670, de 7 de janeiro de 2026, que complementa o decreto nº 4610, de 26 de agosto de 2025, e também a Lei Municipal nº 3.743, de 22 de julho de 2025.

Com a novidade as edições passam a ser organizadas em dois cadernos: o Caderno Executivo, com as publicações da Prefeitura, e o Caderno Legislativo, destinado às publicações da Câmara Municipal. O acesso permanece gratuito e disponível no site guararema.sp.gov.br/diariooficial.

A medida fortalece a transparência ao ampliar o acesso às decisões administrativas e legislativas, garantindo mais clareza e controle social sobre os atos públicos. Além disso, a centralização das informações em meio digital contribui para a sustentabilidade e economia, com redução de custos com

publicações impressas, o que reforça o processo de modernização da gestão pública municipal.

O Diário Oficial Eletrônico de Guararema foi implantado em 1º de setembro de 2025 como canal exclusivo para a divulgação de atos normativos, processuais e administrativos do município, substituindo meios físicos e consolidando um modelo mais ágil, sustentável e acessível de publicidade legal e obrigatória.

As edições do DOEG seguem sendo

disponibilizadas em dias úteis, numeradas, datadas e assinadas digitalmente, assegurando autenticidade, integridade e validade jurídica, em conformidade com a Infraestrutura de Chaves Públicas Brasileira (ICP-Brasil).

Com a inclusão do Legislativo, a plataforma passa a refletir, de forma integrada, a atuação institucional do município, ampliando o alcance da informação pública e fortalecendo os princípios de governança, inovação e responsabilidade na administração.



VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.





docepreço
supermercado
Guararema

Carnaval 2026 movimentará Guararema com programação gratuita

Atividades acontecem entre 6 e 17 de fevereiro, reunindo pré-folia, cortejo de blocos e matinês infantis

Foto: Warley Kenji-Comunicação/PMG

O Carnaval de Guararema em 2026 contará com uma programação distribuída ao longo de dois fins de semana e dos dias oficiais de folia, com atividades previstas entre 6 e 17 de fevereiro. A proposta é ampliar as opções de lazer e cultura para moradores e visitantes, com eventos em diferentes regiões do município e ações voltadas a públicos de todas as idades.

A pré-folia tem início na sexta-feira (6), com apresentação da "Batucada Abençoada" no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello". No sábado (7) e no domingo (8), a programação segue no Complexo Esportivo "Paulo Geanetti Machado", no novo viário que liga os bairros Nogueira e Centro, formado pela rua Maria Aparecida Freire Martins e pelo próprio complexo, espaço que passa a integrar o circuito dos grandes eventos da cidade.

No sábado (7), às 16 horas, acontece a 8ª edição do Concurso de Marchinhas Carnavalescas de Guararema, que valoriza a produção musical local e segue com inscrições abertas pelo telefone (11)

95083-8949.

Já no domingo (8), a partir das 12 horas, ocorre o Pré-Carnaval dos Blocos de Guararema, reunindo os quatro grupos tradicionais do município: Arueira, Conde de Matutóia, Nós Sofre e Bloco do Críde.

A programação principal acontece entre os dias 14 e 17 de fevereiro, com cortejos de blocos pelas ruas centrais da cidade. Em todos os dias a concentração será a partir das 14 horas no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello", com encerramento às 20 horas no Recanto do Américo (Pau D'Alho), passando por vias como as ruas Dezenove de Setembro e Coronel Ramalho.

No sábado (14), o Bloco Arueira abre oficialmente o Carnaval, seguido pelo O Lindo Bloco do Amor, que terá percurso diferenciado, com concentração às 17 horas no Parque Deoclésia e encerramento na rua Major José Freire, 67, no Ateliê Valdeck de Garanhuns. No domingo (15), a animação fica por conta do Bloco Conde de Matutóia; na segunda-feira (16), o Bloco Nós Sofre assume o circuito; e o encerramento

acontece na terça-feira (17) com o Bloco do Críde.

Durante o mesmo período, a Vila de Luís Carlos contará com matinês infantis diárias, com participação do Bloco dos Mil Girassóis, sempre das 11 às 17 horas, oferecendo uma programação voltada especialmente às crianças e famílias.

A programação completa do Carnaval 2026 em Guararema também está disponível no calendário de eventos do site www.guararema.sp.gov.br e nas redes sociais oficiais do município, que também concentram atualizações sobre horários, locais e orientações para o público.

Foto: Warley Kenji-Comunicação/PMG



Fotos Quinzinho



Foto Quinzinho



Prefeitura de Guararema inicia 2026 com ações que reforçam serviços públicos disponíveis em diferentes áreas

Saúde, mobilidade, planejamento urbano, qualificação profissional e lazer estiveram entre as frentes de atuação da Administração Municipal no primeiro mês do ano

Fotos: Warley Kenji-Comunicação/PMG

O mês de janeiro marcou o início de 2026 com uma série de ações promovidas pela Prefeitura de Guararema em áreas como mobilidade, saúde, assistência social, planejamento urbano, educação, qualificação profissional e lazer, além da divulgação de serviços e programas permanentes do município.

Entre os destaques está a consolidação do programa Guararema Sem Pagar, que completou um ano de funcionamento, mantendo a gratuidade no transporte coletivo municipal e ampliando o acesso da população aos serviços públicos e às atividades da cidade.

Nas áreas social e de segurança pública, foi realizada uma ação, em parceria com a Polícia Militar, de combate à violência contra a mulher, com atividades de orientação e conscientização voltadas à prevenção e ao enfrentamento, além do fortalecimento da rede de apoio às vítimas.

A saúde também esteve em evidência com a passagem

da Carreta da Mamografia "Mulheres de Peito", do Governo do Estado de São Paulo, que ofereceu exames gratuitos para mulheres, contribuindo para o diagnóstico precoce e para o cuidado preventivo.

Já na causa animal, Guararema recebeu o Programa Pro Pet SP, também do Governo do Estado, com cerca de 200 castrações realizadas em cães e gatos em um único dia. Na ocasião, a estrutura móvel recebeu a visita da secretária de Estado de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística, Natália Resende, e do deputado estadual e presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), André do Prado.

No campo do planejamento urbano, janeiro marcou a abertura oficial dos trabalhos de revisão do Plano Diretor de Guararema, instrumento que orienta o desenvolvimento da cidade e define diretrizes para o crescimento urbano, uso do solo e políticas públicas de longo prazo.

Outra novidade do mês foi a

disponibilização dos carnês de IPTU e ISSQN em formato 100% digital, iniciativa que moderniza os processos administrativos, facilita o acesso às informações pelos contribuintes e contribui para a redução do uso de papel.

As férias escolares também foram movimentadas com o projeto Férias no Ginásio, que ofereceu atividades esportivas e recreativas para crianças e adolescentes, promovendo integração, lazer e ocupação saudável do tempo livre. E na área de capacitação profissional, o Fundo Social de Solidariedade de Guararema ofereceu cursos do Programa Caminho da Capacitação, do Governo do Estado de São Paulo, voltados à qualificação gratuita da população e à ampliação das oportunidades de geração de renda.

O mês foi marcado ainda pela divulgação oficial da programação do Carnaval 2026, antecipando informações sobre a festa e permitindo que moradores e visitantes se organizem para participar dos eventos.



Prefeitura de Guararema abre inscrições para oficinas culturais

Atividades contemplam música, teatro, canto e artes visuais para diferentes faixas etárias

Fotos: Comunicação/PMG



A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, abre, a partir da próxima segunda-feira, dia 2 de fevereiro, as inscrições para oficinas culturais oferecidas na região central e no bairro Parateí. As atividades têm como objetivo incentivar a expressão artística, o aprendizado e a vivência cultural entre os participantes, abrangendo linguagens como violão, teatro, canto, artes visuais, cordas friccionadas, madeiras e metais, para diferentes faixas etárias.

As matrículas podem ser realizadas de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas, no Centro Cultural Nelson da Silva Braga, localizado na Praça Coronel Brasília Fonseca, 54, Centro. Para se inscrever, é necessário apresentar CPF e comprovante de endereço. Menores de 18 anos devem contar com a autorização de um responsável legal.

Cada oficina possui orientações específicas sobre materiais necessários, que podem ser esclarecidas no atendimento presencial ou pelo telefone do Centro Cultural, (11) 4694-1793, e pelo WhatsApp da coordenação, (11) 94302-6624.



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

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP

Anuncie Conosco
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda.
Ligue: 4693 4771

Cel. (11) 972170673

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DA ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA PARA ALTERAÇÃO DO ESTATUTO E ASSEMBLEIA GERAL ORDINARIA PARA ELEIÇÃO DA DIRETORIA EXECUTIVA.

A ASSOCIAÇÃO DE COMPRADORES E MORADORES DO LOTEAMENTO CLUBE RECREIO ALVORADA DE SANTA BRANCA, com sede provisória à Rua Jagateí, 84 Penha CEP : 03633-060 São Paulo /SP, inscrita no CNPJ: 24.744.901/0001-56, através de sua Diretoria Executiva, devidamente representada pelo seu Presidente a Sra. Marilene Ribeiro Gomes dos Santos, **CONVOCA** através do presente Edital, todos os associados para participarem da Assembléia Geral Extraordinária a ser realizada em 02 de março de 2026 na Rua Domingos Pirilo, 12 no município de Santa Branca / SP, e será instalada em primeira convocação às 8:30 horas, ou na falta de quórum necessário às 9:00 horas com a seguinte ordem do dia : Fazer alteração no Estatuto Social, e para a Assembléia Geral Ordinária a ser realizada em 30 de março de 2026, na Rua Domingos Pirilo, 12 no município de Santa Branca/SP e será instalada em primeira convocação às 8:30 horas, ou na falta de quórum necessário às 9:00 horas com a seguinte ordem do dia: Fazer eleição para Diretoria Executiva. A eleição será administrada e organizada através da Comissão Eleitoral composta pelos seguintes membros: Ana Lucia da Silva Soares, Manoel Oliveira dos Montes, Jéfie Roberto Carvalho Lima, Rosa Vieira da Silva Stort.

E assim, para que dê o cumprimento ao que rege o Estatuto, será publicado o presente Edital em um jornal de circulação na cidade de Guararema, cidade vizinha a Santa Branca, devido a mesma não ter mais esse tipo de veículo de comunicação.

Santa Branca, 31 de janeiro de 2026.


MARILENE RIBEIRO GOMES DOS SANTOS
(Presidente Responsável)

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 | **Dr. Christian Paglia**





Coluna Social

Quinzinho

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

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!



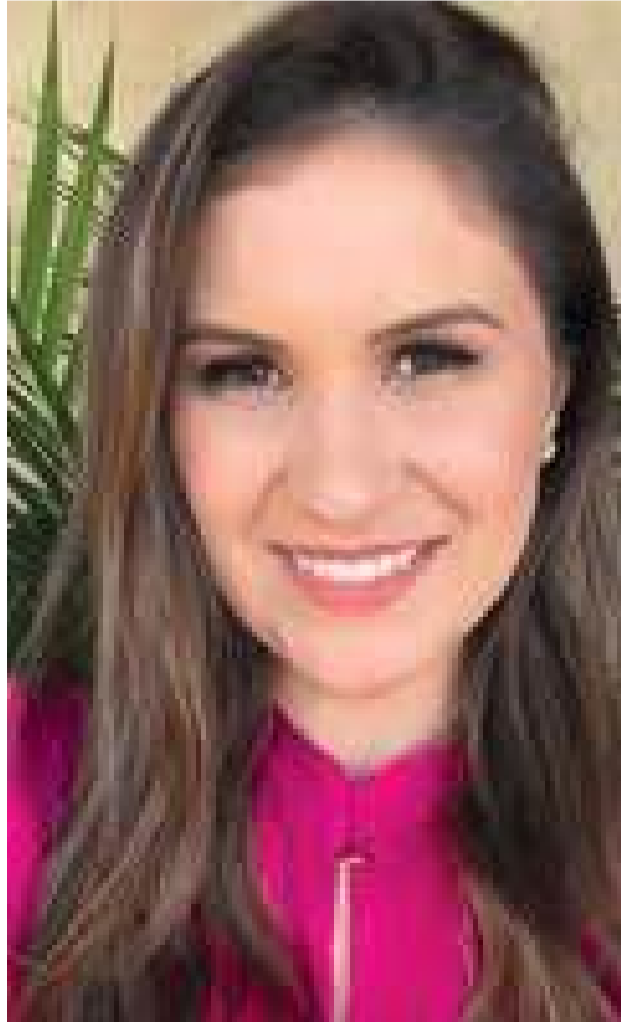
Natália Quintana, ladeada dos pais Cláudio Quintana e Edilene Quintana, comemorou seu aniversário no dia (22/01)



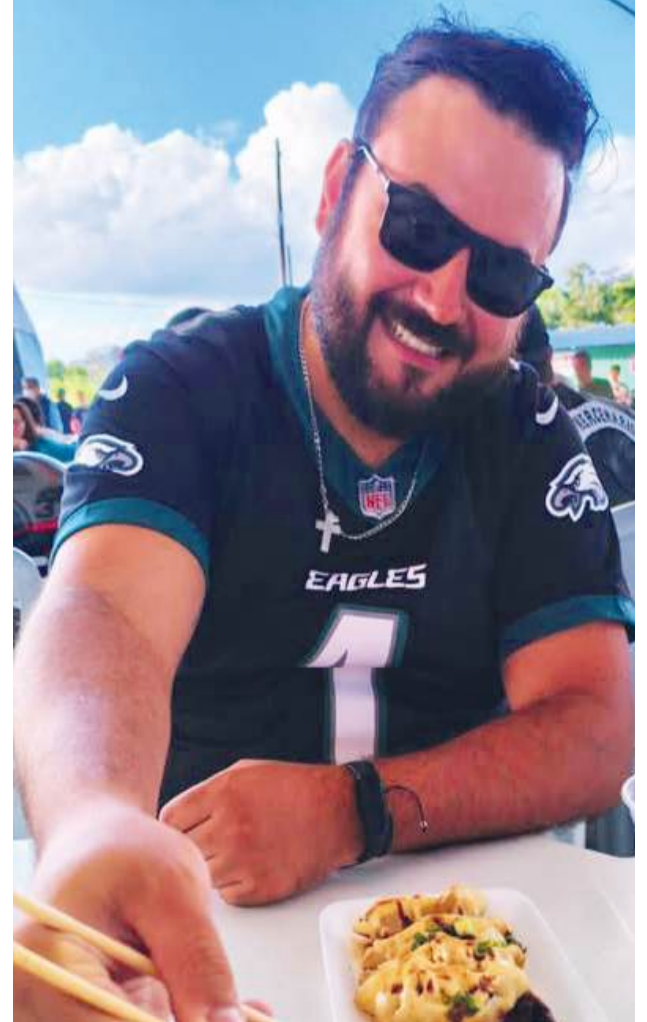
Marilena Casrto (24/01)



Vanuza Oliveira (27/01)



Breda Luciano (27/01)



Felipe Brasil (30/01)

Resumos dos capítulos das novelas de 2 a 7 de fevereiro 2026



segunda-feira 02/02

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.



Candinho irá resgatar Samir de Zulma. — Foto: Globo

terça-feira 03/02

O delegado reconhece a maternidade adotiva de Zulma, e afirma que a ajudará a recuperar Samir. Samir sofre ao ter que se mudar com Zulma, e Candinho garante ao filho que será por pouco tempo. Cunegundes acredita que perdeu suas esmeraldas para sempre. Anabela se irrita com a presença de Túlio na casa de Estela. Zenaide acompanha Sabiá na investigação sobre o crime de Ernesto contra Estela. Lúcio convida Quinzinho para comandar um programa em sua rádio. Lourival pressiona Dita sobre sua carreira. Túlio se irrita ao ver a foto de Celso com Estela. Sandra procura Candinho.

quarta-feira 04/02

Sandra atenta contra Candinho. Túlio discute com Celso e Estela, e Anabela acaba passando mal. Samir se recusa a jantar na casa de Zulma, e Zenaide e as crianças confortam o menino. Manoela conversa com Dita sobre sua carreira. Ernesto comenta com Lourival sobre sua paixão por Doris River. Dita não acredita quando Candinho afirma que Sandra está viva. Estela exige que Túlio pare de implicar com Celso. Lourival pede

ajuda a Tamires. Carmem comenta com Zulma sobre sua previsão para Ernesto. Dita anuncia a Lourival que sairá em turnê como Doris River. Anabela chama por sua mãe, e Estela e Celso a acolhem, sob o olhar confuso de Túlio. Simbá avisa a Candinho que Samir se recusa a comer.

quinta-feira 05/02

Candinho garante a Simbá que resgatará Samir. Estela revela toda a verdade sobre Anabela e Ernesto para Túlio. Asdrúbal e Araújo pensam em como impedir Ernesto e a Baronesa/Sandra de tomar a fábrica. Candinho diz a Dita que fugirá com Samir para o Rio de Janeiro, e Araújo recomenda que ele não faça isso. Candinho questiona se Celso sabe que Sandra está viva. Maria Divina conclui que Zé dos Porcos pode ser estéril. Margarida tem uma ideia para escrever uma nova novela. Sandra diz a Celso que sabe que Anabela é filha de Ernesto.

sexta-feira 06/02

Celso pede que Sandra guarde segredo sobre a paternidade de Anabela. Lourival alerta Dita sobre o perigo de Candinho fugir com Samir. Túlio sente ciúme da cumplicidade entre Celso e Estela, e Lauro o aconselha. Estela repreende Túlio. Francine, Mirtes e Tamires se incomodam com o comportamento de Cunegundes. Quinzinho e Quincas preparam o seu programa de rádio. A ideia de Margarida para a novela é aprovada. Todos se surpreendem com os preconceitos de Olímpia. Sandra procura Zulma. Lourival pede que Candinho se afaste de Dita para não prejudicar sua carreira.

sábado 07/02

Lourival tenta convencer Candinho a se afastar de Dita. Sandra propõe dar dinheiro a Zulma em troca da guarda de Samir. Dita afirma a Candinho que os dois ficarão juntos. Zulma pensa em como se livrar de Sandra. Sabiá tem uma ideia para encontrar uma prova contra Ernesto. Quinzinho estreia seu programa de rádio, e Anacleto se irrita. Araújo conta a Haydée que sua irmã deseja um pedido público de desculpas. Zulma desconfia da armação das crianças para ajudar Samir. Estela pensa em como conseguir um aparelho auditivo para Anabela. Baronesa/Sandra revela a Estela que sabe de seu segredo. Candinho consegue resgatar Samir.



segunda-feira 02/02

Janete não gosta de encontrar Agrado na casa de Zilá. Zilá e Janete discutem por conta das terras de Eliomar. Lia alerta Leandro sobre o agravamento do estado de saúde de Júlia. Alaor se preocupa com o comportamento de Walmir na mesa de jogo. Com a ajuda de Cinara, Zilá sabota a água de Alaorzinho, que acaba tendo um ataque de sonambulismo e procura Janete. Agrado afirma a Janete que precisa de um tempo para perdoar a mãe. Alaorzinho pressiona Ronei e Bara sobre negócios. Leandro pede uma carona a Agrado para Goiânia. Naiane arma para João Raul.



Naiane arma para João Raul e tem reação alérgica em Coração Acelerado — Foto: Globo

terça-feira 03/02

O plano de Naiane dá certo, e o avião simula um pouso de emergência na fazenda do avô da menina. Janete sugere criar uma cooperativa com Nora, e Cinara ouve. Leandro assiste ao show de Agrado. João Raul percebe que Naiane armou para ficar sozinha com ele. Agrado estranha ao não conseguir contato com João Raul. Eduarda lamenta que Ronei não tenha retornado sobre sua gravação. Leandro encontra Xavier. Eliomar confronta Zilá. Malvino exige que Janete deixe a cidade. Naiane tem uma reação alérgica. Leandro agride Xavier ao ouvi-lo maldizer Soraia.

quarta-feira 04/02

Agrado tenta interromper a briga entre Xavier e Leandro. Janete garante a Malvino que não tem medo de Zilá. Zilá afirma a Eliomar que seguirá com o pedido para sua interdição. Agrado acompanha Leandro no hospital, enquanto João Raul cuida de Naiane na cabana. Leandro confessa a Agrado que tem um segredo. Zilá desabafa com Cinara sobre Jean Carlos. Ronei pede que Bara quite a dívida de

Walmir com Adilson. Luan se aproxima de Eduarda. Naiane promete a João Raul parar de provocar Agrado nas redes sociais. Alaorzinho decide rescindir o contrato com a empresa de Ronei. Xavier alerta Zilá sobre a investigação sobre Soraia.

quinta-feira 05/02

Xavier conta a Zilá que foi procurado por Leandro. Eduarda se encanta por Leandro. Alaorzinho usa o programa de Talita para pressionar Ronei, que se desespera com os maus resultados de sua empresa. Ronei pede ajuda a Zilá. Cinara faz um perfil falso em uma rede social para se aproximar de Alaor. João Raul confronta Walmir sobre o início de seu contrato com Ronei. Zilá anuncia que conseguiu a interdição de Eliomar na Justiça. João Raul e Agrado declaram seu amor. Zilá sabota mais uma vez a água de Alaorzinho, que novamente sai à procura de Janete.

sexta-feira 06/02

Alaorzinho desperta do sonambulismo e pede perdão a Janete. Vilma comenta com Agenor que Zilá precisa saber que Alaorzinho visitou Janete. Luan tenta se aproximar de Eduarda, que pensa em Leandro. Zilá confronta Alaorzinho sobre sua procura por Janete. Xavier confessa seu crime a Leandro, que desabafa com Agrado. Leandro explica sua situação para Alaor e sua família, a fim de conseguir o dinheiro para o tratamento de Júlia. Ronei aconselha Eduarda sobre sua voz. Nora pede que Eliomar guarde seu livro de ervas. Janete pede para conversar com Alaorzinho.

sábado 07/02

Janete pede que Alaorzinho se afaste dela. Alaor dá dinheiro a Leandro, e afirma ao rapaz que irá atrás de Xavier. Agrado mente para João Raul para proteger o segredo de Leandro, e Eduarda aconselha a amiga. Alaorzinho surpreende Zilá. Janete anuncia o início oficial da cooperativa. João Raul encontra Janete. Zilá convida Ronei para se hospedar na mansão, e Alaorzinho se irrita. Luan nota o interesse de Eduarda por Leandro. Zilá garante a Ronei que impedirá o fracasso do empresário. Alaorzinho descobre que a estrada de acesso a Bom Retorno está interditada, e que o show devido por Ronei não poderá acontecer.



segunda-feira 02/02

A polícia revista o ferrolho de Joaquim. Diniz se vangloria por ter escondido As Três Graças antes da chegada da polícia. Rogério teme que Joaquim não guarde segredo. O bando de Bagdá ataca os policiais que estão com Paulinho, Juquinha e Jairo. Alemão percebe que Vandilson atirou em Bagdá. Bagdá desmaia aos pés de Lucélia, que esconde o bandido de Lorena e Juquinha. Bagdá obriga José Maria a operá-lo. Arminda pede a ajuda de Helga para deixar Ferette viúvo e para se livrar de Joélly. Consuelo sugere que Joaquim e Gerluce parem de discutir e pensem em se desvencilhar do perigo de serem descobertos.



Arminda planeja deixar Ferette viúvo e acabar com Joélly — Foto: Globo

terça-feira 03/02

Joaquim avisa ao grupo que Rogério garantiu que As Três Graças voltarão para o ferro-velho. Gerluce lamenta ter traído a confiança de Paulinho para salvar a escultura. Ferette fica apavorado ao receber um vídeo ameaçador. Xênica seduz Macedo. Arminda diz a Ferette que Rogério deve ter colocado uma câmera no quarto para ter a prova contra o amante, e ambos concluem que o pai de Raul quer vingança. Os homens de Bagdá levam José Maria para o Posto de Saúde e o obrigam a operar o bandido. Gerluce avisa a Joélly que Arminda é capaz de tudo para impedir o nascimento da neta.

quarta-feira 04/02

A operação feita por José Maria em Bagdá é um sucesso. Bagdá resolve guardar a bala que o atingiu. Chica comenta com Rivaldo sobre sua estranheza a respeito do sumiço de Célio. Joélly tenta convencer Gerluce a colocar em prática a ideia de Jorginho, para ela e Raul irem jantar na casa de Arminda sem correr perigo. Arminda combina com Helga de aumentar a dose do calmante de Josefa na noite em que o filho for jantar em sua casa com Joélly. Herculano resolve conhecer Joélly, depois da insistência de Lena. Paulinho reconhece Claudia e decide seguir o carro em que ela está. Arminda se surpreende ao ver Jorginho chegar com

Joélly e Raul para jantar.

quinta-feira 05/02

Arminda deixa clara sua insatisfação com a presença de Jorginho. Paulinho fornece a placa do carro de Claudia para Juquinha descobrir em nome de quem está o veículo, e fica surpreso ao saber que o dono é Rogério. Arminda se oferece para custear a faculdade de Medicina para Joélly, em troca de a jovem desistir do bebê. Jorginho, Joélly e Raul decidem sair da mansão. Arminda atenta contra Joélly, mas a jovem é salva por Raul. Gerluce fica sabendo da tentativa de assassinato contra Joélly e decide enfrentar Arminda. Paulinho observa Rogério entrando no carro de Claudia e Angélico.

sexta-feira 06/02

Gerluce ameaça acabar com Arminda caso a mãe de Raul chegue perto de Joélly. Claudia e Rogério descobrem sobre o incidente com Joélly e resolvem dar uma carona a Gerluce até o hospital, sem saber que Paulinho está seguindo o veículo. Lucélia disfarça quando Kasper pergunta sobre a mancha de sangue no chão da galeria, culpando Juquinha, que tinha saído de uma operação policial antes de visitar Lorena. Paulinho observa Gerluce entrando no carro de Rogério, e, sem acreditar, informa a Juquinha que Gerluce mantinha contato com Rogério e não avisou a ele.



Paulinho flagra Gerluce e Rogério em Três Graças — Foto: Globo

sábado 07/02

Paulinho tira fotos de Gerluce entrando no carro de Rogério. O delegado Jairo ordena que Paulinho retorne à delegacia. Gerluce convence Rogério a assumir a Fundação. Claudia avisa a Gerluce que Rogério liberou o dinheiro para a compra de remédios. Angélico conta a Rogério que José Maria operou Bagdá. Xênica demonstra estar ao lado de Ferette. Misael descobre sobre a inauguração da nova farmácia e pensa em vingar a morte de sua mulher. Lígia avisa a Gerluce que a filha não poderá mais voltar a trabalhar na casa de Arminda. Paulinho pressiona Gerluce, e mostra a foto que tirou da namorada entrando no carro de Rogério.



TV Globo
Rio de Janeiro

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

-Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática por si só é muito benéfica, mas quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável, tende a ser ainda melhor

ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO SÃO DIFERENTES. ENTENDA...

para a saúde. E os resultados disso podem ser percebidos em qualquer fase da vida! Quando se fala em uma vida fisicamente ativa logo alguns termos vêm em mente, começando por atividade física e exercício físico. Embora exista uma diferença conceitual entre os dois, uma coisa é unânime: ambos fazem bem. Já outra palavra muito disseminada nesse universo é o sedentarismo, mas para esse caso a

dica é uma só: ligar o sinal vermelho! Apesar do termo sedentarismo ser muito falado, o correto é comportamento sedentário, que representa o tempo que passamos gastando pouca energia e que acontece geralmente quando passamos longas horas sentados ou deitados. Por conta da nossa rotina, principalmente de trabalho e estudo, essa é uma conduta muito comum entre as pessoas. O

problema é que até mesmo no período de lazer temos a tendência de optar por atividades de pouco gasto calórico. Estamos falando do período prolongado em frente às telas, sejam elas de celulares, computadores, tablets ou televisores. A situação é mais preocupante em relação às crianças, que estão abrindo mão das brincadeiras infantis, lúdicas e estimulantes para o seu desenvolvimento, para passar mais tempo no celular, por exemplo. Pessoas portadoras de doenças crônicas, sobrepeso e obesidade, precisam ter uma atenção ainda maior para a redução do comportamento sedentário, pois essas consequências podem ser agravadas. Por esse motivo, para todo mundo que tende a passar longas horas parado, como durante o horário de trabalho, é importante realizar algumas pausas, nem que seja para levantar e buscar água.

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos do corpo, que são feitos de maneira intencional. Além disso, a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que a sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para a escola ou o trabalho. Já o exercício físico é planejado e estruturado com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio. Nesse caso, é orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Qual o melhor? Existem evidências científicas que apontam benefícios tanto de um quanto de outro.

Em relação à atividade física, ela pode reduzir os riscos de mortalidade e de desenvolver doenças como o câncer, diabetes, diabetes gestacional, hipertensão, acidente vascular cerebral (derrame) e doenças do coração. Já o exercício físico, além de trazer todos os benefícios que a atividade física também traz, é eficaz para manter o controle do peso, a redução dos sintomas depressivos e para melhorar a qualidade do sono e a preservação da cognição, além de também ajudar no tratamento e controle de diversas doenças crônicas. Além de um benefício geral, a prática regular de ambas modalidades também proporciona vantagens específicas para cada faixa etária como, por exemplo, reduzir o índice de quedas de idosos e melhorar o desempenho escolar de crianças e jovens.

José Marcos, Educador Físico . CREF 040000133 - G/SP . Diretor Técnico e Professor da Acqua Boya Academia - Guararema e-mail: josebgeraldo@ig.com.br

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

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 e comprove!

Tudo pronta entrega
11 4693.1915
11 4693.1065











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

Caipira 26 anos de tradição
areia e pedra



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

Férias no Ginásio movimentam Guararema e convida crianças e jovens para os próximos dias de atividades

Programação gratuita e sem necessidade de inscrição segue até sexta-feira (30), no Ginásio Municipal Lázaro Germano

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG



A Prefeitura de Guararema alugou sete dispositivos móveis do modelo Samsung Galaxy Tab para uso da Secretaria Municipal de Saúde, que serão destinados à equipe de Zoonoses para o registro digital das atividades realizadas durante as visitas casa a casa. Os aparelhos permitirão a inserção de dados diretamente no sistema, como localização

dos imóveis, tipos de recipientes encontrados, quantidade e ações executadas. A utilização da tecnologia tem como objetivo tornar o processo de coleta de informações mais ágil e organizado, contribuindo para o monitoramento das áreas visitadas e para o planejamento das próximas ações. Com o registro em tempo real, a equipe

consegue padronizar os dados e facilitar o acompanhamento dos indicadores relacionados doenças e arboviroses como a dengue, transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. A entrega dos dispositivos foi realizada no gabinete do prefeito, onde a equipe de Zoonoses esteve acompanhada da secretária municipal de Saúde, Adriana

Martins, e da diretora executiva e responsável pela Vigilância Epidemiológica, Roseli Gonçalves. Para a secretária municipal de Saúde, a adoção dos novos recursos representa um avanço na rotina de trabalho das equipes. "Com esses equipamentos, conseguimos organizar melhor as informações coletadas em campo e

agilizar os registros, o que facilita o acompanhamento das ações e a tomada de decisões no dia a dia", afirmou Adriana. Já o prefeito de Guararema, o Zé, destacou a importância do uso de recursos tecnológicos no serviço público. "Investir em inovação é uma forma de qualificar o trabalho das equipes e tornar os serviços mais eficientes. A

tecnologia ajuda a cidade a planejar melhor as ações e atender aos moradores com mais precisão". Os novos dispositivos passam a ser utilizados nas próximas etapas das visitas domiciliares realizadas pela equipe de Zoonoses, integrando o processo de registro e acompanhamento das ações desenvolvidas no município.

Prefeitura de Guararema passa a contar com tablets para ações de zoonoses

Equipamentos digitais serão usados no registro das visitas domiciliares das equipes de Saúde e no acompanhamento das ações contra a dengue

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema alugou sete dispositivos móveis do modelo Samsung Galaxy Tab para uso da Secretaria Municipal de Saúde, que serão destinados à equipe de Zoonoses para o registro digital das atividades realizadas durante as visitas casa a casa. Os aparelhos permitirão a inserção de dados diretamente no sistema, como localização dos imóveis, tipos de recipientes encontrados, quantidade e ações executadas.

A utilização da tecnologia tem como objetivo tornar o processo de coleta de informações mais ágil e organizado, contribuindo para o monitoramento das áreas visitadas e para o planejamento das próximas ações. Com o registro em tempo real, a equipe consegue padronizar os dados e facilitar o acompanhamento dos indicadores relacionados doenças e arboviroses como a dengue, transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*.

A entrega dos dispositivos foi realizada no gabinete do prefeito, onde a equipe de Zoonoses esteve acompanhada da secretária municipal de Saúde, Adriana Martins, e da diretora executiva e responsável pela Vigilância Epidemiológica, Roseli Gonçalves.

Para a secretária municipal de Saúde, a adoção dos novos recursos representa um avanço na rotina de trabalho das equipes. "Com esses equipamentos, conseguimos organizar melhor as informações coletadas em campo e agilizar os registros, o que facilita o acompanhamento das ações e a tomada de decisões no dia a dia",



afirmou Adriana.

Já o prefeito de Guararema, o Zé, destacou a importância do uso de recursos tecnológicos no serviço público. "Investir em inovação é uma forma de qualificar o trabalho das equipes e tornar os serviços mais eficientes. A tecnologia ajuda a cidade a planejar melhor as ações e atender aos moradores com mais precisão".

Os novos dispositivos passam a ser utilizados nas próximas etapas das visitas domiciliares realizadas pela equipe de Zoonoses, integrando o processo de registro e acompanhamento das ações desenvolvidas no município.



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

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