

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

DIGITAL

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 21 de Fevereiro de 2026 <> ano 15 - nº 691 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Carnaval 2026 atrai cerca de 60 mil foliões em Guararema

Evento organizado pela Prefeitura de Guararema contou com pré-folia no dia 7 de fevereiro e também cortejos de blocos e matinês infantis entre os dias 14 (sábado) e 17 (terça-feira)
Foto: divulgação



O Carnaval 2026 reuniu cerca de 60 mil foliões em Guararema, consolidando mais uma edição marcada pela participação de pessoas de todas as idades nos cortejos. Realizada pela Prefeitura de Guararema, a agenda contemplou pré-Carnaval e também quatro dias de folia com blocos e matinês infantis.

A edição também contou com matinês infantis diárias na Vila de Luís Carlos com participação do Bloco dos Mil Girassóis, ampliando as opções para o público familiar. A proposta foi oferecer alternativas de lazer para diferentes faixas etárias, em espaços organizados e estruturados para receber moradores e visitantes.

A programação teve início no dia 7, com o 8º Concurso de Marchinhas Carnavalescas de Guararema e o Pré-Carnaval dos Blocos, reunindo os tradicionais grupos Arueira, Conde de Matutóia, Nós Sofre e Bloco do Críde no Complexo Esportivo "Paulo Geanetti Machado". Já entre os dias 14 e 17 de fevereiro, os cortejos com todos estes e também O Lindo Bloco do Amor percorreram as ruas centrais da cidade, sempre com concentração no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello".

Foto: Warley Kenji- Comunicação/PMG



Foto: Warley Kenji- Comunicação/PMG



Com polo em Guararema, Univesp abre inscrições para cursos gratuitos

Vestibular 2026 recebe inscrições até o dia 11 de março; aulas serão à distância com apoio presencial na Escola Profissionalizante de Guararema

Fotos: comunicação/PMG

Estão abertas em vestibular.univesp.br, até o dia 11 de março, as inscrições para o Vestibular 2026 da Universidade Virtual do Estado de São Paulo (Univesp). Em Guararema, os estudantes aprovados terão como referência o polo de apoio presencial instalado na Escola Profissionalizante "Prefeito Sebastião Alvino de Souza", no bairro Nogueira, equipamento da Prefeitura de Guararema vinculado à Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico.

O processo seletivo oferece dez cursos superiores gratuitos, organizados em

três eixos de formação. No Eixo de Licenciatura estão disponíveis Letras, Matemática e Pedagogia. No Eixo de Computação as opções são Ciência de Dados, Engenharia de Computação, Tecnologia da Informação e o novo Bacharelado em Inteligência Artificial. Já o Eixo de Negócios e Produção traz Administração, Engenharia de Produção e Tecnologia em Processos Gerenciais.

Os cursos são ofertados na modalidade à distância, com atividades realizadas em ambiente virtual de aprendizagem. O polo presencial é utilizado

para aplicação de provas, desenvolvimento de atividades obrigatórias e suporte administrativo aos estudantes.

As inscrições devem ser feitas exclusivamente pelo site vestibular.univesp.br, onde também estão disponíveis o edital e o cronograma completo do processo seletivo. A Univesp, que tem alunos de todas as idades e reforça que 58% dos estudantes têm 30 anos ou mais, integra o sistema público de ensino superior do Estado de São Paulo e amplia o acesso à graduação gratuita em diferentes áreas do conhecimento.



Moradores de Guararema podem trocar materiais recicláveis por cestas básicas

Programa "Seus recicláveis valem uma cesta básica", lançado pelo Fundo Social de Solidariedade, teve a primeira ação no dia 20/02, no CSE Fukushima

Fotos:Warley Kenji - Comunicação/PMG



No dia 20/02, foi realizado no Centro Socioeducativo Fukushima "Fukashi Fukushima" a primeira ação do programa "Seus recicláveis valem uma cesta básica", da Prefeitura de Guararema via Fundo Social de Solidariedade em parceria com as

secretarias municipais de Desenvolvimento Social e da Longevidade e de Obras, Meio Ambiente e Bem-Estar Animal. Novidade, o projeto permite a troca de 30 quilos de materiais recicláveis por uma cesta básica por família.

A iniciativa une



sustentabilidade e solidariedade e é destinada exclusivamente a moradores de Guararema, mediante apresentação de comprovante de endereço e documento oficial com foto. As famílias podem levar plástico, vidro, papelão, alumínio e até pneus, desde

que os itens estejam limpos e em condições adequadas para reciclagem.

O objetivo, além de incentivar a destinação correta de resíduos, é estimular a redução de impactos ambientais e



fortalecer políticas públicas de sustentabilidade e desenvolvimento social.

Após a primeira ação, que aconteceu das 9 às 16 horas no CSE Fukushima, na Estrada do Lago, 2450, uma

segunda oportunidade já está marcada para o dia 27 de fevereiro, também sexta-feira e no mesmo horário, no CSE Ipiranga "Manuel Florindo Pereira", na rua Fernanda Franco Pereira Amaro, s/n.

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos



Cel. (11) 972170673

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema

Empreendedores de sucesso, investem em propaganda.

Visite também o nosso site: www.gazetadegararema.com.br

e-mail: quingma@hotmail.com

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP

Banco do Povo de Guararema oferece crédito facilitado a empreendedores locais

Com linhas voltadas a quem deseja investir, ampliar ou regularizar o próprio negócio, o atendimento é realizado na Sala do Empreendedor da Prefeitura de Guararema, que abriga a unidade do Banco do Povo no município

Fotos: comunicação/PMG

Em Guararema, o Banco do Povo Paulista é uma das portas de entrada para quem busca dar um novo passo no próprio negócio ou transformar uma atividade em oportunidade de crescimento. O serviço é disponibilizado no município por meio da unidade local do Banco do Povo, que funciona na Sala do Empreendedor da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico.

O programa estadual, em parceria com a Prefeitura de Guararema, oferece empréstimos com taxas reduzidas e prazos acessíveis, destinados à compra de mercadorias, equipamentos, capital de giro e melhorias na atividade exercida. A iniciativa tem como objetivo estimular o desenvolvimento econômico local, fortalecer pequenos negócios e incentivar a geração de renda.

Podem solicitar o crédito microempreendedores formais, como MEIs e microempresas, além de trabalhadores informais que exercem atividade produtiva no município. Cada pedido passa por análise, e a equipe do Banco do Povo orienta sobre documentação, valores disponíveis e condições de pagamento.

O Banco do Povo integra

o conjunto de serviços oferecidos pela Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, que também presta suporte para formalização, regularização e orientação empresarial.

O atendimento ocorre na Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, localizada na rua 19 de Setembro, 127, no Centro, de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas. Mais informações sobre os serviços oferecidos estão disponíveis em <https://guararema.sp.gov.br/banco-do-povo-paulista>. Além disso, os interessados também podem entrar em contato pelo telefone (11) 4693-5478 ou pelo WhatsApp (11) 97179-1586.



Prefeitura de Guararema abre inscrições para City Tour “Um Novo Olhar Sobre Guararema”

Passeio exclusivo para moradores terá primeira edição de 2026 em 1º de março (domingo)

Fotos:Warley Kenji- comunicação/PMG

Estão abertas as inscrições para a primeira edição de 2026 do City Tour “Um Novo Olhar Sobre Guararema”, voltado exclusivamente a moradores do município. O passeio será realizado no dia 1º de março (domingo) e marca o início do calendário anual da ação, que acontece sempre aos sábados e/ou domingos.

O roteiro tem saída no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello” e segue em direção ao Parque do Lago “Professora Aurea Maria Camargo Ramos”, ao Mirante “Prefeito Gerbásio Marcelino” e ao Parque Municipal da Pedra Montada. Após as visitas, o grupo retorna ao Centro para almoço livre. Às 14h30, os participantes embarcam para o passeio de trem com destino à Vila de Luís Carlos, com retorno

previsto para às 16h30 na Estação de Guararema.

Para participar, é necessário apresentar comprovante de endereço e documento oficial com foto. As inscrições – que são gratuitas e incluem guia de turismo, traslado de ônibus e ingresso do trem turístico – podem ser realizadas pelos telefones (11) 4695-4972 e (11) 4695-1793 ou presencialmente na sede da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, que atende das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas de segunda a sexta-feira na Praça Coronel Brasília Fonseca, 54.

Ao longo de 2026, estão previstas novas edições mensais do City Tour. Dentro de cada mês as datas serão divulgadas nos canais oficiais da Prefeitura de Guararema.





VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.



docepreço
supermercado
Guararema

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



Coluna Social

Quinzinho

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

Fazer aniversário não é ficar mais velho, mas agradecer a Deus por mais um ano bem vivido. Fazer aniversário é uma dádiva, é simplesmente dizer que a vida é bela e vale muito a pena ser vivida. Desejamos aos aniversariantes do mês de fevereiro 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!



Gabriela Alves Martins (18/02)



Sandra Siqueira (19/02)



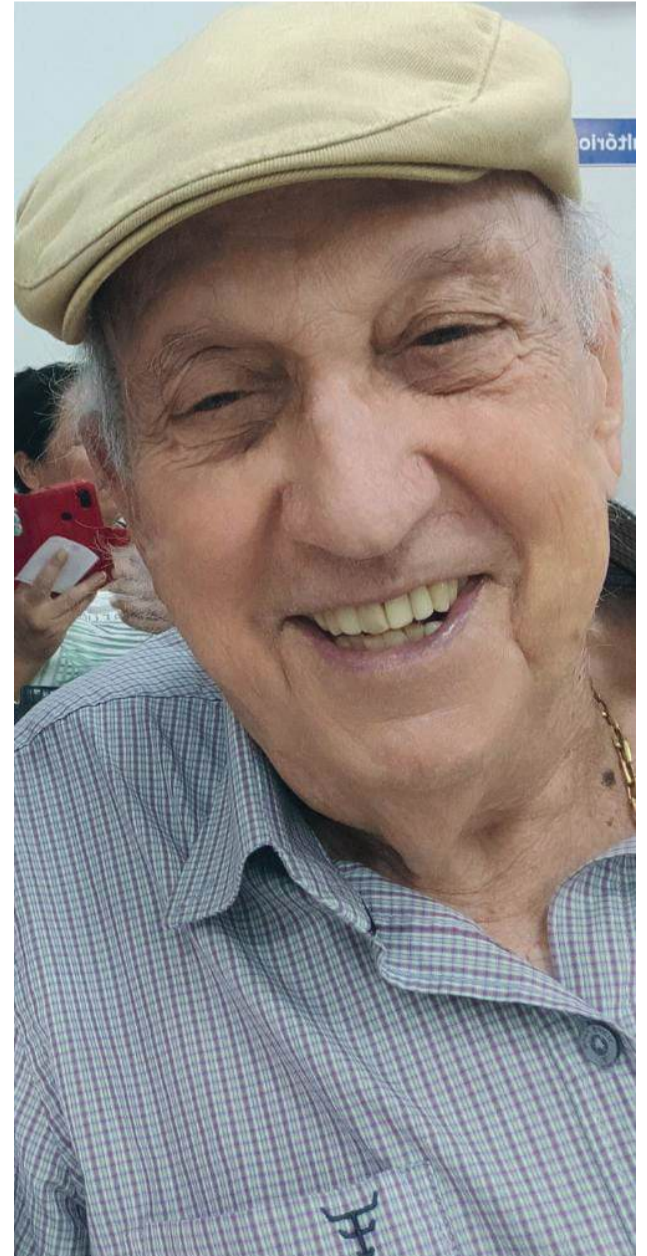
Marli Mazzurega (20/02)



Cleonice Santos (20/02)



Lucia Moreira (20/02)



Paulo Amigo (28/02)



Luciana Gançalves (21/02)

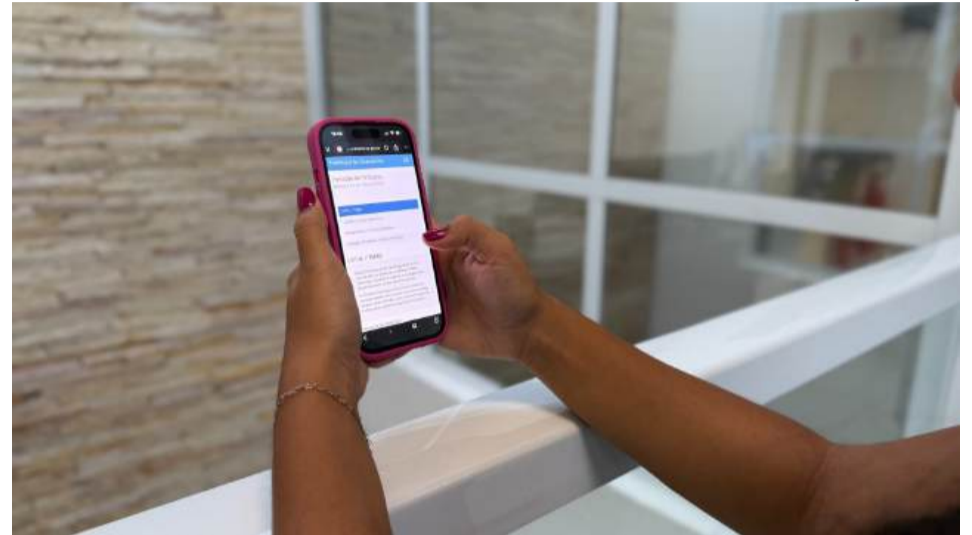


Gilsa Gouvêa de Souza (21/02)

Prefeitura de Guararema disponibiliza IPTU e ISSQN 2026 exclusivamente em formato digital

Carnês já estão disponíveis em www.guararema.sp.gov.br; primeira parcela vence em 10 de março e tem desconto para pagamento à vista

Fotos: comunicação/PMG



Em 2026, os carnês de IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) e ISSQN (Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza) em Guararema se tornaram 100% digitais. Os carnês já estão disponíveis no site oficial da Prefeitura (www.guararema.sp.gov.br), concentrando o acesso em ambiente online e permitindo que o contribuinte consulte, gere e pague os boletos pelo computador ou celular, com mais agilidade, transparência e segurança.

O vencimento da primeira parcela e da cota única está previsto para o dia 10 de março de 2026. O contribuinte que optar pelo pagamento em parcela única até essa data terá desconto de 5% sobre o valor total do imposto. Também

permanece disponível a alternativa de parcelamento, conforme escolha realizada no momento da emissão.

Para acessar o carnê, o contribuinte deve entrar no site oficial e clicar no banner de IPTU e ISSQN ou utilizar a área "Acesso Rápido", que conta com um botão chamado "Carnês 2026 (IPTU/ISS)". Outra possibilidade é acessar a aba "Cidadão", selecionar "Arrecadação e Tributação" e escolher o serviço correspondente. Em qualquer uma das opções, o sistema direciona para a plataforma de pagamento online, que também pode ser acessada diretamente em https://portal.guararema.sp.gov.br/pmguararema/websis/siapegov/pagamento_

online/index.php. Para a visualização dos impostos é necessário informar a inscrição imobiliária do imóvel, a inscrição mobiliária ou o CPF/CNPJ do contribuinte. Após inserir um desses dados, o sistema permite selecionar a forma de pagamento — cota única ou parcelamento — e gerar os boletos desejados.

Um guia com orientações detalhadas sobre os carnês digitais está disponível no site oficial da Prefeitura de Guararema, em <https://guararema.sp.gov.br/faq-carnes-digitais-de-tributos-municipais-prefeitura-de-guararema>. Em caso de dúvidas, também é possível entrar em contato com a Secretaria Municipal de Arrecadação e Tributação pelo telefone (11) 4693-8000.



Especialista esclarece mitos sobre prática esportiva e prevenção de lesões

Dor, whey protein, tênis caro e corrida estão entre os temas mais questionados por atletas amadores

Muita gente acredita que investir em um tênis caro garante proteção contra lesões, que sentir dor depois do treino é sinal de resultado ou que todo mundo que pratica atividade física precisa tomar whey protein. Mas será que isso é verdade?

Entre tantas informações que circulam sobre treino, suplementação e equipamentos esportivos, muita gente acaba seguindo orientações que não fazem sentido para o próprio corpo. O ortopedista e traumatologista do esporte Dr. Bruno Canizares explica por que algumas dessas crenças são mitos e o que deve ser observado para treinar com mais segurança.

Dor depois do treino é sinal de que funcionou?

Nem sempre. Segundo o especialista, existe uma diferença importante entre o desconforto muscular esperado após um aumento de carga e a dor que indica problema.

"A dor muscular tardia pode acontecer quando você aumenta a intensidade ou o volume do treino. Mas quando a dor surge durante o exercício, é pontual, localizada ou não melhora após 48 a 72 horas, isso já não é normal e precisa ser avaliado", explica. Ignorar esse tipo de dor pode transformar um incômodo simples em uma lesão mais séria.

Tênis caro garante menos lesão?

Esse também é um mito comum. Para o Dr. Bruno, não existe um calçado que funcione bem para todo mundo.

"O tênis precisa estar adequado à biomecânica da pessoa. Cada esportista tem um tipo de pisada, um padrão de movimento e necessidades diferentes. O preço, por si só, não garante proteção", afirma. Ele reforça que técnica, progressão de treino e fortalecimento muscular são fatores muito mais determinantes.

Correr na esteira machuca menos que correr na rua?

Apesar da crença popular, a resposta não é tão simples. Estudos mostram que a taxa de lesões é semelhante entre quem corre na esteira e quem corre ao ar livre.

"O risco não está no local, mas no volume de treino, na falta de progressão adequada e na técnica", explica o médico. A esteira oferece controle de velocidade e amortecimento constante, enquanto a rua exige mais adaptação do corpo a terrenos variados. Ambas podem ser seguras quando bem conduzidas.

Whey protein é obrigatório para quem treina?

Não. O suplemento pode ajudar, mas não é indispensável para todos.

"O whey é uma forma prática de aumentar a ingestão de proteína, que é importante para a recuperação muscular. Mas quem consegue manter

uma alimentação equilibrada muitas vezes não precisa suplementar", orienta. Segundo o especialista, o uso deve considerar a rotina, objetivos e orientação profissional.

Anti-inflamatório depois do treino atrapalha os resultados?

O uso pontual, quando indicado, não compromete o ganho muscular. O problema está na automedicação e no uso frequente para mascarar dores persistentes.

"Se a dor não melhora ou volta com facilidade, é sinal de que algo está errado. Lesões como entorses, distensões e tendinites precisam de diagnóstico e acompanhamento", alerta.

Para o Dr. Bruno Canizares, a informação correta é uma das principais aliadas da saúde esportiva. "Treinar bem não é treinar com dor constante nem buscar soluções rápidas. É entender os sinais do corpo, respeitar limites e fazer escolhas mais conscientes."

Sobre o Dr. Bruno Canizares:

Ortopedista e traumatologista do esporte, com vasta experiência clínica no tratamento das condições ortopédicas que afetam ombro, cotovelo e joelho. Com profundo envolvimento no meio esportivo, adquiriu

uma compreensão aprofundada das lesões relacionadas à atividade física e das necessidades dos atletas.

Instagram: @drbrunocanizares - Youtube: Dr.BrunoCanizares

Fonte:Jornalista Ioná Paiva



Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

A prática regular de exercícios é uma das formas mais eficazes de prolongar a vida. Pesquisas mostram de forma consistente que a atividade física está associada a menor risco de câncer, depressão, demência, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Diretrizes federais recomendam ao menos 150 minutos semanais de exercício aeróbico de intensidade moderada, além de dois dias de atividades de fortalecimento muscular. Mas os benefícios começam bem antes disso: mesmo quatro a cinco minutos diários de atividade física vigorosa já foram associados a ganhos

LONGEVIDADE NO ESPORTE

de longevidade. Estudos indicam de forma consistente que a atividade física está ligada a um envelhecimento saudável. Embora manter-se ativo seja essencial, a prática esportiva acrescenta um componente social e maiores exigências cognitivas ao exercício. E pesquisas sugerem que alguns esportes podem oferecer um impulso maior à

longevidade do que outros. Esportes são mentalmente estimulantes porque são dinâmicos e orientados a objetivos. Mas é possível levar essa mentalidade para qualquer exercício. Introduza novidades — um novo percurso, uma rotina diferente ou um ambiente inusitado — e estabeleça metas claras e de curto prazo, como aumentar o tempo de caminhada ou o peso levantado. Exercícios aeróbicos como corrida e

ciclismo são ótimos. Mas combine-os com atividades para a parte superior do corpo, incluindo musculação, para garantir um treino completo e ganho de massa muscular. Pesquisas sugerem que pessoas que fazem exercícios aeróbicos e treinamento de força vivem mais. Consistência é o segredo. Os benefícios do exercício só se mantêm se a prática continuar com o avanço da idade. Embora o tênis

seja muitas vezes chamado de “esporte para a vida toda”, não é necessário manter sempre a mesma atividade. Variar pode tornar o exercício mais interessante e sustentável, especialmente à medida que o corpo muda. No fim das contas, qualquer atividade física contribui para a longevidade. Encontre algo que funcione para você. O essencial é se movimentar mais e continuar se movimentando sempre.

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

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

Anuncie Conosco
 Empreendedores de sucesso, investem em propaganda
 Ligue: 11 97217 0673

Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP

Rua José Ramires, 312 | Ipiranga - Guararema
 Telefones: 4693-6422 e 97593-8151

f Acqua Boya Academia

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 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

Prefeitura de Guararema participa de capacitação sobre saúde mental

Equipes da Secretaria Municipal de Saúde concluíram curso oferecido pela Fundação Fiocruz

Membros da Secretaria Municipal de Saúde de Guararema, inclusive a equipe do CAPS I (Centro de Atenção Psicossocial), concluíram neste mês de fevereiro a capacitação sobre saúde mental pelo curso "Nós na Rede", fornecido pela Fundação Fiocruz.

Ao todo, foram 120 horas de capacitação online e presencial, realizadas ao longo de seis meses. O objetivo primeiro é a promoção de práticas em saúde mental, na perspectiva do cuidado em liberdade, mas o aprendizado também abrange "desafios complexos do tempo atual" e propõe "reflexões e o fortalecimento

da atuação em equipe e em rede, a partir dos territórios".

O conteúdo programático é alinhado aos valores da Prefeitura de Guararema, já que se baseia "no compromisso com o direito à saúde, a justiça social, o bem-estar dos moradores e a educação permanente dos trabalhadores do SUS".

Esta formação se soma à outras ações realizadas constantemente, uma capacitação promovida pelo programa "Capacita+" do Conselho Regional de Enfermagem de São Paulo (Coren-SP), voltada às equipes de enfermagem da Saúde de Guararema.

Fotos:divulgação



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 337 - centro - Guararema/_-SP