

Guararema recebe Etapa da Copa Paulista de Canoagem e Caique Polo no Parque do Lago
pág - 08



Prefeitura de Guararema segue com vacinação antirrábica itinerante em março, pág - 08



Guararema conquista Selo de Referência em Atendimento do Sebrae-SP, pág -03



Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 14 de Março de 2026 <> ano 15 - nº 692- A <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

2º Guararema Pop Fest traz programação multicultural ao Parque Deoclésia neste fim de semana

Festival geek tem entrada gratuita e reúne shows de rock, concurso de cosplays, salas temáticas, simulador de fuga, bate-papos, encontro com dublador e mais

Realizado pela Prefeitura de Guararema, o 2º Guararema Pop Fest acontece neste sábado (14) e domingo (15), no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello". Com atividades que se estendem das 10 às 19 horas em ambos os dias, a agenda reúne shows, painéis temáticos, exibições de filmes, concurso de cosplay, bate-papo com dublador, exposições e mais. A abertura ocorre às 10 horas de sábado, quando o público já pode conferir áreas temáticas e de vendas. A agenda de atrações começa

às 11 horas, com painel que discute a volta do ator Robert Downey Jr. ao universo de filmes Marvel no papel do vilão "Victor von Doom" em "Avengers: Doomsday". Logo depois, às 12 horas, ocorre a exibição do filme "O Dragão de Rozan", produção independente da Raciocinando Filmes que celebra os 30 anos de "Os Cavaleiros do Zodíaco" no Brasil com armaduras em tamanho real e efeitos visuais. Após a sessão, o diretor Nando Rodrigues participa de um bate-papo sobre os bastidores do longa. Continua na pág -03.



Fotos: Comunicação/PMG

Prefeitura de Guararema abre inscrições para o Conselho Municipal de Política Cultural

Interessados em representar a sociedade civil no biênio 2026/2028 podem se candidatar até 20 de março

A Prefeitura de Guararema abre, entre os dias 16 e 20 de março, o período de inscrições para quem deseja se candidatar ao Conselho Municipal de Política Cultural (CMPC). As candidaturas estarão disponíveis da meia-noite do dia 16 até às 16h do dia 20. Vinculado à Secretaria Municipal de Cultura, o órgão tem caráter consultivo, deliberativo e fiscalizador das atividades culturais da cidade.

Os interessados em apresentar candidaturas para representar a sociedade civil no biênio 2026/2028 devem ser morador de Guararema, ter idade mínima de 18 anos e atuar na área do audiovisual, cultura popular/tradicional, artes cênicas, música ou literatura e preencher o formulário digital, disponível na página do SIMCTUR - Sistema de Indicadores da Cultura e do Turismo no site oficial da

Prefeitura de Guararema.

A eleição será realizada no dia 21 de março, das 9 às 15 horas. O local de votação será a Estação Literária "Professora Maria de Lourdes Évora Camargo". Já a etapa final do cronograma acontece no dia 24 de março, às 19 horas, no mesmo endereço, com a posse oficial dos novos conselheiros escolhidos.

O Conselho Municipal de Política Cultural é um órgão coletivo, com participação paritária do poder público e da sociedade civil. Baseia-se no princípio da transparência e democratização da gestão cultural, constituindo-se em uma instância permanente de intervenção da sociedade civil na política cultural. Mais informações e inscrição de candidatura basta acessar o endereço <http://simctur.guararema.sp.gov.br/editais>.



Fotos: Comunicação/PMG

PROGRAMA

**BORA
SER FELIZ**



ABRA SEU CORAÇÃO PARA UMA NOVA VIDA
DESDE 2021



- ADOÇÃO RESPONSÁVEL
- APLICAÇÃO GRATUITA DE VACINA ANTIRRÁBICA
- CASTRAÇÃO GRATUITA DE CÃES E GATOS

+ de 50

animais já encontraram um novo lar



É A PREFEITURA DE GUARAREMA INVESTINDO EM BEM-ESTAR ANIMAL, COM:

SEDE FIXA NO BAIRRO CAPOEIRINHA

- 📍 Centro de Manejo de Populações Animais (CEMAPA)
Estrada Romeu Tanganeli, 605,
Capoeirinha
- 🕒 de segunda a sexta-feira,
das 9h às 16h

CASTRAMÓVEL QUE ATENDE OS BAIRROS



Inaugurado em 2024

AÇÕES ITINERANTES DE VACINAÇÃO

Realizadas pela Secretaria Municipal de Saúde em parceria com a Secretaria Municipal de Obras, Meio Ambiente e Bem-Estar Animal



Para saber como o programa funciona e conhecer os animais disponíveis para adoção, escaneie o QR Code ou acesse:

BORASERFELIZ.GUARAREMA.SP.GOV.BR



PREFEITURA DE
Guararema

Guararema conquista Selo de Referência em Atendimento do Sebrae-SP

Unidade do Sebrae Aqui, instalada na Sala do Empreendedor da Prefeitura de Guararema, foi certificada na categoria Bronze; município também conquistou o Prêmio Cliente Oculto 2025 com 100% de aproveitamento



A unidade do Sebrae Aqui de Guararema, instalada na Sala do Empreendedor da Prefeitura de Guararema, localizada na sede da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, conquistou o Selo Sebrae de Referência em Atendimento no ciclo 2025. A certificação na categoria Bronze foi oficializada pelo Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas em São Paulo (Sebrae-SP) em cerimônia realizada no último dia 24 de fevereiro, na capital paulista, e valida a eficiência técnica dos serviços prestados aos empreendedores do município.

A premiação busca reconhecer boas práticas, incentivar a busca contínua por excelência no suporte aos empreendedores e promover ambiente de inovação, qualidade e eficiência. Para a conquista

do selo, a unidade de Guararema foi avaliada de acordo com diferentes pilares, como qualidade no atendimento remoto e digital, gestão, oferta e realização de soluções, ambiente de negócios, infraestrutura, presença digital, e cobertura e produtividade.

O selo adota uma metodologia nacional que reconhece a qualidade e a excelência no atendimento aos empreendedores. No ciclo de 2025, o Estado de São Paulo registrou 249 instituições certificadas. Nesse cenário de grande competitividade, Guararema se destaca por estar entre as cidades reconhecidas em um universo de mais de 700 postos de atendimento do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas no estado, resultado que reforça o comprometimento do município com a qualidade do atendimento, o fortalecimento do empreendedorismo e o desenvolvimento econômico local.

“A premiação é um orgulho para Guararema e mostra reconhecimento em nível estadual do serviço prestado na cidade. Além dos atendimentos, a Prefeitura busca sempre promover iniciativas inovadoras para proporcionar um ambiente de criação, atração e fortalecimento das empresas,

o que também se reflete no dia a dia dos moradores, que sentem a evolução local”, avalia o vice-prefeito e secretário municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Odvane Rodrigues, que participou da cerimônia de entrega do selo.

Também na cerimônia, a unidade de Guararema conquistou o Prêmio Cliente Oculto 2025 com 100% de aproveitamento em todos os quesitos avaliados, comprovando a qualidade do atendimento oferecido aos empreendedores e empresários da cidade. O prêmio é um processo de análise imparcial e anônima sobre a qualidade do atendimento nas unidades. Atuando como um “consumidor comum”, o avaliador observa critérios como a recepção, a estrutura física, a resolução de dúvidas e a eficácia na solução de problemas, buscando sempre promover a melhoria contínua do serviço oferecido ao público.

Sebrae Aqui

A parceria entre a Prefeitura de Guararema, via Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, e o Sebrae-SP ocorre desde 2013, por meio da Sala do Empreendedor e do Banco do Povo Paulista.

Em janeiro de 2018, foi inaugurado o posto de atendimento do Sebrae Aqui, o que permitiu concentrar a demanda diária por serviços de formalização e qualificação voltados aos pequenos negócios.

A unidade funciona dentro

da Sala do Empreendedor e atende quem busca abrir, regularizar ou ampliar empresas. No local, são oferecidas orientações sobre registro de Microempreendedor Individual (MEI), além de consultorias em gestão, finanças e marketing. O cronograma

inclui ainda oficinas, cursos e palestras realizados em conjunto com o Sebrae.

O posto está localizado na rua Dezenove de Setembro, 127, no Centro. Informações sobre o atendimento podem ser obtidas pelo telefone (11) 4693-1432.

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG



2º Guararema Pop Fest acontece neste fim de semana no Parque de Lazer Deoclésia

Festival geek tem entrada gratuita e reúne shows de rock, concurso de cosplays, salas temáticas, simulador de fuga, bate-papos, encontro com dublador e mais

Fotos: Comunicação/PMG



... A tarde segue com discussões sobre o RPG (jogo de interpretação de papéis) na série “Stranger Things” às 13 horas, explorando como o jogo ajuda os personagens a entenderem elementos da trama. Às 14 horas, o palco recebe apresentação

de dança inspirada no universo das “Guerreiras do K-pop”, criada para o público infantil. Às 15 horas, o palco dá lugar para o youtuber “Nerd Rabugento” com o painel temático “Ficção ou Previsão? A Tecnologia de Star Trek no Seu Bolso”, sobre inovação e tecnologia.

Às 16 horas, o dublador Raul Schlosser, voz de personagens como Cell, de “Dragon Ball Z”, Jiraiya, de “Naruto” e Luigi, da franquia “Super Mario”, participa de um bate-papo exclusivo com o público. Ainda no sábado, às 17 horas, o desfile de cosplays reúne desde

crianças com trajes de heróis até adultos com figurinos detalhados. A programação do primeiro dia é encerrada pela Banda Triscore, que sobe ao palco às 18 horas para apresentar releituras em rock de trilhas sonoras de animes.

No domingo (15), o festival retorna às 10 horas, com várias atrações durante o dia. Às 11 horas o artista marcial Gutemberg Lins e a equipe da Action Kung Fu demonstram os bastidores de lutas no cinema, acrobacias e técnicas de segurança para produções audiovisuais.

No horário das 12 horas, o público poderá escolher acompanhar um novo bate-papo com o “Nerd Rabugento” ou a apresentação da Cia Quase Cinema, que utiliza a técnica do teatro Lambe Lambe para encenar espetáculos individuais dentro de caixas, inspirados nos fotógrafos de rua do início do século XX.

Às 13 horas, um novo bate-papo com Raul Schlosser e às 14 horas ritmo aumenta

com a apresentação do Grupo Lilith - Kpop Cover unindo o impacto visual de performances coreografadas à alta interatividade com a plateia. Às 15 horas, Pedro Pimentel apresenta show de guitarra solo sincronizado com vídeos projetados em telão, enquanto a equipe de pintura facial retorna para a recreação infantil. A partir das 16 horas, a Walking Rock Band apresenta repertório de Hard Rock, como Bon Jovi, e clássicos nacionais de bandas como Mamonas Assassinas, unindo a atitude do rock ao universo geek e logo após, às 17 horas, desfile de cosplay para todas as idades. No final da tarde de domingo, às 18 horas, o evento encerra com a Banda Shaolin Monkeys sobe ao palco ao lado da cantora Elli Ka, trazendo um setlist que mistura Heavy Metal e temas de filmes, séries e jogos.

Em ambos os dias, os visitantes podem visitar a sala temática de “Harry Potter” e “Star Wars”, que conta com acervos de colecionadores, banners e a presença do personagem

“Darth Vader” no domingo. Em todo o evento o público também pode conferir stands com vendas de itens como cartas colecionáveis, chaveiros, canecas, roupas e atividades de pintura facial para as crianças, a presença de personagens para sessões de fotografia, tenda de jogos de tabuleiro e muito mais.

Uma das novidades desta segunda edição é a presença do Truck Escape - Esquadrão de Elite, uma atividade interativa do tipo “Escape Room” no domingo (15), onde os participantes têm um tempo determinado para encontrar a solução e “escapar” de um ambiente que funciona como um grande e imersivo quebra-cabeças. A atividade oferece partidas dinâmicas de 20 minutos que testam a estratégia e a cooperação dos participantes.

A programação do 2º Guararema Pop Fest, que é realizado pela Prefeitura de Guararema, também pode ser conferida em <https://www.guararema.sp.gov.br/eventos/> e nas redes sociais oficiais do município.

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

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

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



Sorrir sem medo é viver melhor.

(11) 99910-7781
Guararema | SP

Dr. **Christian
Paglia**

UNNO

VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.



docepreço
supermercado
Guararema



Coluna Social

Quinzinho

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

Desejamos aos aniversariantes do mês de Março 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!



Renato Lunardini (11/03)



Renata Aline (12/03)



Marina Pestana (13/03)



Edna Cubas (15/03)



Paulo Rebouças (Lilinho) (20/03)



Luiz Martins (16/03)



Monaliza com o marido aniversariante Sidnei Santos
Leal (Gordo) (17/03)

Resumos dos capítulos das novelas de 16 a 21 de março 2026



segunda-feira (16/03)

Lumumba conquista a liberdade de Batanga, e é coroado rei Cayman II. Caetana dá à luz Tonho, e Dona Menina afirma que o bebê é um predestinado. Nasce Alika, filha de Niara e Cayman. Jendal planeja tomar o trono de Cayman. José pede permissão ao prefeito Bartô para seguir suas pesquisas científicas. Bartô, Casemiro e Graça desconfiam das intenções de José. Orientados por Jendal, Cayman e Niara fazem um acordo com Mr. Shields. Oruká prevê que o rei Cayman será traído, e Batanga cairá em desgraça. Jendal se oferece para se casar com Alika e proteger o reino. Há uma passagem de tempo, e Alika agora é uma mulher. Ela desconfia da relação de Jendal com os ingleses. Alika sonha com um homem que a livrará do casamento com Jendal. Tonho comemora seu novo trabalho com Casemiro. Alika desfaz o acordo com Jendal.



Dumi (Licínio Januário) ajuda a princesa Alika (Duda Santosa) a rainha Niara (Érika Januza) a fugirem de Batanga rumo ao Brasil — Foto: TV Globo/Estevam Avellar

terça-feira (17/03)

Jendal lembra Cayman sobre a profecia do oráculo, e apela para que o rei não descumpra a promessa de lhe dar a mão de Alika em casamento. Alika afirma que Jendal não é o homem que a protegerá da suposta desgraça de seu reino. Jendal garante a Kênia que será o rei de Batanga. Omar corteja Alika. Cayman decide fazer um acordo com Paxá Soliman. Jendal sugere que Mr. Campbell o apoie em um golpe contra Cayman. José comenta com Teresa que sente saudades de Batanga. Mirinho chega a Barro Preto durante um evento oficial da prefeitura. Omar beija Alika. Niara sugere a Cayman que Jendal pode traí-lo. Mirinho destrata Tonho. Virgínia desconfia quando Mirinho diz que perdeu suas alianças. Mirinho revela a Casemiro que deseja se mudar para Recife. Jendal e os ingleses atacam o reino de Cayman.

quarta-feira (18/03)

Chinua recomenda que Cayman fuja com sua família. Casemiro se revolta contra Mirinho, e Ana Maria tenta acalmar o pai. Jendal rende Cayman e o prende junto a Niara e Alika, tomando o trono de Batanga. Mirinho promete levar Mundica a Recife. Casemiro desabafa com Tonho sobre Mirinho. Mirinho presenteia Virgínia. Jendal ordena que Cayman e sua família sejam executados. Dumi pede perdão a Jendal e jura fidelidade ao novo rei em troca de sua vida. Alika tem um sonho com o guerreiro que a salvará. Tonho conversa com Mirinho sobre as terras de Casemiro. Jendal declara que poupará a vida de Cayman e Niara, se Alika se casar com ele.

quinta-feira (19/03)

Alika aceita se casar com Jendal para salvar a vida de sua família. Mirinho sonda Virgínia sobre a possibilidade de seu pai investir em seu novo negócio. Sebastião lamenta com Onildo que Virgínia só tenha olhos para Mirinho. Alika garante a Chinua que irá depor Jendal. Cayman comenta com Niara que seu irmão Zambi nunca confiou em Jendal. Chinua confidencia a Omar que Alika está sendo obrigada a se casar com Jendal. Mirinho exige que Tonho não atrapalhe seus planos para o novo negócio. Omar planeja a fuga de Alika, Cayman e Niara do reino de Jendal.

sexta-feira (20/03)

Cayman sofre um acidente durante a fuga e não resiste. Antes de morrer, Cayman pede a Omar que ajude Niara e Alika a chegar ao Brasil. Niara explica a Alika que seu tio Zambi se casou com uma brasileira. Jendal vai atrás de Alika com seus soldados, e encontra o corpo de Cayman. Alika e Niara conseguem embarcar para o Brasil. Alika promete que irá recuperar o trono de Batanga. Bartô aprova o trabalho de José. Chinua e Dumi acodem Omar. Mirinho reclama da proximidade entre Tonho e Casemiro. Alika e Niara chegam ao Brasil. Tonho conhece Alika.

sábado (21/03)

Tonho e Alika se estranham. Caetana flagra Mundica e Mirinho se beijando. Tonho afirma a Niara e Alika que conhece José, e se oferece para levá-las a Barro Preto. Kênia se insinua para Dumi. Mirinho se encanta com Alika, e Virgínia fica indignada com o noivo. Caetana desconfia quando Ciço conta sobre a carona que Tonho deu para as parentes de José. Niara e Alika se apresentam a José, que se emociona ao rever a família de Batanga.



segunda-feira 16/03

Alaorzinho vê quando Janete beija Palhares. Zeca conta que não denunciou Eduarda. Palhares homenageia Janete na rádio. Cinara tenta alertar Zilá sobre Marcela, pede para ser seu braço direito. Eduarda tenta convencer Agrado a contar para João Raul sobre o passado dos dois. Luan questiona João Raul sobre seus sentimentos por Agrado. Naiane encontra Eduarda na casa de João. Durante discussão, Eduarda acaba revelando a Naiane que Agrado é Diana.



chantagem e revelação do passado — Foto: Globo/Manoela Mello

terça-feira (17/03)

Eduarda despista Naiane. Rosalva usa o preparo de Nora no suco de Cinara, e encontra o livro de ervas. Naiane sonda Ronei e Walmir sobre a possibilidade de Agrado ser Diana. Zilá deduz que a medalha que João Raul guardou era de Cecília. Cinara tem um sonho com Nora e descobre que o livro de ervas sumiu. Rosalva decide ficar um tempo com o livro de ervas antes de devolver para Nora. Naiane se desespera com a possibilidade de Agrado ser Diana. Walmir busca a medalha de João Raul. Zilá tem uma ideia para aproximar Naiane de João Raul.

quarta-feira (18/03)

Esteban decide produzir uma nova coleção assinada pelo Benedito. Zilá explica

seu plano a Cinara, Naiane e Ronei. Marcela estranha quando Alaor e Zuzu ficam constrangidos um na frente do outro. Zilá inventa para Naiane que Janete tirou a vida de Jean Carlos em um acidente. Irene registra a mudança de comportamento de Leocádia, e Rosalva se culpa. Naiane procura Agrado.

quinta-feira (19/03)

Naiane chantageia Agrado. Janete desconfia de que há algo de errado com a filha. Agrado desabafa com Zuzu sobre a chantagem de Naiane, e afirma à madrinha que Janete não pode saber. Bara percebe que Ronei está sofrendo por Zilá. João Raul desabafa com Luan. Agrado cede à chantagem de Naiane. Nora desconfia do comportamento de Leocádia. Orientada por Zuzu, Eduarda confessa a Agrado que foi ela quem revelou seu segredo para Naiane

sexta-feira (20/03)

Agrado pede um tempo a Eduarda. Cinara fica magoada com Alaor ao perceber que ele retirou o quadro de Branca da parede. Naiane comemora com Zilá o sucesso de seu plano de se passar por Diana no lugar de Agrado. Zuzu conversa com Alaor. Luan insiste em ajudar Eduarda, que diz que precisa se afastar por um tempo. Janete e Palhares namoram. Agrado vai à casa de João Raul.

sábado (21/03)

Agrado devolve o anel de João Raul, e os dois discutem novamente. Naiane vibra com as ações de Ronei para aproximá-la de João Raul. Agrado e Zuzu veem João Raul com Naiane. Zuzu conhece Malvino. Agrado encontra Eduarda trabalhando em um bar. Ronei se insinua para Zilá. Rosalva decide fazer outro chá para influenciar Leocádia. Ronei tem uma ideia de como convencer João Raul a acreditar que Naiane é a garota de seu passado



segunda-feira 16/03

Josefa avisa a Arminda que não quer mais vê-la. Amintas dá o seu depoimento à polícia sobre como ajudou Rogério. Leonardo aparece embriagado na delegacia, em busca de Viviane. Josefa fica estarelecida ao saber por Gerluce que a cuidadora foi responsável pelo roubo das Três Graças. Arminda e Ferette recebem convite para evento na galeria de Kasper e João Rubens. Zenilda entrega a Jairo o documento onde o Estado reconhece que Rogério está vivo. Zenilda consegue tirar Viviane da prisão. Gerluce fica apavorada ao saber do sumiço das Três Graças do ferro-velho.



Paulinho e Gerluce sofrem atentado e concluem que foi a mando de Ferette em Três Graças — Foto: Globo

terça-feira (17/03)

Gerluce fica irada com Joaquim, e é contida por Viviane. Marisa diz a Ferette que encontraram fotos no celular de Viviane, e uma delas mostra Joaquim e Misael junto à escultura das Três Graças. Arminda manda Marisa plantar uma prova contra Gerluce, mas a delegada diz que precisa ir com calma. Ferette e Arminda mandam Vicente matar Paulinho e Gerluce. Gerluce esconde em sua casa o dinheiro que estava na escultura. Vicente observa Paulinho e Gerluce. Bagdá se disfarça de garçom na sua exposição. Paulinho faz uma surpresa para Gerluce. Kasper surpreende a todos, em particular João Rubens, Juquinha, Rogério, Ferette e Arminda, ao revelar a escultura As Três Graças na vernissage de Bagdá.

quarta-feira (18/03)

Kasper deixa claro a Ferette que sabe que o dono da escultura é Rogério. Vicente erra a mira ao atirar em Paulinho e Gerluce e consegue fugir do local. Paulinho conta a Juquinha que atiraram contra ele e Gerluce. Consuelo deduz que foi Bagdá quem pegou a escultura do ferro-velho. Juquinha prende Kasper e

João Rubens. Rogério se apresenta como proprietário legal da escultura, no momento em que Arminda tenta se colocar como a dona da obra. Zenilda impede Gerluce de se entregar à polícia. João Rubens acusa Kasper de ter colocado em risco seu casamento e a felicidade de Maggye. Paulinho acredita que Ferette seja o responsável pelo atentado que sofreu com Gerluce. Paulinho pergunta a Gerluce quem avisou à namorada que a estátua estava sendo exposta na galeria.

quinta-feira (19/03)

Gerluce afirma ter segredos, e Paulinho ameaça terminar o namoro se a namorada não lhe contar toda a verdade. Bagdá se sente enganado por Kasper. Bagdá conta a Vandilson como pegou As Três Graças do ferro-velho. Kasper foge das perguntas de Paulinho, mas inocenta João Rubens. Ferette orienta Macedo a atacar Paulinho. Lígia acusa Joaquim de estar incriminando Gerluce. Paulinho consegue identificar o carro da pessoa que atirou contra ele e Gerluce, além da rota percorrida pelo criminoso no dia do atentado.

sexta-feira (20/03)

Paulinho conclui que Ferette mandou matá-lo. Jairo avisa a Paulinho que Kasper e João Rubens foram liberados. Juquinha e Lorena decidem morar juntas. Vandilson avisa a Lucélia que Bagdá roubou a escultura a pedido de Kasper. Lucélia manda a foto que incrimina Kasper para a polícia e para Ferette. Kasper se surpreende quando João Rubens comunica que não quer mais manter seu casamento. Ferette avisa a Arminda que forçará Gerluce a lhe entregar o dinheiro que estava camuflado na escultura. Paulinho pergunta a Joaquim de que forma As Três Graças foram parar em seu ferro-velho.

sábado (21/03)

Joaquim mente para Paulinho, afirmando que roubou escultura a mando de Arminda. Ferette tem a impressão de que Arminda está defendendo Joaquim. Ferette ordena que Macedo leve Gerluce até ele. Paulinho instala um aparelho de escuta na mesa do ferro-velho. Gerluce acaba associando o rosto de Vicente ao retrato-falado do assassino do pai de Paulinho. João Rubens pede o divórcio para Kasper. Gerluce se apavora com a ameaça de Ferette contra sua família.

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema Empreendedores de sucesso, investem em propaganda.

Cel.(11) 972 170673

Visite também o nosso site:
www.gazetadegararema.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 farmacêutica

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

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



TV Globo Rio de Janeiro

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

No último domingo, 08 de Março de 2026, foi realizada a primeira prova de Ironman 70.3 na cidade de Curitiba – PR. Para quem não sabe, Ironman 70.3 é o nome que se dá para uma prova de triatlo na metade da distância do Ironman Full, ou seja, são 70.3 milhas de distância total, aproximadamente 113,13 km, divididos em 1,9 km de natação, 90 km de ciclismo e 21 km de corrida. No Brasil, há várias etapas de Ironman 70.3 espalhadas pelo

TRIATLO DE LUTO: TRISTE FATALIDADE NO IRONMAN DE CURITIBA

calendário da temporada de triatlo durante o ano, todas muito bem organizadas e com estrutura que seguem normas internacionais de apoio médico ao atleta. Contudo, houve uma tragédia na etapa de ciclismo, quando um atleta amador, como eu sou e tantos outros milhares de triatletas espalhados pelo mundo são, sofreu uma parada cardiorrespiratória. Era um triatleta de 44 anos, com tempo de experiência no esporte, pai de um menino de pouco mais de 1 ano de idade e que, infelizmente, apesar do pronto atendimento médico da prova, não resistiu e faleceu. Ainda está havendo nas redes sociais e internet em

geral, situações que não são justas, nem com a memória do atleta, nem com o esporte em si. A grande maioria das postagens e publicações que tenho acompanhado parece estar mais preocupada em ganhar “likes” e engajamento do que realmente mostrar que há riscos em qualquer tipo de prova esportiva, desde uma corrida de rua de 5 km até um Ironman Full. O Ironman é uma franquia de provas de triatlo que exige atestado médico comprovando a capacidade física do atleta para participar do evento. Mesmo que o atleta já tenha efetuado a inscrição, se não apresentar o atestado não poderá competir,

correndo o risco de perder o dinheiro da inscrição e todo o investimento paralelo, como a preparação para a prova, deslocamento, hospedagem, etc. Ou seja, ninguém se aventura num Ironman. É necessário ter amparo médico para participar e com certeza, o atleta teve esses cuidados. Porém, não foi divulgado o real motivo da parada cardiorrespiratória e inúmeras especulações tem surgido sem que as pessoas tenham real conhecimento do funcionamento de um Ironman e pior ainda, não respeitando a família do atleta que está sofrendo com a perda. Usá-lo como

exemplo para pichar o esporte é de uma covardia extrema, pois a internet é terra de ninguém, surgem especialistas em tudo da noite para o dia, mas poucos tem o bom senso de analisar a situação com critério e consideração pelos envolvidos. Nenhum esporte está isento de riscos. A história esportiva documentada está cheia de casos de morte súbita infelizmente. E há outros tantos

anônimos que poucos ficam sabendo, mas sofreram o mesmo problema. Enfim, deixo aqui meus sentimentos à família do atleta que estava fazendo o esporte pelo qual era apaixonado. Há ferramentas para minimizar os riscos, mas não há como zerá-los. Acredito que a melhor forma de homenageá-lo é continuarmos praticando esportes, seja qual for.

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

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 compreve!
Tudo pronta entrega
11 4693.1915
11 4693.1065

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

A PGAL IND. PREST. SERV. COM. EMB. EIRELI- EPP portadora do CNPJ 14.927.387/0001-30 torna público que esta requerendo junto a Secretaria de Meio Ambiente e Bem Estar Animal da Prefeitura Municipal de Guararema a renovação da licença de operação de sua empresa localizada a Estrada Municipal André Antonio Mariano nº 85, bairro Fukusima.

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

Guararema recebe Etapa da Copa Paulista de Canoagem e Caiaque Polo no Parque do Lago

Evento com entrada gratuita acontece nos dias 21 e 22 de março, reunindo esporte e preservação ambiental no mais novo cartão-postal da cidade

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG



As águas no coração do Parque do Lago "Professora Aurea Maria Camargo Ramos", em Guararema, vão ficar agitadas com canoas e atletas no fim de semana dos dias 21 e 22 de março. Isso porque, a partir das 8 horas de ambos os dias, a cidade recebe a Etapa da Copa Paulista de Canoagem na modalidade caiaque polo, realizada pela Confederação Brasileira de Canoagem com o apoio da Prefeitura de Guararema.

O caiaque polo é um esporte aquático que combina elementos da canoagem com técnicas de esportes coletivos com bola, cujo objetivo é marcar gols na meta adversária. A prática já

faz parte da rotina local, uma vez que o Parque do Lago conta com uma quadra de caiaque polo utilizada pelos alunos matriculados na modalidade via Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida.

Com entrada gratuita para o público, o evento em Guararema é oportunidade para conhecer a estrutura do Parque do Lago, que é voltada à preservação ambiental, à educação ecológica e ao turismo sustentável. O espaço conta com uma Área de Preservação Permanente (APP) com mais de 2,8 mil árvores nativas plantadas, além de sinalização moderna e mapa informativo.

Entre os diversos atrativos disponíveis aos visitantes do Parque do Lago estão a ciclovia, pista de caminhada, playground, letreiro instagramável, deck de madeira com vista privilegiada do lago e a própria quadra de caiaque polo onde ocorrerão as disputas. O parque funciona de terça-feira a domingo, das 6 às 22 horas, permanecendo fechado às segundas-feiras para serviços de manutenção e conservação.

Mais informações sobre a competição estão disponíveis no perfil do Instagram do Comitê e Seleção Brasileira de Caiaque Polo @ caiaquepolo.

Prefeitura de Guararema segue com vacinação antirrábica itinerante em março

Atendimento gratuito da Secretaria Municipal de Saúde percorre bairros Paião, Capoeirinha, Centro e D'Ajuda

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

A vacinação antirrábica em cães e gatos, realizada pela Prefeitura de Guararema, segue com ações itinerantes no município ao longo do mês de março. Nos próximos dias 13 e 27 o atendimento gratuito percorre os bairros Paião, Capoeirinha, Centro e D'Ajuda, com atendimentos nos períodos da manhã e tarde.

localizada na estrada municipal Jorge Miski, próximo ao número 3020, no Paião. Na tarde do mesmo dia, das 13h30 às 16 horas, a iniciativa é levada para a estrada municipal Romeu Tanganeli, no Capoeirinha, em endereço na esquina com a estrada municipal Iara Regina Theodoro da Silva.

José Maria dos Santos, na rua Dr. Falcão, 659, no bairro D'Ajuda. Por fim, no período da tarde, a ação ocorre na Praça dos Expedicionários, ao lado da Academia da Terceira Idade (ATI), na rua Dona Laurinda, Centro.

integra as ações de saúde animal realizadas pela Prefeitura de Guararema via programa Bora Ser Feliz, da Secretaria Municipal de Obras, Meio Ambiente e Bem-Estar Animal.



A primeira etapa da vacinação ocorre entre 9 horas e 11h30 desta sexta-feira (13), na praça Elisa de Carvalho Manograsso,

A vacinação prossegue no dia 27 de março, nos mesmos horários. No período da manhã, o atendimento será na praça

Para participar, os tutores devem levar seus animais até um dos pontos indicados nos horários estabelecidos. A vacinação protege contra a raiva, doença grave que pode atingir tanto os animais quanto os seres humanos, e


Já a aplicação das vacinas é realizada pela Secretaria Municipal de Saúde, que segue com ações itinerantes ao longo do ano em diferentes bairros, com divulgação prévia das datas e locais pelos canais oficiais da Prefeitura de Guararema.

CAÇA-PALAVRA
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL
Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Bobby Rydell

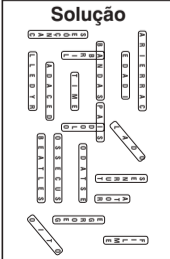
Nascido no ESTADO da Filadélfia, em 26 de ABRIL de 1942, Bobby RYDELL foi um ATOR e cantor norte-americano, mais conhecido pela participação no FILME "Adeus, Amor" (1963) e por ter sido o intérprete de diversas CANÇÕES de SUCESSO em seu PAIS natal, nos anos 1960 e 1970, como "Forget Him" — que dizem ter servido de inspiração para que os BEATLES escrevessem "She Loves You" —, "Kissin' TIME", "Volare" e "Wild One", entre outras.

Outros trabalhos de destaque do artista, cuja CARREIRA teve início aos OITO anos de IDADE, foram as participações nos programas de TV apresentados por Danny Thomas e GEORGE Burns, ambos exibidos pela NBC. A partir da DÉCADA de 1980, fez diversas TURNÊS com as BANDAS Rocco & The Saints e The Golden Boys, esta última ao LADO de Frankie Avalon, seu grande IDOLO. Bobby Rydell faleceu em 5 de abril de 2022.




A R I E R R A C M O H O O R S G C F N Y F G
S T N M N F C R E S F D E N E T L E D S I T
T H E D A D I N D F A A S N S I F Y L T
N T O L Y D S M C L O A M R R R R C T I M F
L M O C O C C N S G L H N E U I O H N B E O
Y B A N D A S P A I S R H T T D R T E N O M
E R B H T M L C M D N G O T D A F B G H N O
S I R E M R R S C O S O D A T S E C R N O R
E C I G T I M E T L B A O M O C A O O O F E
Ô L R R O A N D O N A R R A L N C E L N F
Ç R E E L H M H L M O S S E C U S R G O F O
N O M A D A C E D C E G C D T D F S T L T T
A O C R C C N T M H B E A T L E S M R I A I
C A L L E D Y R C T Y N Y R E M A E O O F R

Solução



#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!




COQUETEL

CAÇA-PALAVRA
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL
Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Bairros de Recife

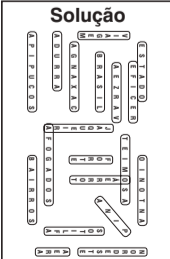
RECIFE é a capital do ESTADO de Pernambuco e tem uma ÁREA de, aproximadamente, 218 km². Conheça alguns BAIRROS dessa cidade do NORDESTE do BRASIL.

- AFLITOS
- AFOGADOS
- APIPUCOS
- ARRUDA
- Bairro do Recife
- Boa VIAGEM
- Boa Vista
- Brasília TEIMOSA
- Casa Amarela
- Casa FORTE
- CAXANGÁ
- JAQUEIRA
- PINA
- Santo ANTÔNIO
- TORREÃO
- VÁRZEA




E E S T A D O C C A M S O I N O T N A C O N
A S E E F I C E R C T C R Y R A Y F R L E O
V S F G N R N F E E T E I M O S A N T P T R
I N N A E Z R A V E D I M B Â N S E I S Y D
A O E H O H M O R J C S F G E S A N I Y H E
G T B R A S I L T A D D O F R R A R S S L S
E R C I N L L C R Q M T R T R M D F B O B T
M O C E L F F R N U N B T H O B I R B T E E
E A G N A X A C R E I F E E T E L G L I Y I
O R E D H C R M L I E M L N A H R O E L F A
A D U R R A H B H R F M M C C M T I H F D E
F Y G G L M M O L A F O G A D O S T I A A R
E B M B O N R L S I L E T O C L H A T E E A
A P I P U C O S R B E E B A I R R O S B L R

Solução



#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!



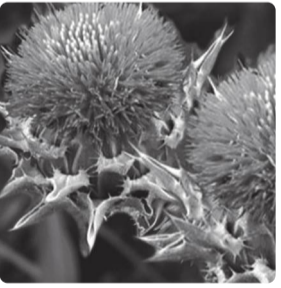
COQUETEL

CAÇA-PALAVRA
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL
Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Cardo-mariano

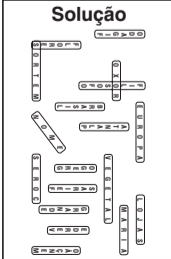
Também conhecido como "serralha-de-folhas" e de NOME científico *Silybum marianum*, o cardo-mariano é uma PLANTA muito utilizada na elaboração de medicamentos fitoterápicos que ajudam a tratar de problemas do FIGADO. É vendido em farmácias de manipulação, FEIRAS livres e LOJAS de produtos naturais.

Nativo da EUROPA, trata-se de um VEGETAL robusto, que pode medir até 3 METROS de altura e tem coloração VERDE-clara. Produz FLORES grandes e espetadas, cujas CORES variam entre o ROXO e o violeta. No BRASIL, ganhou este nome em homenagem à Virgem MARIA. A primeira MENÇÃO ao cardo-mariano na Literatura foi feita pelo GREGO Teofrasto, FILÓSOFO que tinha GRANDE afinidade com Aristóteles.




O E T M E F G E U R O P A R R C L O J A S M
D M A D A I L F T D Y O L I L F C G T O T O
A T A N F L R N N A R T N F E C Y M A R I A
G O H O X O R A S T E M T I N O A C Y T R L
I H C T N S M C E N F C V E G E T A L C N L
F L D H T O A B M A I A T N S H T A I E N F
S C R S C F E R H M D C O M S T N D I D I
T M N T E O I A R D E N G R A M G R E F F
G F H R N B L S N E E M T E F R R R I D L O
M L S A E M T I C S M R L R M I F A T R F A
R O S C T A L L T E L E G H E D N A E B Ç
R R I G L E R C D R M S E M T F O D T V E N
C E D E R T R E R O R R M I N M S E S N L E
N S O R T E M R N M N N S E R O C R R A T M

Solução



#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!



COQUETEL