

# Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

EDIÇÃO DIGITAL

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 04 de Abril de 2026 <> ano 15 - nº 694 <> Distribuição gratuita

**Edição de Imagens - Editor Quinzinho**

## José Luiz Eroles Freire (Zé) Prefeito de Guararema tem contas de 2024 aprovadas pelo TCESP

**Parecer confirma equilíbrio fiscal do município, que cumpriu todos os índices constitucionais de investimento**

O Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCESP) emitiu parecer favorável à aprovação das contas anuais da Prefeitura de Guararema referentes ao exercício de 2024. A decisão, que valida a regularidade da gestão do prefeito Zé, mantém o histórico de aprovações da Administração Municipal, que também obteve pareceres positivos nos últimos anos.

A fiscalização foi realizada pela Unidade Regional de São José dos Campos e apontou que a municipalidade se manteve estável no Índice de Efetividade da Gestão

Municipal (IEGM). O relatório também diz que a cidade teve evolução nos vetores fiscal, educacional e de saúde.

“O meu objetivo, assim como de toda a equipe da Prefeitura, é acordar cedo todos os dias e de trabalhar muito, pois temos uma grande missão nas mãos de manter a qualidade e ampliar programas e ações de gestões anteriores, como do deputado federal Marcio Alvino e do deputado estadual André do Prado, que foram grandes prefeitos e subiram o padrão”, avalia o prefeito de Guararema, o Zé Continua na página 02.



Fotos: divulgação



## Prefeitura de Guararema entrega ovos de chocolate na Rede Municipal de Ensino Cerca de 4 mil alunos da Rede Municipal de Ensino participaram de atividades pedagógicas no dia 02/04

Fotos: Comunicação/PMG



A rotina das unidades da Rede Municipal de Ensino de Guararema ganhou um tom especial em clima de Páscoa no dia 02/04. Mantendo a tradição de anos anteriores, a Prefeitura de Guararema realizou a entrega de ovos de chocolate para todos os cerca de quatro mil alunos, em uma ação que uniu a distribuição dos doces a atividades pedagógicas nos períodos da manhã e da tarde.

As entregas ocorreram em diversos horários, com cronograma pensado

para atender os alunos de todos os bairros de Guararema. Além do dia marcado pela entrega dos ovos, as unidades escolares realizaram, na última semana, atividades lúdicas que utilizaram a temática da Páscoa para integrar o aprendizado em sala de aula a momentos de interação entre os estudantes. O objetivo foi fortalecer o acolhimento nas escolas e promover a integração entre as turmas por meio do simbolismo da celebração. O prefeito de Guararema, o Zé,

acompanhou nesta quinta-feira (2) as entregas dos ovos na Escola Municipal “Professora Olga de Oliveira Freire”, no bairro Vale dos Eucaliptos / D’Ajuda, de Educação Infantil, na Escola Municipal “Presidente Getúlio Vargas”, no Centro, do Ensino Fundamental, e também na Escola Municipal de Educação Complementar (EMEC) “Adibe Sayar Daher”, no Itapema. “É muito especial poder proporcionar esse dia para as crianças. O significado de tudo isso

é muito maior do que o chocolate. Para elas é um dia de diversão e mais uma chance de mostrarmos nosso carinho e trabalho constante por uma educação de qualidade”, destacou ele.

A secretária municipal de Educação Clara Assumpção Eroles Freire Nunes reforçou que o suporte oferecido aos alunos pela Administração Municipal vai além das datas comemorativas. “Nossa Educação une o aprendizado com atividades lúdicas em todo o ano. As crianças participam de brincadeiras especiais, vão até museus fora da cidade, fazem aulas guiadas em vários pontos. O conteúdo preparado para a Páscoa é mais um exemplo desse carinho”, pontua a secretária.

Somada à distribuição dos ovos de chocolate para toda a rede, a Prefeitura de Guararema mantém o suporte contínuo aos alunos com o fornecimento regular de uniformes, materiais didáticos e kits de material escolar ao longo de todo o ano letivo.



Fotos: Warley kenji-Comunicação/PMG



# TCESP aprovadas as contas de 2024 do Prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé)

Parecer confirma equilíbrio fiscal do município, que cumpriu todos os índices constitucionais de investimento

Fotos: divulgação



Prefeito de Guararema Luiz Eroles Freire (Zé)

--- Continuação. O parecer do TCESP destaca que ocorreu em Guararema um "aumento do resultado econômico, com reflexos no saldo patrimonial". Além disso, houve equilíbrio entre receitas e despesas e o município cumpriu com a Lei de Responsabilidade Fiscal, mantendo gastos com pessoal e operações de crédito dentro dos parâmetros legais. O TCESP atestou ainda que a Prefeitura de Guararema quitou

seus passivos judiciais, recolheu a totalidade dos encargos sociais e realizou os repasses devidos ao Legislativo. Em relação aos investimentos obrigatórios, a gestão aplicou 32,97% do orçamento no setor de Ensino, superando o mínimo constitucional de 25%. Nas Despesas com Profissionais da Educação Básica, a Prefeitura de Guararema destinou 93,46% dos recursos do Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da

Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (Fundeb) para o pagamento de profissionais da educação básica, ultrapassando o piso de 70%.

Destaque também para o reconhecimento que em 2024, a Prefeitura aplicou 100% da utilização dos recursos do Fundeb, sendo o mínimo: 90% no exercício e 10% no 1º quadrimestre seguinte. E na área da Saúde, o investimento foi de 24,25%, índice superior aos

15% exigidos pela legislação federal.

### Mais reconhecimento

Além do respaldo do TCESP, a Administração Municipal de Guararema é uma das únicas prefeituras do Brasil que detém a certificação ISO 9001 de gestão de qualidade. Vale lembrar também que a cidade ocupa posições de destaque em rankings de sustentabilidade e educação, como no índice Município VerdeAzul e

notas elevadas no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb).

Em março, a Prefeitura de Guararema recebeu o Selo Paulista da Longevidade na modalidade Inicial. O certificado foi concedido pelo Governo do Estado no âmbito do Programa SP Amigo do Idoso (SPA), que promove o envelhecimento saudável ao incentivar a participação de pessoas com 60 anos ou mais na sociedade. Também em

março, a Rede Municipal de Ensino de Guararema foi premiada com o Selo Ouro durante cerimônia da 2ª edição do Selo Nacional Compromisso com a Alfabetização, realizada pelo Ministério da Educação (MEC). No começo do mês Guararema também foi destaque na premiação do Programa Alfabetiza Juntos SP, promovida pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, recebendo o Prêmio Excelência Educacional.

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

### O segundo maior rio da África

Com cerca de 4.700 quilômetros de EXTENSÃO, o rio Congo é o SEGUNDO maior rio do continente AFRICANO, atrás apenas do NILO, e é também o segundo MAIOR do mundo em VOLUME de água, perdendo somente para o Amazonas. Sua nascente está localizada nas montanhas do RIFT, na região central da África, e a maior parte de sua extensão atravessa a República Democrática do CONGO, numa espécie de "U" invertido. Uma das grandes VIAS de comunicação da África EQUATORIAL, o rio banha duas capitais do continente: Kinshasa, na República Democrática do Congo, e Brazzaville, na República do Congo. Ao longo de seu PERCURSO, forma centenas de CORREDEIRAS e dezenas de cachoeiras. A BACIA do rio é coberta por uma espécie de CINTURÃO de selvas equatoriais, com alguns trechos praticamente intocados e uma FAUNA diversificada, composta sobretudo de peixes, mas também CROCODÍLOS, hipopótamos, tartarugas e serpentes AQUÁTICAS, além de aves que constroem NINHOS em suas margens.

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

**Solução**

#FaçaCoquetel  
Assine e receba no conforto da sua casa!

**PROBLEMAS DE LÓGICA**  
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL  
Resolva o passatempo, preenchendo o quadro. Coloque S (Sim) em todas as afirmações e complete com N (Não) os quadradinhos restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.

### Tratamento capilar

A Escola Capilar é uma instituição que oferece treinamento para profissionais interessados em aperfeiçoar suas habilidades na arte de fazer cabelos. Na sexta-feira passada, os cinco professores da instituição fizeram uma demonstração de um tipo diferente de tratamento capilar. Cada instrutor fez sua demonstração em uma das alunas da escola. Considerando as dicas, descubra o tratamento capilar demonstrado por cada instrutor e a aluna que recebeu o tratamento.

1. Olívia adorou o corte que seu professor realizou em seus cabelos.  
2. Os cinco professores são: o que realizou um alisamento, Renan, o que fez uma demonstração nos cabelos de Laura, o que fez a escova e Wilson.  
3. Sílvio fez uma tintura perfeita nos cabelos de uma aluna.  
4. Vítor trabalhou nos cabelos de Raíssa. Thiago não fez a escova.  
5. Renan não fez sua demonstração nos cabelos de Juliana nem de Marisa.  
6. Juliana não fez o alisamento.

	Alisamento	Corte	Escova	Hidratação	Tintura	Juliana	Laura	Marisa	Olívia	Raíssa
Professor	Renan	Sílvio	Thiago	Vítor	Wilson					
Aluna	Juliana	Laura	Marisa	Olívia	Raíssa	N	N	N	N	N

**Solução**

#FaçaCoquetel  
Assine e receba no conforto da sua casa!

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**  
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Miguel (?), neurocientista brasileiro do projeto "Andar de Novo"	Campeã olímpica brasileira da maratona aquática Formato do palito	Homenagem a membros das Forças Armadas	O samba (Mús.) Responsabilidade da família e da escola	Cristais para banhos relaxantes
De (?) a Z: do início ao fim	Conquista de Guga no tênis, em 2001			
Miro Teixeira, político brasileiro	Que nunca foi exibida antes	(?) Niño, fenômeno climático mundial	Arista bi-grafada por Artur Xexéo	
Letras ilegíveis e mal traçadas	(?) e vir: direito fundamental do cidadão	(?) hábito, fenômeno da xerostomia	Bairro em São Paulo	Urso, em inglês Recinto de festas
Alimento da abelha-rainha, na colmeia	3.000, em romanos Cirurgia estética		Roadshow de esgoto	
Fechei: correi	Combate Unidade do sistema CGS		(?) e salva: Adornadora	
O chamado "bom-momento do estresse"			Crime de (?), condenação de homicídio	(?) pela Educação, ONG brasileira
Forma da ferradura	(?) Costa, cantora Tempero da pipoca		Retórica (abrev.)	
(?) Maluco: habita o País das Maravilhas (Lit.)		Ruído para velar palavras na TV	(?) de milho, espessante de molhos	
Passa a "chapinha" nos cabelos			Armações circulares de rodas	

**Solução**

#FaçaCoquetel  
Assine e receba no conforto da sua casa!

# Prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé) anuncia construção de grande complexo de Desenvolvimento Social e Longevidade

Projeto integra construção de Centro Dia do Idoso e novos prédios do Centro de Convivência e da Secretaria de Desenvolvimento Social e da Longevidade; espaço terá piscina, acessibilidade e estrutura moderna

Fotos: Warley Kenjie divulgação divulgação



A Prefeitura de Guararema oficializou a construção de um complexo de atendimento à pessoa idosa que integrará, em um único espaço, o Centro Dia do Idoso (CDI) e os novos prédios do Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) e da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade. O projeto, anunciado pelo prefeito de Guararema, José Luiz Eroles Freire (Zé), no dia 25/03, terá investimento de R\$ 16,2 milhões viabilizado integralmente com recursos do município.

O chamado 'Complexo 3 em 1' será erguido onde funcionava a Associação Desportiva dos Policiais Militares (ADPM), no Morro Branco. O complexo terá arquitetura moderna e acessível, incluindo piscina para a ampliação de atividades físicas e sociais, visando o fortalecimento de vínculos e a autonomia dos frequentadores.

"Em Guararema, nossa preocupação é sempre com a qualidade de vida dos

moradores. Isso envolve as crianças, com o trabalho de excelência da Rede Municipal de Ensino, e também os idosos, que poderão aproveitar ainda mais atividades. Já estamos no caminho certo, fomos reconhecidos pelo Governo do Estado com o Selo Paulista da Longevidade e essas obras vem para agregar cada vez mais", destaca o prefeito.

A integração da sede da Secretaria de Desenvolvimento Social e da Longevidade ao mesmo complexo dos equipamentos de atendimento direto busca otimizar a gestão pública. "O objetivo é que o planejamento das políticas voltadas à pessoa idosa ocorra de forma próxima à execução das atividades práticas de lazer, cultura e assistência especializada oferecidas pela cidade, que seguem a todo vapor", destaca o secretário municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade, Vanderlon Gomes, que também

relembra a conquista do Selo Paulista da Longevidade.

No caso do Centro Dia do Idoso, o atendimento será voltado ao suporte diurno de pessoas idosas que apresentam dependência e vulnerabilidade social. Por meio de uma equipe multidisciplinar, o serviço oferecerá os cuidados necessários para promover a autonomia, a inclusão e o fortalecimento de vínculos, utilizando ações de escuta qualificada, prestação de informações e orientações específicas.

Outra novidade do complexo é a nova sede do Centro de Convivência da Pessoa Idosa "Dácio de Souza Franco", que atualmente está localizado na rua Dr. Falcão, 409, e atende mais de 180 idosos com atividades culturais e sociais e esportivas.

### Selo Paulista da Longevidade

O anúncio da obra ocorreu durante a entrega do Selo Paulista da Longevidade (SPL) para Guararema,



na modalidade inicial. A certificação, concedida pela Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado de São Paulo, atesta que o município desenvolve ações estruturadas para o envelhecimento ativo e saudável. Durante a cerimônia realizada na

Estação Literária "Professora Maria de Lourdes Évora Camargo", na última quarta-feira (25), o prefeito de Guararema, o Zé, realizou a assinatura do contrato do novo complexo. Na ocasião ele ressaltou que, embora a obra seja custeada com recursos municipais, o

desenvolvimento dessas políticas públicas conta com o apoio contínuo do deputado federal Marcio Alvino, do deputado estadual e presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, André do Prado, e do governador Tarcísio de Freitas.



Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema

Empreendedores de sucesso, investem em

propaganda. Visite também o nosso site:

[www.gazetadegararema.com.br](http://www.gazetadegararema.com.br)

Rua 23 de Maio 337 - centro - Guararema/\_-SP

Cel:(11) 972170673

## Rotary Club de Guararema realiza circuito de educação ambiental no NEA

Evento reuniu famílias e especialistas para vivências práticas de sustentabilidade e cuidado com o meio ambiente.

Fotos: divulgação



O Rotary Club de Guararema promoveu, no dia 29/03, na Ilha Grande, no espaço do NEA – Núcleo de Educação Ambiental, um circuito composto por três módulos temáticos: Agrofloresta, Compostagem e Horta em Casa.

Cada módulo foi conduzido por especialistas locais, que interagiram com o público e estimularam a participação ativa dos visitantes. Crianças, adultos e idosos foram convidados a “pôr a mão na terra”, produzindo bombas de sementes — pequenos bolinhos de argila recheados de sementes para serem lançados na natureza —

e montando suas próprias mini-hortas em caixotes de madeira reciclada, com mudas de hortaliças.

O circuito também abordou a importância da compostagem de resíduos orgânicos para a preservação ambiental, destacando a geração de subprodutos como o adubo orgânico líquido e o biogás.

A presidente do Rotary Club de Guararema, Leu Cauvilla, ressaltou o caráter educacional da iniciativa e agradeceu aos voluntários que dedicaram seu domingo para compartilhar conhecimento prático com o público. Ela também reconheceu o trabalho da Comissão de



Meio Ambiente do Clube, coordenada pela rotariana e gestora ambiental Vivian Moura, pela escolha acertada dos temas.

Especialistas que contribuíram para o sucesso do evento:

- Filipe Christo e Livia Sato, guardiões da Aldeia Itapeti (Guararema-SP), há 10 anos desenvolvendo e vivenciando práticas de agroecologia, agrofloresta, permacultura e bioconstrução.

- Claudio Fukushima, produtor orgânico, ensinando técnicas para iniciar e manter hortas em pequenos espaços.

- Daniel Miori Nascimento, gestor e educador

socioambiental, apresentando soluções para reduzir a emissão de gases tóxicos na atmosfera por meio do correto manejo dos resíduos orgânicos.

Contato para este assunto: [pcauvilla@gmail.com](mailto:pcauvilla@gmail.com)

O Rotary é uma rede global de líderes que se dedicam a enfrentar grandes desafios da humanidade. Seja ajudando famílias menos privilegiadas ou lutando para erradicar a pólio no mundo, seus associados causam mudanças positivas local e internacionalmente.



# VEM PARA O DOCE PREÇO!

## SEU MERCADO DE TODO DIA.

**doce preço**  
supermercado  
Guararema



Coluna Social

# Quinzinho

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

Desejamos aos aniversariantes do mês de Abril 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!



Ricardo Magalhães (02/04)



Maria Fernanda Freire Cesar Pestana (02/04)



Dr. Marcelo Mantilla (02/04)



Aniversariante Dra. Cristina Freire Martins (05/04), ladeada com o pai Engenheiro Plínio Freire Martins e da irmã Dra. Angélica Freire Paglia



José Geraldo (07/04) (Zé Cabelinho)



Dr. Fernando Freire Martins Costa (12/04)



Pedro Roberto Cauvilla (17/04)



Dona Raquel do Prado (08/04)

## Horoscopo - Instituto Omar Cardoso

### HORÓSCOPOS PARA O DIA 04 DE ABRIL DE 2026

**ÁRIES** - Momento dos mais indicados para mudanças e para solicitar favores de personalidades políticas e militares. Bom fluxo para tratar de questões jurídicas e firmar contratos. Seja mais romântico.

**TOURO** - Reveja suas disponibilidades financeiras e faça algum bom investimento se puder. Êxito no campo profissional, social e nos negócios comerciais que realizar. Muito bom ao amor, e em loterias. Procure olhar com objetividade o que está acontecendo.

**GÊMEOS** - Os fluxos indicam um bom dia que se inicia para você. As pessoas a sua volta deverão colaborar bastante, a felicidade matrimonial, familiar e amorosa será evidente e lucrará pelo esforço no trabalho e nos negócios que fizer.

**CÂNCER** - A influência astral lhe propicia feliz contato com os pais, filhos, parentes e com pessoas da sua alta estima. Procure também, levar a paz aos mais necessitados lhe transmitindo mais otimismo e confiança. Bom para tentar na loteria. Divirta-se e passeie.

**LEÃO** - Procure levar seus planos por um caminho seguro e tranquilo, pois a fase que se inicia muito o favorecerá neste sentido. Êxito amoroso, em jogos, sorteios e na loteria. Boas notícias virão. A cor da sorte é o branco.

**VIRGEM** - Bom fluxo astral e compra e venda de produtos para lavoura e agropecuária. Poderá, também, lucrar inesperadamente através de jogos, sorteios e da loteria. Será favorecido no campo amoroso e familiar. Vida cultural, intelectual e religiosa estimuladas.

**LIBRA** - Momento em que estará para atrair a simpatia alheia e tirar proveito de tal benefício. Contudo, tome cuidado com seu orçamento, gastando somente o que for de extrema necessidade. Poderá encontrar conhecidos que há tempos não encontra.

**ESCORPIÃO** - Alegre disposição mental para novas amizades e para tratar de assuntos íntimos. Melhora profissional, financeira e êxito social também estão previstos. Ótimo dia para passeios.

**SAGITÁRIO** - Indícios positivos de bons negócios, de lucro em suas transações comerciais e de sucesso nos transportes. Aproveite bem este período, em que provavelmente conhecerá pessoas importantes e influentes na sociedade.

**CAPRICÓRNIO** - Momento pouco indicado para os negócios e aos assuntos sociais. Evite atrito com seus inimigos. Cuide de sua saúde. Você entra agora numa fase mais reflexiva. Procure se encorajar mais dentro do seu trabalho.

**AQUÁRIO** - Empreenda uma coisa de cada vez. Não tente fazer tudo ao mesmo tempo, pois muito poderá ser prejudicado. Cuide da saúde, evite acidentes e a precipitação e não discuta com pessoas estranhas.

**PEIXES** - Tenha muito cuidado com a precipitação, principalmente ao dirigir veículos. Cuide, também, da saúde e não intente nada de novo. Algumas oportunidades no campo profissional deverão ser aproveitadas. Bom, todavia, para o amor.

## HORÓSCOPOS PARA O DIA 05 DE ABRIL DE 2026

**ÁRIES** - Início de um novo ciclo anual na sua vida. Plena vitalidade física e confiança em si mesmo. Período favorável para desenvolver atividades que digam respeito às suas motivações mais profundas. Maior agitação e impulso no cotidiano.

**TOURO** - No trabalho, maior habilidade diplomática, senso estético e criatividade, trazendo grande progresso material. Possibilidade de surgimento de sentimentos de desconfiança em relação a seus novos sócios.

**GÊMEOS** - as associações e sociedades de cunho afetivo ou comercial estarão muito estimuladas. Poderá haver uma proposta de casamento, se você for solteiro. No mínimo, ocorrerá a necessidade de unir-se a pessoas para que você próprio se torne mais forte.

**CÂNCER** - Momento de alegria e de íntima realização no amor. Possibilidade de concretizar um relacionamento amoroso há muito esperado. Mais coragem na maneira de ser com as pessoas. Atritos no trabalho

**LEÃO** - Estímulo forte e benéfico para o amor e as relações sociais. Maior facilidade para encantar as pessoas e para se encantar com elas. Novas amizades ou paixões poderão se iniciar. O otimismo poderá levar a problemas nos estudos e assuntos cotidianos.

**VIRGEM** - Possibilidade de iniciar viagens longas e de manter contato com novos meios culturais e de conhecimento. Abertura dos horizontes mentais através de experiências práticas. Tendência a usar a agressividade.

**LIBRA** - Atividades no trabalho que estavam se desenvolvendo bem, diminuirão seu ritmo. Será necessária uma revisão do planejamento e da eficiência prática. Melhor entendimento com os amigos, mas não no amor.

**ESCORPIÃO** - Vênus indica soluções para as questões financeiras e aumentará a segurança pessoal, depois de mudanças na sua maneira de ser. Confusão e sentimentos negativos nas relações de amizade e no amor. Tome cuidado.

**SAGITÁRIO** - Maior estabilização emocional. Facilidades na vida profissional, através de relações e contatos. Continua o clima de instabilidade com a pessoa amada. Período favorável para repensar seus valores. A sua mente estará esmiuçando todos os lados de uma questão.

**CAPRICÓRNIO** - Perigo de acidentes, de problemas no trabalho e no cotidiano. Os abusos deveriam ser evitados, assim como os atritos com pessoas próximas. Desenvolvimento da vida financeira aliadas às atividades pessoais voltadas para a organização e estratégia.

**AQUÁRIO** - Início de uma relação amorosa mais intensa e feliz. Haverá oportunidade para se aproximar da pessoa amada. As atividades artísticas e educativas também estarão benéficamente estimuladas. Maior harmonia e felicidade no ambiente doméstico.

**PEIXES** - Novos acontecimentos na vida financeira. Oportunidade de novos negócios, empreendimentos e comercialização de produtos para compra e venda. Procure ter uma nova visão de suas necessidades materiais.

## 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



# Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

Há 16 anos, o grande nadador brasileiro César Cielo, estabeleceu o recorde mundial dos 50 metros nado livre em piscina longa (50 metros) com o tempo espetacular de 20"91. Agora, em 20 de Março de 2026, o australiano Cameron McEvoy bateu o tempo do brasileiro, com a impressionante marca de 20"88, 3 centésimos de segundo a menos.

## CAIU O RECORDE MUNDIAL DOS 50 METROS NADO LIVRE

Mesmo usando traje tecnológico em 2009, que é proibido hoje, o tempo de César Cielo foi simplesmente um absurdo de velocidade. Como dizemos na natação, foi um temporal. Lembrando que há 16 anos os métodos de treinamento eram muito diferentes do que é feito atualmente e a montagem dos ciclos de treinamento tendiam a priorizar muita técnica e volume, deixando o refinamento da velocidade apenas para a fase de polimento pré prova. Hoje, o volume de treino para

provas de velocidade já não faz parte da rotina dos nadadores e a prioridade é o refinamento constante da técnica de nado, técnicas de saída e chegada e detalhes como posicionamento da cabeça durante a prova, entrada das mãos na água, quantidade de braçadas, fluabilidade, rotação de tronco, etc. A história atlética do australiano remete ao que costumamos falar diariamente para mães e pais de crianças que estão aprendendo a nadar. Após três participações

olímpicas, quando não ficou muito satisfeito com o resultado, Cameron resolveu parar um pouco com a natação e foi estudar o que acontecia fora das piscinas. Começou a prestar atenção em atletas de escalada, ciclismo de pista, velocistas do atletismo, ou seja, atletas que como ele, dependiam da velocidade para conseguir bons resultados. Uma das mudanças radicais foi que de 30 km semanais nadados, passou para 2 km semanais com altíssima intensidade. Fora d'água, os exercícios de musculação ganharam

muita importância, com um programa específico e direcionado para ganhar força para nadar em altíssima velocidade. Mas tudo isso aconteceu depois de anos na piscina, formado em Física e Matemática, experimentado em muitas provas e campeonatos importantes (mundiais e olimpíadas) que contribuíram para a consolidação de uma base que o favorecesse na quebra do recorde. Mostra que o imediatismo não funciona. Tudo acontece a seu tempo, com refino, ajustes, reajustes, passos atrás, revisões.

Tanto campeões como César Cielo e Cameron McEvoy quanto crianças que estão aprendendo a nadar, necessitam de tempo para construir uma história esportiva, e através de tentativas e erros e acertos se desenvolverem. Jamais um nadador, seja competitivo ou não, será formado com data determinada. A individualidade precisa ser respeitada e junto com a especificidade das aulas e dos treinamentos a bagagem esportiva será formada. Campeões e recordes são consequências mas a experiência é para a vida toda!

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](http://www.gazetadegararema.com.br)**



Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP

### EXPEDIENTE

Diretor Presidente: Joaquim da Silva Constantino. MTB: 026239/SP  
 e-mail: quingma@hotmail.com / e-mail: fotografoquinzinho@gmail.com  
 As colunas e artigos assinados pelos colaboradores não representam necessariamente a opinião do Jornal Gazeta de Guararema; são inteiramente de responsabilidade de seus autores.  
 Fundação: 17 de Agosto de 2010- site: [www.gazetadegararema.com.br](http://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

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

# Encenação da Paixão de Cristo atrai centenas de fiéis no Recanto do Américo - Pau d'Alho

Realizado pela Paróquia de São Benedito com apoio da Prefeitura de Guararema, espetáculo tradicional acontece ontem, às 19 horas, no estacionamento do Recanto do Américo, o Pau d'Alho

Fotos: Quinzinho

A tradicional Encenação da Paixão de Cristo de Guararema foi realizada ontem às 19 horas, no estacionamento do Recanto do Américo (Pau d'Alho), no Centro. O evento, realizado há mais de uma década, é organizado pela Paróquia de São Benedito com o apoio da Prefeitura de Guararema e retrata os últimos momentos da vida de Jesus Cristo, como a Última Ceia, a crucificação e ressurreição.

para quem acompanha a apresentação.

Com mais de dez anos de história, a montagem contou com a participação de moradores voluntários na atuação e na equipe técnica. Com apoio da Prefeitura via Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, o evento aconteceu ao ar livre, próximo das margens do rio Paraíba do Sul, e o acesso foi gratuito para todos os interessados.

Neste ano, o espetáculo apresentou mudanças na estrutura para melhorar a experiência do público. Uma das novidades é a disposição das arquibancadas, que ficam posicionadas de frente para o palco. Além disso, nesta edição a encenação não teve pausas entre as cenas, para tornar a narrativa mais dinâmica

Entre centenas de fiéis, autoridades e personalidades, registramos a marcante presença do Prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé), do Padre Valdenilson Pedro e do Padre Ubirajara Gonçalves (Padre Bira), que parabenizaram os atores e a organização do evento.

