

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

EDIÇÃO DIGITAL

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 11 de Abril de 2026 <> ano 15 - nº 695 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Prefeitura de Guararema abre inscrições para 10 cursos gratuitos de qualificação profissional

Novas formações incluem as áreas de indústria, gastronomia, idiomas e serviços

Fotos: Comunicação/PMG



A Prefeitura de Guararema, por meio do programa Capacita + Guararema, está com inscrições abertas para 10 cursos gratuitos voltados à qualificação profissional e geração de renda. As formações, realizadas pela Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, em parceria com instituições como Senai, Senac e Sebrae, abrangem diversos setores e possuem requisitos variados de idade e escolaridade, sendo destinadas exclusivamente a moradores do município. As inscrições dos cursos, que abrangem as áreas de indústria, gastronomia, idiomas e serviços, já estão disponíveis no site da Prefeitura de Guararema.

As aulas na área industrial ganham destaque com o curso de Soldador ao Arco Elétrico e Oxigás, realizado na Carreta Móvel do Senai, no Centro de Lazer "Luana Bernardo José dos Santos", no bairro Nogueira. Com

carga de 168 horas, a Turma 1 ocorre de 4 de maio a 30 de junho, das 13 às 17 horas, enquanto a Turma 2 será de 4 de maio a 2 de julho, das 18 às 22 horas. Para este curso, é necessário ter 18 anos e o 6º ano do Ensino Fundamental. Também em parceria com o Senai, o curso de Técnicas para Montagem de Sistemas Hidráulicos Prediais será ministrado de 26 de maio a 23 de junho, das 8 às 12 horas, exigindo 18 anos, 5º ano do Ensino Fundamental e experiência prévia na área.

No setor de gastronomia e serviços, a Formação Básica na Gastronomia oferece 80 horas de aprendizado entre 11 de maio e 9 de junho, das 8 às 12 horas. No período noturno, das 18 às 22 horas, o curso de Barista acontece de 11 a 22 de maio. Ambas as formações ocorrem na Escola Profissionalizante "Prefeito Sebastião Alvino de Souza", no Nogueira, sendo que a gastronomia

aceita alunos a partir de 16 anos e barista a partir de 18 anos. Ainda na área de estética, o curso de Técnicas em Esmaltação em Gel será realizado no Salão do Fundo Social de Solidariedade, entre os dias 6 e 15 de maio, das 13 às 17 horas, para maiores de 18 anos com Ensino Médio incompleto. A programação inclui ainda cursos voltados ao atendimento e administração. O curso de Excelência no Atendimento ao Cliente abre o mês de 4 a 8 de maio com duas turmas, sendo a primeira das 8 às 12 horas e a segunda das 13 às 17 horas. Já os cursos de Recepcionista e Técnicas Secretariais ocorrem simultaneamente de 18 a 29 de maio, mas em períodos distintos: o primeiro pela manhã, das 8 às 12 horas, e o segundo à noite, das 18 às 22 horas. Ambos são realizados na unidade temporária da Escola Profissionalizante e exigem idade mínima de 16 anos.



Já para quem busca novos idiomas, as turmas iniciais de Inglês e Espanhol acontecem de 11 a 26 de maio para candidatos a partir de 14 anos. As aulas de Inglês serão das 13 às 15 horas, seguidas pelas de Espanhol, das 15h30 às 17h30, na Escola Profissionalizante. As inscrições podem ser realizadas presencialmente

na Escola Profissionalizante "Prefeito Sebastião Alvino de Souza", localizada na rua Sérgio Messias Alves dos Santos, 45, no bairro Nogueira, de segunda a sexta-feira, das 8h às 11h30 e das 13h às 21h, mediante apresentação de RG, CPF e comprovante de endereço. Os interessados também podem optar pelo

cadastro via formulários digitais específicos de cada curso, no endereço <https://guararema.sp.gov.br/cidadao/emprego-e-desenvolvimento-economico/cursos>. Mais informações estão disponíveis pelo telefone (11) 4693-5506, o WhatsApp (11) 97105-3324 e ou pelo e-mail escolaprofissionalizante@guararema.sp.gov.br.



Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda.
Visite também o nosso site: www.gazetadeguarema.com.br
e-mail: quingma@hotmail.com
Rua 23 de Maio nº 337- Guararema/SP



Cel. (11) 972170673

Copa Regional de Voleibol agita finais de semana em Guararema

Competição no Ginásio de Esportes Lázaro Germano integra times do Alto Tietê, Vale do Paraíba e capital em partidas de alto nível técnico

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

Com as partidas a todo vapor e programação garantida para as próximas semanas, a Prefeitura de Guararema realiza a Copa Regional de Voleibol no Ginásio de Esportes Lázaro Germano, no bairro Ipiranga. Organizada por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, a competição promove rodadas aos sábados, nos períodos da tarde e noite, e aos domingos, durante a manhã e tarde. O evento é considerado uma das principais disputas da modalidade na região.

O campeonato teve início em março e reúne 19 equipes masculinas e 16 femininas,

totalizando 35 times na busca pelo título. A localização estratégica de Guararema facilita a participação de representantes tanto do Alto Tietê quanto do Vale do Paraíba e da capital paulista. O torneio conta com grupos de cidades como Arujá, Ferraz de Vasconcelos, Mogi das Cruzes, São Paulo, São José dos Campos, Jacareí, Taubaté e Pindamonhangaba, além das equipes da casa, como o time da Prefeitura de Guararema e o Itapema Guararema.

Desde a abertura da copa, a quadra do ginásio tem recebido atletas que são destaque no cenário regional. Nessa ótica, a

competição serve também de oportunidade para equipes da categoria de base, como o Sub-21, que buscam agregar conhecimento e ganhar experiência enfrentando adversários de elevado desempenho técnico.

As arquibancadas do ginásio municipal, que fica na rua José Ramires, 160, recebem um público constante que acompanha a evolução do campeonato. "As partidas, que continuam em abril, viraram um ponto de encontro para as famílias, que aproveitam o tempo livre nos fins de semana e também em jogos realizados durante a semana para prestigiar o esporte", destaca o prefeito de Guararema, o Zé.



ROTARY CLUB DE GUARAREMA PROMOVE AÇÕES DE PÁSCOA COM FOCO EM INCLUSÃO, SAÚDE E SÓLIDARIEDADE

Fotos: divulgação

Em celebração à Páscoa, o Rotary Club de Guararema realizou uma série de ações comunitárias que mobilizaram voluntários e beneficiaram crianças e famílias da região, reforçando o compromisso da instituição com a inclusão social e o bem-estar coletivo.

A primeira atividade ocorreu no dia 2 de abril, na EMEC, unidade que atende mais de 200 alunos da rede municipal de ensino, portadores de alguma deficiência. O encontro foi marcado por momentos de grande sensibilidade e conexão humana. Por meio de atividades lúdicas, música, danças e cantigas de roda, os participantes criaram um ambiente acolhedor e festivo. O ponto alto foi a interação entre crianças e rotarianos, especialmente durante a entrega de kits de chocolates, simbolizando afeto e inclusão.

Já no sábado, dia 4, a iniciativa ganhou maior alcance com a realização da "Campanha da Saúde e Páscoa Mais Feliz", promovida em parceria com o Rotary Club de Jacareí e o Rotary Club de Santa Branca, na EMEIF Rural do bairro Santa Tereza, no município de Santa Branca.

Cerca de 30 rotarianos e voluntários participaram da ação, oferecendo serviços gratuitos à população, como aferição de pressão arterial e testes rápidos de glicemia, contribuindo para a conscientização sobre a saúde preventiva. A comunidade também teve acesso à distribuição gratuita de livros, por meio da Campanha de Incentivo à Leitura, além da entrega de kits de chocolates para as crianças, ampliando o espírito solidário da data. As atividades foram encerradas com um encontro de

companheirismo entre os participantes, fortalecendo laços e promovendo a troca de ideias para futuras iniciativas comunitárias.

Mais do que celebrar a Páscoa, as ações demonstraram o impacto positivo do voluntariado organizado, levando cuidado, atenção e alegria às comunidades atendidas. A iniciativa conjunta dos três clubes reforça o papel transformador do Rotary na construção de uma sociedade mais justa, solidária e inclusiva.

Contato para este assunto: 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.



Prefeitura de Guararema orienta sobre a destinação do Imposto de Renda para fundos municipais

Iniciativa simples e rápida permite que parte do imposto que já seria pago seja aplicada em projetos sociais da cidade

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Longevidade, orienta sobre a destinação de parte do Imposto de Renda (IR) ao Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (FMDCA) e ao Fundo Municipal da Pessoa Idosa. A iniciativa permite que o contribuinte direcione, de forma simples e sem cobrança extra, uma parcela do imposto para financiar projetos sociais desenvolvidos na cidade e que colaboram para a qualidade de vida de moradores.

A ação não gera custos adicionais para quem declara,

pois utiliza um valor que já seria recolhido ao Governo Federal. Pessoas físicas podem destinar até 6% do imposto devido, enquanto o limite para empresas é de 1%. Ao optar pela destinação, o contribuinte garante que o recurso permaneça na cidade para fortalecer políticas públicas e promover dignidade desde a infância até o atendimento à pessoa idosa.

Em poucos minutos, o contribuinte pode colaborar para melhorar a vida de moradores da cidade. O processo é rápido e pode ser realizado de duas formas. A primeira ocorre ao longo do ano-calendário, por meio de doação direta

ao Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente ou ao Fundo Municipal da Pessoa Idosa, com a posterior solicitação do recibo ao Conselho para a declaração do Imposto de Renda.

Já a outra opção é feita diretamente na declaração anual: ao acessar a declaração do IR, o contribuinte deve optar pela tributação "Por deduções legais", depois, ir em "Doações Diretamente na Declaração". Após isso, deve escolher o Fundo Municipal CNPJ 15.794.272/0001-88 (CMDCA) ou 18.046.221/0001-66 (CMPI). Feito isso, é possível gerar

e pagar a DARF, que deve ser encaminhada ao e-mail: saladosconselhos@guararema.sp.gov.br, para solicitar o recibo

Os fundos são geridos pelo Conselho Municipal da Pessoa Idosa (CMPI) e pelo Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) de Guararema, que possuem permissão legal para o recebimento dos tributos e utilizam os recursos para diversas ações sociais na cidade. Os valores arrecadados são aplicados em frentes de acolhimento de jovens, apoio a instituições de longa permanência para pessoas

idosas, capacitação e enfrentamento à violência.

Esse recurso pode fortalecer projetos que fazem a diferença na vida de muitas pessoas, como destaca o secretário de Desenvolvimento Social e Longevidade, Vanderlon Gomes. "Pedimos que as pessoas compartilhem essa informação com conhecidos e separem poucos minutos de seu tempo para fazer a destinação desse recurso, colaborando assim com a cidade", conta. "Com mais recursos, os conselhos municipais conseguem garantir proteção e cuidado desde a infância, reduzir situações de risco e

vulnerabilidade e promover dignidade e qualidade de vida para crianças e pessoas idosas", acrescenta ele.

"São ações que podem ser vistas na prática, a exemplo de diversas atividades que realizamos com as pessoas idosas na nossa cidade", destaca o prefeito de Guararema, o Zé.

Para obter mais informações, a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Longevidade disponibiliza o telefone (11) 4693-2213. Também é possível tirar dúvidas com a Sala dos Conselhos pelo e-mail saladosconselhos@guararema.sp.gov.br.

Guararema sedia etapa do Brasileirão de Karatê com atletas de 16 estados

Evento com entrada gratuita ao público acontece no Ginásio Lázaro Germano, no bairro Ipiranga, a partir da próxima sexta-feira, dia 17

Fotos: Comunicação/PMG



Guararema será a capital brasileira do karatê entre os dias 17 e 19 de abril. Com apoio da Prefeitura de Guararema, o Ginásio de Esportes “Lázaro Germano”, no bairro Ipiranga, sedia etapa do Brasileirão de Karatê Esportivo, evento que abre o calendário nacional da Confederação Esportiva e Educacional Brasileira de Karatê (CEEBK). A competição reúne atletas de 16 estados e tem início às 8 horas nos três dias de programação, com entrada gratuita ao público. A estrutura no ginásio terá seis áreas de

competição simultâneas para atender disputas em diversas categorias. O torneio abrange participantes com idades entre cinco e 70 anos, englobando desde o nível iniciante até competidores experientes. Um dos principais atrativos da etapa é a seletiva para o Mundial da Eslovênia, programado para outubro deste ano, além de confrontos exclusivos que valem medalhas e cinturões.

O campeonato movimentará o turismo local ao receber delegações de São Paulo,



Rio de Janeiro, Paraná, Rio Grande do Sul, Espírito Santo, Minas Gerais, Mato Grosso, Goiás, Bahia, Paraíba,

Ceará, Rondônia, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Santa Catarina e Pará. Além do suporte da Prefeitura

de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, o evento tem patrocínio do

Guararema Parque Hotel e da Indaiá Brasil Águas Minerais, com a logística organizada pela CEMC Esportes e Eventos.

Prefeitura de Guararema intensifica busca ativa e ações de combate à tuberculose

Iniciativa dá sequência ao Março Verde com equipes nas Unidades de Saúde para busca ativa de casos e orientações sobre sintomas e tratamento da doença

Fotos: Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, mantém em abril a intensificação das estratégias de controle da tuberculose. A iniciativa dá continuidade à mobilização do Março Verde, campanha nacional que marca o Dia Mundial de Combate à Tuberculose, celebrado em 24 de março. Além das ações de investigação de casos da doença realizadas de forma permanente na cidade, neste ano a campanha amplia as atividades de educação em saúde e a busca ativa de sintomáticos respiratórios.

Esta intensificação em todas as Unidades de Saúde de Guararema promove a disseminação de informações sobre os sinais da doença, com foco principal na tosse por mais de três semanas. A Prefeitura realiza também a ampliação da busca ativa

direcionada aos públicos mais vulneráveis e um reforço na orientação para que os moradores procurem atendimento médico precocemente. O objetivo é garantir o diagnóstico rápido da enfermidade, que é infecciosa e transmissível, mas possui cura garantida pelo tratamento oferecido gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Para viabilizar o acolhimento, as equipes seguem em abril com o trabalho de campo e o atendimento no Centro de Saúde de Atenção Primária “Rolando Campagnoli” (Cesap), na rua São Vicente de Paula, 110, Centro; na UBS Jardim Dulce “Guiomar Franco da Cunha”, na rua Padre Manoel da Nóbrega, 39; e na UBS Lambari “Benedicto Antonio Mariano”, na avenida Francisca Lerario, 955. Nestes locais, é feita a

investigação de pessoas que tiveram contato com pacientes diagnosticados para interromper a cadeia de transmissão e garantir que o protocolo de medicação — que dura cerca de seis meses — seja seguido até o fim. Como parte do esforço informativo, a Prefeitura alerta para que os moradores fiquem atentos aos sinais do corpo. Além da tosse persistente por três semanas ou mais, a doença pode vir acompanhada de febre ao final do dia, suor noturno, cansaço frequente e perda de peso sem causa aparente. Qualquer pessoa que apresente estes sintomas deve procurar atendimento imediato em uma Unidade de Saúde para avaliação e realização de exames. O tratamento não deve ser interrompido mesmo após o desaparecimento dos sintomas iniciais.



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
Cel:(11) 972170673

Horoscopo - Instituto Omar Cardoso

HORÓSCOPOS PARA O DIA 11 DE ABRIL DE 2026

ÁRIES - Dia positivo que vai beneficiar muito você e de modo decisivo. Notícias agradáveis. Não dê crédito a rumores e boatos que possam surgir. Invista mais no seu potencial criativo neste período, que assim você sairá ganhando.

TOURO - Propício no plano profissional, financeiro e amoroso. Momento favorável para jogos, loteria sorteios e casamento. Aproveite para organizar os trabalhos mais difíceis e ordenar planos e metas para projetos audaciosos de futuro.

GÊMEOS - Alguma prudência é aconselhável, uma vez que vai afastar a possibilidade que você possa se perder em algum pequeno negócio. Influências benéficas. Saúde, dinheiro e amor sob bons fluxo astral.

CÂNCER - Aproveite uma oportunidade para mudar, fazer novas amizades e arquitetar novos planos para ganhar dinheiro, assim, você vai mostrar experiência. Tudo estará bem neste dia e até depois de amanhã. Alguma coisa boa vai acontecer.

LEÃO - Momento em que estará predisposto a cometer excessos. Evite-os, pois. Por outro lado, o fluxo é propício ao comércio de roupas feitas e artigos de couro. Bom para o amor e o casamento.

VIRGEM - Uma difícil fase se inicia para você. O dia pode lhe causar fraudes, roubos, enganos, queda do crédito, dos perigos de acidentes e de frágil saúde. Procure precaver-se. Bom para as investigações.

LIBRA - Raciocínio rápido, excelente intuição e mente voltada somente para o bem, é o que lhe pressagia o fluxo astral deste dia. Contudo, evite excesso de velocidade ao dirigir e seja mais constante em seus projetos.

ESCORPIÃO - Não assuma compromissos ou responsabilidade sem antes estudar suas reais condições. Mais energia otimismo e determinação são recomendadas. Agora, provavelmente os problemas que você teve no período anterior já terão terminado e você estará em plena harmonia no seu trabalho.

SAGITÁRIO - Bom fluxo astral para novas empresas e empreendimentos, mas um tanto quanto negativo para novas amizades e entrar com recursos na justiça. Procure, também, compreender melhor os familiares e a pessoa amada.

CAPRICÓRNIO - Não entre em disputa com a justiça. Não realize novos negócios, tome muito cuidado com os perigos de acidentes e procure precaver-se contra os inimigos ocultos. Todavia, êxito no ocultismo.

AQUÁRIO - É um dia negativo para assumir compromissos importantes, as assinaturas de papéis que possam comprometer. Cuidado com os inimigos. Cuide da sua saúde. Fique atento aos documentos que for assinar, assim como nas atitudes que sustenta em seu ambiente de trabalho.

PEIXES - Conte consigo mesmo em todas as empresas, por mais árduas que possam parecer. Os outros irão notar sua tenacidade e persistência podendo lhe tributar o dobro de crédito a partir deste dia.

HORÓSCOPOS PARA O DIA 12 DE ABRIL DE 2026

ÁRIES - E' bom que você busque uma compreensão mais profunda sobre o seu psiquismo e sobre a maneira como se relaciona com as pessoas. Compreendendo melhor a si mesmo, você poderá adquirir mais segurança emocional.

TOURO - Sua criatividade pessoal e participação de outras pessoas favorecerão o desenvolvimento da carreira profissional. Início de uma fase de mudanças nas suas emoções e na maneira de se relacionar com as pessoas.

GÊMEOS - Boas indicações. Com prudência e reserva, você chegará onde deseja. Influência favorável para as finanças. Contudo, se as coisas não correrem bem pela manhã, esteja certo de que a tarde ou pelo menos a noite, serão mais favorecidos.

CÂNCER - Os planos para os próximos dias já começam a se definir na sua cabeça nesta fase de aspecto positivo, em que estará buscando nas pessoas mais velhas a experiência necessária para organizar de maneira clara seus objetivos.

LEÃO - A sua promoção e elevação social, poderá ser efetivada por algum colega do trabalho. Não abuse da velocidade ao dirigir. Procure tranquilizar-se em alguns setores ou faça uma viagem curta para distrair-se.

VIRGEM - Estímulo para mudanças na vida financeira. Alguns prejuízos poderão se alternar com novas formas de ganhar dinheiro. Seu intelecto se dirigirá para ideias elevadas e filosóficas que poderão fazer mudanças profundas na sua maneira de ser.

LIBRA - Fase em que receberá boas sugestões para solucionar de vez suas dificuldades financeiras. E bom também para iniciar negócios imobiliários e para solicitar a casa própria. Harmonia amorosa e familiar.

ESCORPIÃO - Período que promete muito êxito material, e profissional, devido ao bom aspecto astral em seu horóscopo. Todavia, para que tudo saia conforme suas pretensões, aja com otimismo, confiança em si e mais entusiasmo. Felicidade amorosa e sentimental.

SAGITÁRIO - Todos os assuntos importantes, particularmente os de ordem financeira, se tratados com interesse e inteligência, obterão os mais excelentes resultados. Você poderá estar um tanto quanto sonhador e agindo sem o domínio da razão.

CAPRICÓRNIO - Viver em paz e sem perturbação será muito importante agora. Para que tudo isso aconteça, evite participar de fuxicas, intrigas e rivalidades com quem quer que seja. Felicidade no amor e nas diversões.

AQUÁRIO - Sua indecisão neste dia, poderá prejudicar você. Portanto seja decidido para que tudo possa sair bem. Cuide da saúde, não se precipite e não se deixe influenciar por maus pensamentos. Controle sua ansiedade em conquistar as coisas muito rapidamente, dê o tempo necessário para que tudo aconteça de modo mais natural.

PEIXES - Uma visita inesperada poderá modificar os seus planos, na parte da tarde. Boa influência aos seus interesses econômicos e também no que se refere ao trabalho e a vida sentimental e amorosa. Em relação a saúde, procure fazer caminhadas matinais.

DEMORAÇÃO

VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.

doce preço
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 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!



Cecilia Siqueira Tavares (07/04)



Debora Louback (08/04)



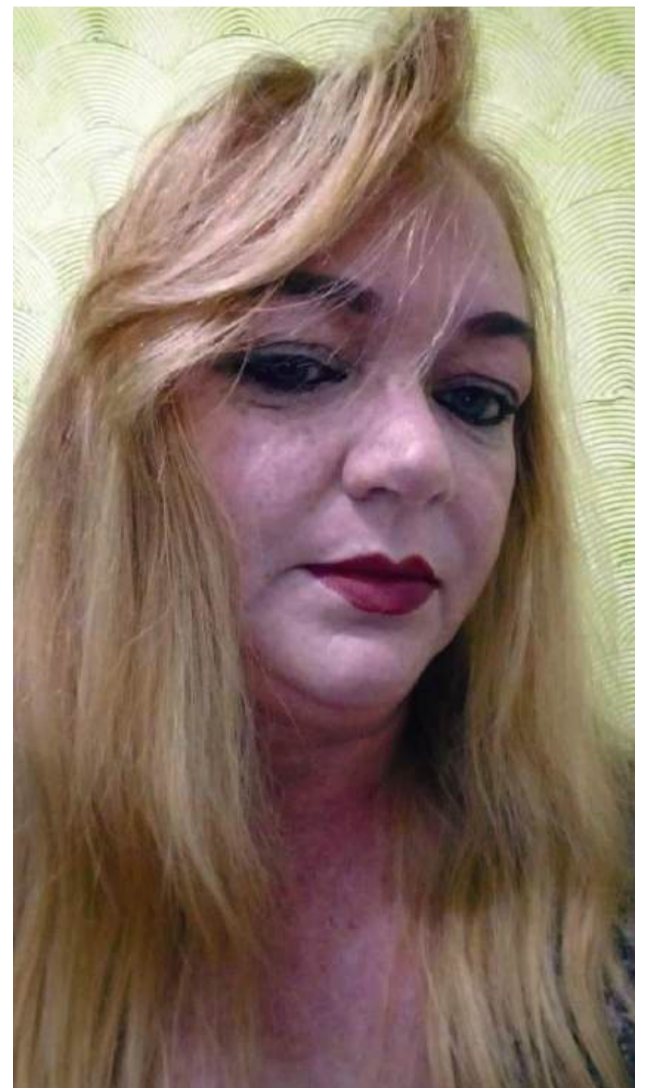
Edu Gomes (08/04)



Mirian Palacio de Campos (09/04)



Edgar Ramiro (12/04)



Ivonete Louback (13/04)



Ana Carolina Morães Peroni (10/04)

CAÇA-PALAVRA

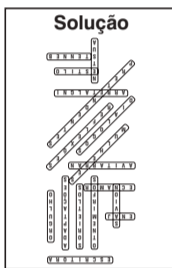
www.coquetel.com.br
Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

© Revistas COQUETEL

Um clássico de Jane Austen

Publicado pela primeira vez em 1813 (embora tenha sido concluído em 1797), "Orgulho e Preconceito" é um dos livros mais conhecidos da **ESCRITORA** britânica Jane **AUSTEN** e considerado uma de suas obras-primas. O **ROMANCE**, ambientado na **INGLATERRA** do fim do século XVIII, gira em torno da família **BENNET**, que tem cinco **NOIVAS** em potencial: Jane, Mary, Elizabeth, Kitty e Lydia. A tensão narrativa se instala com a chegada de dois jovens **SOLTEIROS**, ricos e distintos, o sr. Bingley e o sr. Darcy, que seriam bons **PRETENDENTES** ao matrimônio. O encontro entre esses dois grupos de personagens — as **MULHERES** e os homens — é o ponto de partida para **DIÁLOGOS** sagazes e irônicos, num **ESTILO** que equilibra comédia e seriedade. A **NARRATIVA** desafia as convenções sociais da época e traz à tona **REFLEXÕES** sobre os momentos em que o **ORGULHO** encontra o preconceito e em que julgamentos precipitados podem levar ao **SOFRIMENTO**. O romance de **JANE** Austen ganhou algumas **ADAPTAÇÕES** cinematográficas, a última delas em 2005, dirigida por Joe Wright e tendo a atriz Keira Knightley no papel da irmã Elizabeth Bennet.

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



CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br
Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

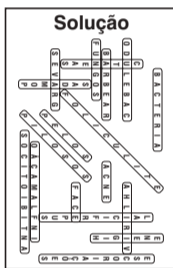
© Revistas COQUETEL

Já ouviu falar em foliculite?

A foliculite consiste na **INFLAMAÇÃO** dermatológica que se inicia nos foliculos **PILOSOS**, onde os pelos nascem e crescem. Pode acometer qualquer parte do corpo onde haja **PELOS**, mas as regiões mais vulneráveis são o couro **CABELUDO**, as axilas, as coxas, as nádegas, a **VIRILHA** e, no caso dos homens, também a **FACE**. A causa mais comum da **FOLICULITE** é a infecção pela **BACTÉRIA** *Staphylococcus aureus* (estafilococos), mas outras bactérias, **FUNGOS** e vírus também podem ser responsáveis pelo aparecimento das lesões **CUTÂNEAS**. Fatores que podem facilitar o surgimento do distúrbio são enfermidades como a **ACNE** e a dermatite, o uso de lâminas de **BARBEAR** e de roupas justas, picadas de inseto e **ESCORIAÇÕES** prévias na pele. A foliculite pode ser classificada como **SUPERFICIAL** ou profunda, de acordo com a extensão do processo inflamatório. O tratamento dependerá do grau de inflamação. Quadros mais leves podem ser resolvidos com medidas básicas de **HIGIENE**, ao passo que os mais **GRAVES** às vezes requerem o uso de **POMADAS**, compressas no local e **ANTIBIÓTICOS** de via oral.



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



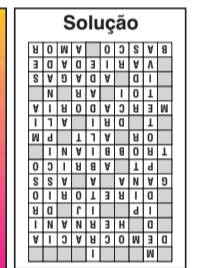
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Segurança contra violência à mulher	Simbolo do prefixo mega	Exprime espanto (interj.)	Marca da pessoa mal-humorada	Ente como Gabriel (Bíblia)	Cláudia Abreu, atriz	O jogador que recebe muitos cartões (fut.)	Elegante na aparência
Inovação política da Atenas clássica	(?) Perpétuo, lutador brasileiro de MMA	Artista como Candido Portinari	Errado (abrev.)		(?) Mar, filme com Tom Cruise		
Ivan Pavlov, fisiologista russo							
Centro acadêmico de universidade							
			Bolinho balano feito de feijão		Assinatura (abrev.) Rato, em inglês		
País africano cuja capital é Acra		Famosa praia de turismo (It.)					"Mamma (?)", expressão italiana
Marcelo (?), técnico argentino de futebol	Apelido de Adriana, Peças de um skate	Altura (abrev.) 601, em romanos		Califa dos xilas, Ermita, Igreja			
Você, em francês		Atmosfera	Camareiro		Giulia (?), atriz brasileira		O verbo de ligação mais usado
Caracteriza a flora brasileira		Arma semelhante ao punhal (It.)					
Idioma falado no norte da Espanha							
				Emoção inspirada por Afrodite (Mit.)			

BANCO 3/01/11 - 101 - 4/mor/5/hsco. 6/ábriço. 9/trobbian. 96



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



Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

FORÇA MUSCULAR E HIPERTROFIA: DIFERENÇAS BÁSICAS

Atualmente, nas indicações de treinamento físico e influencia das redes sociais, dois objetivos populares que se destacam são o ganho de força e a hipertrofia muscular. Ambos são fundamentais para alcançar uma saúde física robusta e uma estética corporal desejável. Mas há diferenças significativas entre eles. Cada tipo de treino possui características e métodos específicos que devem ser adaptados às necessidades e objetivos individuais. O treino de força também

pode ser chamado de treino de resistência, e é uma modalidade de exercício físico que tem como objetivo aumentar a capacidade muscular de gerar forças contra uma resistência externa, que normalmente é um aparelho ou peso. Em outras palavras, é um treino desenvolvido para quem deseja aumentar a força em determinados músculos. Porém, o treino de força não se limita apenas ao levantamento de peso, e pode envolver várias técnicas e ferramentas para desafiar os músculos, como o ciclismo, corrida e natação, por exemplo, além do próprio peso corporal. Além de aumentar a força muscular, o treino de força também promove o aumento da densidade mineral óssea, crucial para

a prevenção de condições como osteoporose. Outro ponto positivo é que há a possibilidade de desenvolver a resistência muscular de uma forma mais ampla, já que depois de fortalecidos, os músculos conseguem trabalhar por períodos mais longos antes de ficarem fadigados, aumentando a capacidade de evitar lesões e melhorando a estabilidade articular. Treinos que visam aumentar a força devem ser baseados em 4 princípios básicos: progressão - para aumentar a força, é importante aumentar gradualmente a carga de peso usada, número de repetições ou a intensidade dos exercícios, a fim de estimular os músculos e evitar que eles se adaptem; variabilidade - quando

varia-se os exercícios, repetições, séries e técnica aplicadas, evita-se a estagnação e assim há um incremento de força contínuo; descanso e recuperação - além de treinar com frequência e progredir no treino, é necessário focar na recuperação muscular. Para isso, é importante o descanso adequado para permitir que os músculos possam se recuperar; nutrição adequada - a comida também impacta nos resultados de treinos de força, e é importante manter uma dieta equilibrada, rica em proteínas e nutrientes, para apoiar a recuperação muscular, e com carboidratos suficientes como fonte de energia. Já a hipertrofia é o processo pelo qual ocorre o aumento do tamanho muscular em resposta ao treinamento específico.

Durante o treinamento de hipertrofia, os músculos são submetidos a tensões que causam microlesões nas fibras musculares. Em resposta a essas lesões, ocorrem processos de reparação e adaptação que fazem com que os músculos cresçam e fiquem mais aparentes. Para que isso aconteça, é necessário treinos de musculação visando a contração muscular durante o exercício, estimulando a síntese de proteínas musculares. Durante essas atividades, o corpo acumula metabólitos, como o lactato, que também ajuda no crescimento muscular. Além de aumentar o volume muscular, a hipertrofia também melhora o metabolismo por aumentar a taxa metabólica em repouso. Em outras palavras, o corpo passa a queimar

mais calorias em repouso por ter mais músculo, que demanda mais energia para se manter. Um dos maiores erros de quem está começando a praticar atividades físicas é achar que força e hipertrofia são a mesma coisa. Embora para alcançar a hipertrofia é necessário aumentar a força para desafiar os músculos, ambos são termos que se referem a coisas diferentes. Enquanto o treino de força é focado diretamente para aumentar a capacidade de força de um músculo para desenvolver movimentos ou levantar pesos, a hipertrofia visa no crescimento muscular a longo prazo. E diferente do que muitos acreditam, não é necessário ter músculos aparentes para desenvolver força muscular. Na dúvida, procure um profissional de educação física habilitado e capacitado.

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

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

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

Prefeitura de Guararema inicia a 10ª edição do Programa “Jovem em Foco”

Capacitação gratuita segue com cronograma de encontros presenciais e visitas técnicas em abril

Fotos divulgação e warley Kenji



O caminho para o primeiro emprego e os desafios da vida adulta ganham um suporte estratégico em Guararema com a realização da 10ª edição do Programa “Jovem em Foco”. A iniciativa da Prefeitura, coordenada pela Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, começou as atividades no dia 7 e terá uma sequência de encontros práticos neste mês de abril.

A capacitação, que já teve todas as vagas deste ciclo preenchidas, busca preparar o público de 16 a 22 anos para as exigências do mercado de trabalho.

A abertura nesta terça reuniu dezenas de jovens

no auditório da secretaria, no Centro. O encontro foi marcado por orientações profissionais e rodas de conversa, com espaços de falas para os participantes.

O conteúdo do programa é focado no fortalecimento de competências pessoais e profissionais, abordando temas como inteligência emocional, educação financeira, elaboração de currículos e avaliação comportamental.

O cronograma da 10ª edição do “Jovem em Foco” avança para a próxima etapa nesta quinta-feira (9). As atividades seguem também nos dias 14, 16, 23 e 28 de abril, sempre das 14 às 17 horas,

no auditório da secretaria.

O prefeito de Guararema, o Zé, acompanhou a abertura da edição e compartilhou mensagem de apoio aos participantes. “É sempre muito bom ver o interesse de jovens em aprender e se capacitar. Com iniciativas como esse programa mostramos que estamos aqui para ajudar as pessoas

a alcançarem seus sonhos”, destacou.

O vice-prefeito e secretário municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Odvane Rodrigues, também acompanhou a abertura do ciclo e destacou que a proposta busca despertar nos participantes valores como força, organização,

criatividade e otimismo. “Além das aulas teóricas e práticas, os jovens participarão de visita técnica a uma empresa local, o que permite uma visão direta do cotidiano das empresas instaladas na cidade”, explicou ele.

Mais informações sobre o Programa “Jovem em Foco” estão disponíveis junto à

secretaria responsável, que atende presencialmente na rua Dezenove de Setembro, 127, no Centro, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas de segunda a sexta-feira. Também é possível entrar em contato consultados pelo telefone (11) 4693-1432 ou via WhatsApp pelo número (11) 95630-0728.

Etec abre novo curso técnico em Logística em Guararema no segundo semestre

Formação presencial noturna tem duração de um ano e meio e o ingresso ocorre por meio de prova do Vestibulinho

Fotos: Comunicação/PMG

A Escola Técnica Estadual (Etec) Santa Isabel Classe Descentralizada de Guararema terá um novo curso Técnico em Logística a partir do segundo semestre de 2026. A formação é totalmente gratuita e as aulas presenciais serão realizadas à noite. As atividades ocorrerão na Escola Profissionalizante “Prefeito Sebastião Alvino de Souza”, no bairro Nogueira.

O ingresso na turma depende da aprovação no Vestibulinho, processo seletivo que deve ter edital e inscrições publicados entre abril e maio em <https://www.cps.sp.gov.br/>. O período para pedido de isenção ou redução da taxa de inscrição

acontece geralmente antes ou no início deste prazo. Já a prova está prevista para junho, com resultado em julho e matrículas logo após a divulgação dos classificados.

Podem participar estudantes que estão cursando a partir do segundo ano do Ensino Médio ou pessoas que já concluíram esse nível de escolaridade. Não há limite de idade para a inscrição. O curso tem duração total de três semestres e o registro deve ser feito pelo site oficial do Vestibulinho Etec.

Novidade para Guararema, onde a Etec já tinha turmas para o curso de Administração, a qualificação

prepara o aluno para o mercado de trabalho através de aulas práticas e teóricas. Todo o processo de seleção e as regras de participação seguem as normas estabelecidas pela instituição no edital de abertura.

Outros detalhes também podem ser obtidos diretamente com a Escola Profissionalizante “Prefeito Sebastião Alvino de Souza”, que fica na rua Sérgio Messias Alves dos Santos, 45, no Nogueira. O atendimento é realizado presencialmente e também pelo telefone (11) 4693 5506, via WhatsApp no contato (11) 97105-3324 e pelo e-mail escolaprofissionalizante@guararema.sp.gov.br.

