

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 09 de Maio de 2026 <> ano 15 - nº 699 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Deputado guararemensense André do Prado é confirmado como pré-candidato ao Senado pelo partido (PL)

Anúncio de apoio foi feito pelas redes sociais pelo ex-deputado Eduardo Bolsonaro e pelo pré-candidato à presidência da República, senador Flávio Bolsonaro.

Fotos: Rede Social do Deputado



Pré-candidato ao Senado André do Prado, ao lado de Flávio Bolsonaro e Eduardo Bolsonaro

Agora é oficial: o presidente da Assembleia Legislativa de São Paulo, deputado André do Prado, é escolhido pelo Partido Liberal como pré-candidato ao Senado.

O apoio à pré-candidatura foi confirmado essa semana pelo ex-deputado federal Eduardo Bolsonaro, pelo pré-candidato à presidência da República, o senador Flávio Bolsonaro, e pelo presidente nacional do PL, Valdemar Costa Neto.

Entre as lideranças que manifestam respaldo ao seu nome está o governador de São Paulo Tarcísio de Freitas.

Com mais de 30 anos de vida pública, o guararemensense André do Prado construiu uma trajetória marcada pelo trabalho municipalista, diálogo e resultados concretos em favor da população paulista.

Sua experiência política começou no Legislativo municipal em Guararema, onde exerceu o mandato de vereador. Em seguida,

foi vice-prefeito e posteriormente prefeito.

No Parlamento paulista, André do Prado foi eleito deputado estadual por quatro mandatos consecutivos, consolidando-se como uma das principais lideranças políticas do Estado.

Atualmente, faz história ao exercer por dois mandatos consecutivos a presidência da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP), a maior Casa legislativa estadual da América Latina.

Ao longo de sua trajetória, André do Prado se destacou pela defesa dos municípios, pelo fortalecimento da infraestrutura regional, investimentos em saúde, educação e segurança pública, além de manter diálogo permanente com prefeitos, vereadores e lideranças de todas as regiões do Estado.

A pré-candidatura ao Senado representa um novo passo em sua caminhada pública, levando para Brasília a

experiência administrativa, o conhecimento legislativo e o compromisso com os interesses de São Paulo e do Brasil.

Márcio Alvino deputado federal e vice-Presidente do Partido Liberal (PL), em sua Rede Social oficializou que o presidente da Assembleia Legislativa de São Paulo, deputado André do Prado, é escolhido pelo Partido Liberal como pré-candidato ao Senado.

O apoio à pré-candidatura foi confirmado essa semana pelo ex-deputado federal Eduardo Bolsonaro, pelo pré-candidato à presidência da República, o senador Flávio Bolsonaro, e pelo presidente nacional do PL, Valdemar Costa Neto.

Entre as lideranças que manifestam respaldo ao seu nome está o governador de São Paulo Tarcísio de Freitas.

Com mais de 30 anos de vida pública, o guararemensense André do Prado construiu uma trajetória marcada



Marcio Alvino deputado federal fala da experiência política do amigo e irmão André do Prado deputado estadual e Presidente da ALESP/SP.

pelo trabalho municipalista, diálogo e resultados concretos em favor da população paulista.

Sua experiência política começou no Legislativo municipal em Guararema, onde exerceu o mandato de vereador. Em seguida, foi vice-prefeito e posteriormente prefeito.

No Parlamento paulista, André do Prado foi eleito deputado estadual por quatro mandatos consecutivos, consolidando-se como uma

das principais lideranças políticas do Estado.

Atualmente, faz história ao exercer por dois mandatos consecutivos a presidência da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP), a maior Casa legislativa estadual da América Latina.

Ao longo de sua trajetória, André do Prado se destacou pela defesa dos municípios, pelo fortalecimento da infraestrutura regional, investimentos em saúde,



Prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé), apoio total ao pré-candidato ao cargo de Senador André do Prado

educação e segurança pública, além de manter diálogo permanente com prefeitos, vereadores e lideranças de todas as regiões do Estado.

A pré-candidatura ao Senado representa um novo passo em sua caminhada pública, levando para Brasília a experiência administrativa, o conhecimento legislativo e o compromisso com os interesses de São Paulo e do Brasil.

Orgulho

O Prefeito de Guararema José Luiz Eroles Freire (Zé) em sua rede social divulgou uma nota de apoio ao pré-candidato a Senador André do Prado por São Paulo, demonstrando

um imenso orgulho dizer que o guararemensense André do Prado @andredoprado_, "o nosso André, deputado estadual e presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, é pré-candidato a senador por São Paulo".

Nós, de Guararema, o conhecemos como "André da Raquel". Nós o vimos se tornar vereador, vice-prefeito, prefeito, deputado, presidente reeleito do maior parlamento estadual da América Latina. E agora estamos acompanhando o próximo passo dessa trajetória política de sucesso, pautada pelo sonho de ajudar as pessoas e tornar o Estado de São Paulo e o Brasil um lugar melhor. André, você é esforçado, dedicado e muito trabalhador. É a pessoa certa. Te acompanhei desde sempre, e continuarei acompanhando e apoiando. Sei da sua responsabilidade, e da sua missão. Seguimos juntos!



maio amarelo

NO TRÂNSITO, ENXERGAR O OUTRO É SALVAR VIDAS

Ir para a escola, para o trabalho, para casa.

- ◆ O trânsito está presente em cada trajeto do nosso dia e a segurança depende de cada um de nós.

Neste Maio Amarelo, Guararema reforça:

pequenas atitudes salvam vidas.

PEDESTRE

- Atravesse sempre na faixa
- Olhe para os dois lados
- Não use o celular ao atravessar

MOTORISTA

- Respeite os limites de velocidade
- Não use o celular ao dirigir
- Pare na faixa de pedestres
- Se beber, não dirija

CICLISTA

- Respeite a sinalização
- Atenção redobrada nos cruzamentos
- Circule com segurança

No trânsito, o cuidado é coletivo



PREFEITURA DE
Guararema

Guararema recebe Festa de São Benedito na Praça 9 de Julho

Com apoio da Prefeitura, evento em celebração ao padroeiro da cidade será realizado em frente à Igreja Matriz nos próximos dois fins de semana

Fotos:Warleikenji-Comunicação/PMG



Guararema recebe, nos próximos dois fins de semana, a tradicional Festa de São Benedito, em homenagem ao padroeiro da cidade. O evento é realizado pela Paróquia de São Benedito, com apoio da Prefeitura de Guararema,

e neste ano contará com quermesse na Praça 9 de Julho, no Centro, em frente à Igreja Matriz. A mudança de local, já que anteriormente o evento acontecia no bairro Nogueira, foi pensada para atrair mais público e facilitar o acesso dos fiéis,

que poderão aproveitar a área gastronômica após as missas. A programação começa neste sábado (9) e domingo (10) e continua nos dias 16 e 17. As opções de alimentação estarão disponíveis sempre a partir das 11 horas, com cardápio

variado: bolinho caipira, pastel, cachorro-quente, caldinho, milho, pizza e hambúrguer. Também haverá bolo, crepe, churros, além de outras comidas típicas, doces e bebidas. À noite, a agenda inclui a tradicional Ação Entre Amigos, sempre

às 16 horas, e a celebração da missa, às 18 horas. O evento também contará com brinquedos para as crianças e apresentações musicais ao vivo. O encerramento ocorre diariamente às 23 horas. Mais informações sobre a Festa de São Benedito,

que conta com apoio da Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, podem ser obtidas pelo telefone da Paróquia de São Benedito: (11) 4693-1830. Fonte:Prefeitura de Guararema

Prefeitura de Guararema promove nova edição do programa 'Contrate o Jovem'

Ação oferece consultoria técnica para empresários sobre as vantagens da contratação de aprendizes e estagiários

Fotos: divulgação/pmg

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, realiza em maio mais uma edição do programa "Contrate o Jovem". A iniciativa estratégica visa aproximar o setor empresarial e a juventude que busca inserção no mercado de trabalho.

Em parceria com o Centro de Integração Empresa Escola (CIEE), o programa promove plantões de orientação técnica voltados exclusivamente para empreendedores do

comércio e da indústria de Guararema, oferecendo um suporte especializado sobre os processos e benefícios jurídicos e operacionais de se contratar estagiários e jovens aprendizes.

O cronograma de orientações presenciais na sede da Secretaria de Emprego e Desenvolvimento Econômico começa nesta quinta-feira (7). O ciclo de plantões continua na quinta-feira da semana que vem, dia 14, e termina nos próximos dia 21, sempre no horário das 10 às 12 horas.

Durante esses períodos, os empresários recebem consultoria direta sobre como o Programa Jovem Aprendiz e os estágios CIEE podem ser implementados em suas estruturas. Para participar, o empreendedor deve realizar o agendamento prévio pelos telefones (11) 4693-1717 e (11) 4693-1432, ou pelo WhatsApp (11) 95630-0728. Também é possível agendar o atendimento presencialmente na Secretaria de Emprego e Desenvolvimento Econômico.



Prefeitura de Guararema substitui copos plásticos por biodegradáveis

Medida encerra fornecimento de descartáveis convencionais nos prédios públicos e integra ações ambientais do município, um dos únicos do Brasil a ter equipamentos certificados na NBR ISO 14001:2015

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG



A Prefeitura de Guararema - uma das únicas do Brasil a ter equipamentos certificados com a ISO 14001, que atesta a eficácia do desempenho ambiental da gestão municipal - substituiu o uso de copos plásticos descartáveis convencionais por copos biodegradáveis em todos os prédios públicos. A medida foi estabelecida pela Portaria Municipal nº 196/2026.

Essa substituição está alinhada às práticas de sustentabilidade adotadas pela Prefeitura de Guararema e às diretrizes ambientais que orientam a gestão pública, incluindo a redução do impacto causado por materiais de longa decomposição.

Os novos copos, de uso exclusivo dos municípios

e público externo, são feitos de materiais que se decompõem naturalmente no meio ambiente, sem deixar resíduos tóxicos. A substituição atende a diretrizes legais e ambientais já estabelecidas, além de integrar os objetivos e metas do Sistema de Gestão Ambiental do município, voltados à redução de resíduos plásticos e à mitigação de impactos ambientais.

A Prefeitura de Guararema também determinou a adoção de medidas internas para controle e distribuição dos copos biodegradáveis, com registro das retiradas pelas secretarias e acompanhamento dos quantitativos definidos para consumo anual, a contar a data de emissão da Portaria Municipal nº

196/2026. O objetivo é evitar desperdício e utilizar com responsabilidade a verba pública, ofertando apenas a quantidade necessária.

Além da substituição dos copos descartáveis, a Administração Municipal incentiva, por parte dos servidores, o uso diário e permanente de recipientes reutilizáveis próprios, como copos, canecas e garrafas. Também existe orientação para que os resíduos gerados tenham destinação ambientalmente adequada, com descarte do copo biodegradável no lixo orgânico, identificado como não reciclável.

A substituição dos copos descartáveis se soma a outros avanços na área ambiental promovidos pela Prefeitura, com a implantação de sistemas digitais internos, como protocolos eletrônicos, comunicações oficiais e controle de processos, o que tem contribuído para a redução do volume de papel utilizado nas repartições públicas pela metade. Essa mudança impacta positivamente não só o meio ambiente, mas também a



agilidade e a transparência do serviço público.

Reconhecida como uma das únicas administrações municipais do Brasil a conquistar a certificação na ABNT NBR ISO 14001:2015

em diversos prédios públicos, Guararema é referência na adoção de práticas ambientalmente responsáveis. A certificação entregue em 2024 comprova a eficácia do sistema de

gestão ambiental e atesta o uso racional de recursos naturais, o correto descarte de resíduos e medidas de prevenção à poluição do solo, do ar e da água.

Vereador Marcos Britto assume segundo mandato com foco em melhorias sociais

foto: Câmara Municipal de Guararema

No último dia 4, o vereador Marcos Wezasek de Britto, mais conhecido como Alemão (AGIR), reassumiu seu cargo na Câmara Municipal de Guararema, marcando o início de seu segundo mandato. Durante seu primeiro mandato, Marcos destacou-se por uma atuação em prol da comunidade, apresentando diversas propostas voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos guarareenses. Entre suas conquistas, apresentou 50 indicações, 28 ofícios, e três projetos de lei, todos aprovados por unanimidade. Dentre estes, estão iniciativas de grande impacto social, como a Campanha "Maio Laranja", que combate a violência sexual contra crianças e adolescentes, e a proibição de nomeação de pessoas condenadas pela Lei Maria da Penha para cargos públicos no município.

Outra importante conquista foi o projeto de lei que estabelece a reserva de vagas nos programas habitacionais para inscritos, permitindo seu acesso a sorteios de moradias financiadas. Os programas devem reservar unidades

habitacionais para pessoas com cadastros mais antigos, seguindo critérios da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, como tempo de cadastro e residência. A lei assegura transparência, permitindo que os inscritos acessem informações sobre sua posição na lista de cadastrados.

Além dessas iniciativas, Marcos Britto também se empenhou na defesa dos direitos dos animais, propondo medidas para melhorar a acessibilidade nos pontos de ônibus, incentivar a prática de esportes nos bairros, e aprimorar a infraestrutura do município. Uma das suas cobranças constantes foi direcionada à Sabesp, devido aos transtornos causados pela Estação Elevatória de Esgoto no bairro Freguesia da Escada.

Com uma visão atenta às necessidades da população, Marcos pretende continuar seu trabalho focando em áreas essenciais como saúde, educação, meio ambiente e infraestrutura. Ele busca promover um



diálogo aberto e constante com os moradores para ampliar a participação dos mesmos em suas decisões. As expectativas para este novo mandato

são boas, com a esperança de que o vereador possa implementar ações significativas que trarão crescimento e prosperidade para Guararema.

“Com o compromisso renovado, acredito que, estou pronto para esse novo desafio, com a possibilidade de realizar ações significativas que beneficiarão a todos

os guarareenses, promovendo um futuro próspero e repleto de realizações para o município.”, declara Marcos Britto.

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



Coluna Social

Quinzinho

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

Desejamos aos aniversariantes do (mês de Maio) 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!



Paula Dias (02/05)



Marinalda Silva (04/05)



Dona Myrna Garcia Marcondes (06/05), ao lado do Marido Dr. Euclides Marcondes a esquerda e de Empresário Hanney Martins de Moraes



Dr. Toledo Rogério (09/05)



Dra. Angélica Freire Paglia com seu filho aniversariante Alexandre Paglia (12/05)



Patrícia Pieri (13/05)



Roberto Peroni Tijo (20/05) com a esposa Meire Moraes Peroni



Marcelo Marins (20/05)

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.

Noite especial

Ângela teve insônia na noite anterior à sua premiação de "Melhor Escritora". Ela acordou cinco vezes devido a diferentes sonhos sobre a cerimônia. Cada vez que acordava, Ângela tentava um método diferente de relaxamento para se acalmar. Na manhã seguinte, ela concluiu que todos os seus sonhos tiveram uma causa por algo ocorrido durante o dia. Considerando as dicas, identifique os sonhos de Ângela, que método de relaxamento usou e a causa de cada sonho.

- Ângela usou a técnica dos carneirinhos para esquecer o sonho causado pela brincadeira de um amigo, que não foi o sonho em que derrubava seu prêmio.
- Ela espantou o sonho de ter derramado café em seu vestido, que não foi causado pela cena que viu na TV, lendo um bom livro.
- Ângela não contou carneirinhos ou bebeu água para se acalmar após ter sonhado ter esquecido o rascunho de seu discurso em casa.
- Ângela lembrou de um filme onde a personagem rasgava o vestido a caminho de um evento importante.
- Ângela espantou as lembranças do sonho causado pela história ouvida dentro do elevador (que não tinha a ver com o esquecimento do rascunho do discurso) massageando seu pescoço.

	Relaxamento	Causa
Sonho	Derrubar prêmio	
	Esquecer rascunho	
	Perder chaves	
	Derramar café	
	Rasgar vestido	
Causa	Anúncio	N
	Brincadeira	N S N N N
	Filme	N
	História	N
	Programa de TV	N

Sonho	Relaxamento	Causa

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!

Assine agora aqui!

COQUETEL

Solução

Relaxamento	Causa
Beber água	
Contar carneirinhos	
Leitura	
Massagem no pescoço	
Música clássica	
Anúncio	
Brincadeira	
Filme	
História	
Programa de TV	

CAÇA-PALAVRA

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

Boliche

O boliche é um esporte POPULAR em todo o planeta. Existem cerca de 250 mil pistas em todo o mundo, com aproximadamente 100 milhões de praticantes AMADORES e 10 milhões de profissionais. Reúne técnica e ESTRATÉGIA e é jogado, individualmente ou em DUPLAS, em uma pista com 18 metros de comprimento e 3 metros de LARGURA, com 10 PINOS que devem ser derrubados por BOLAS de pesos variados. O principal OBJETIVO é derrubar todos os pinos com um único LANCE, conquistando um "STRIKE". Sua origem é bastante remota. Em ESCAVAÇÕES de sítios ARQUEOLÓGICOS do Egito Antigo, foram encontrados elementos que remetem à sua prática. Entretanto, os primeiros JOGOS parecidos com o que conhecemos hoje surgiram na Inglaterra, no século XII. Logo se difundiu por toda a Europa. No início, era jogado com 9 pinos, dispostos em LOSANGO. Em 1875, nos Estados Unidos, o BOLICHE ganhou mais um pino e foram instituídas as REGRAS atuais.



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

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!

Assine agora aqui!

COQUETEL

Solução

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

(?) de imprensa: é paga por-lo cliente	Evento paulistano de 31 de dezembro	Item de pesquisa do DIESSE No caso de	Produto usado no alissamento capilar A região brasileira das vinícolas (abrev.)	Romance de Harriet Beecher Stowe Habitat de peixes como o pirarucu
			Roland Garros, avião francês	Aperitivo de bares e restaurantes
Snoopy, Flutu e Bidu (HO)	Ardi: traçaça (pop.)			Complexo vitamínico Moeda japonesa
				Proibição comercial contra um país
Oferta de empresa a estudantes		Completa O barém, em relação à adalisca		
Instituto de Arquitetos do Brasil Previnem	Nome frequente entre islâmicos		Reação do acrófobo em lugares altos	
			Formato usual do pão de forma	(?) Patinhas, milionário da Disney
			O objeto de estudo da Antropologia	
Monumento pré-histórico de pedra	Retirar sujeira agarrada em algo		Agente do Bem na obra de ficção	
			(?) Intá-vois: são usados em salvatagem	(?) Croft, herói de "Tomb Raider"
Seduziu Móvel do pingue-pongue		A mais famosa ópera de Verdi		
			Cilindro interno de seringas Conduta	
Encarregado da segurança de alguém	Desbravadora "Urbano", em IPTU			André Mendonça ministro do STF

#FaçaCoquetel
Assine e receba no conforto da sua casa!

Assine agora aqui!

COQUETEL

Solução

S	V	I	S	O	C	A	P	A	N	O
V	H	I	3	R	O	I	2			
W	V		2	V	S	3	W			
O	T	O	8	3	Y	H				
I	D		1	I	V	H	I	V		
I	O	3	H	C	S					
V	I	V	4	F	I	N	3	W		
J	8	W	S	I	A	V				
3	3	W	T	T	V	1				
V	N	3	1	3	8	V	1			
N	3	O	1	9	V	I	3			
Y	I	O	1	W	V	I	0			
8	I	N	3	S	S	3	V			
V	I	O	3	S	S	3	V			
V		F		C						

VEM PARA O DOCE PREÇO!

SEU MERCADO DE TODO DIA.

doce preço supermercado
Guararema

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness >>>



José Marcos, Educador Físico

DOR DE LESÃO E DOR DE TREINO – HÁ DIFERENÇAS

Existem aquelas dores pós treino que são “boas”, pois significam que os exercícios de fato estimularam os músculos, e aquelas que são “ruins” porque podem significar uma lesão em evolução. Então, é fundamental saber identificar os sinais de alerta do nosso corpo, que nos mostram que é hora de procurar um médico e rever os treinos para evitar lesões mais sérias! Em linhas gerais, podemos classificar a dor relacionada ao treino como dor muscular

ou dor articular. A dor muscular indica que o músculo está sendo recrutado. Esta é a dor do esforço muscular e ela é positiva. Principalmente para pessoas que querem ter hipertrofia, ou seja, aumento da massa muscular, as micro lesões e a inflamação muscular são parte do processo normal, e pode haver dor no ventre (no meio, na parte mais volumosa do músculo), principalmente. Então, nesses casos, se o indivíduo tiver um descanso adequado depois do treino, isso levará a um bom resultado, uma vez que é no descanso que ocorre toda recuperação e adaptação muscular para melhora de força, velocidade de contração e volume muscular. No entanto, é preciso prestar atenção se a dor durante ou após o treino não é uma dor articular, ou seja, nas regiões como o ombro, cotovelo, coluna, quadril, joelho ou tornozelo. Isso porque, dores articulares de qualquer natureza devem ser evitadas, pois podem indicar que alguma estrutura dentro da articulação, como a cartilagem, ligamentos, tendões, dentre outras, estão sofrendo uma sobrecarga, que pode acabar originando uma série de lesões. A dor articular não ocorre no ventre muscular e é mais difícil de

algo mais profundo na maior parte das vezes. Além das dores, outros sintomas nas articulações também não devem ser ignorados, por exemplo: inchaço; dificuldade na mobilidade; perda de função; vermelhidão; calor. Porém há dores articulares que surgem pós exercícios físicos que não estão relacionadas diretamente com o

treino ou determinado exercício. São situações em que já existe uma lesão ou desgaste na articulação, não relatada com detalhes pelo praticante e que, após exercícios físicos estimulam o surgimento de desconfortos. Se esse desconforto surgir durante o exercício, pode estar relacionado à atividade. Mas

quando os sinais de dor em determinada articulação aparecem após várias horas da prática física, dificilmente a relação é direta com um ou outro exercício. De qualquer forma, é necessário fazer uma investigação e alterar os movimentos de treino para poupar a região e promover a recuperação.

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

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

RM REVESTIMENTOS MONOLÍTICOS LTDA, inscrita no CNPJ nº 07.446.039/0001-86, torna público que requereu à Prefeitura Municipal de Guararema as Licenças Prévia (LP), de Instalação (LI) e de Operação (LO) para a atividade de preparação de massa de concreto e argamassa para construção, localizada à Rua Atenas, 369, galpão 03 - Chácara Guanabara - Guararema.

“A empresa **TODER VERPACKUNG EMBALAGENS LTDA** torna público que requereu à Prefeitura Municipal de Guararema, a Licença de Instalação (LI), para ampliação e instalação de novos equipamentos destinados às suas atividades produtivas.”

Divulgue o seu Comércio

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



EXPEDIENTE

Diretor Presidente: Joaquim da Silva Constantino. MTB: 026239/SP
e-mail: quingma@hotmail.com / e-mail: fotografoquinzinho@gmail.com
As colunas e artigos assinados pelos colaboradores não representam necessariamente a opinião do Jornal Gazeta de Guararema; são inteiramente de responsabilidade de seus autores.
Fundação: 17 de Agosto de 2010- site: www.gazetadegararema.com.br
Jornal Semanal Distribuição gratuita no município de Guararema
Endereço: Rua 23 de Maio nº 337 - Guararema/SP
Telefones: (11) 4693-4771 - (11) 4693- 5600 - Cel. (11) 97217- 0673

Guararema
móveis e decorações

Qualidade e bom gosto para sua Casa
Venha nos visitar e comprove!
Tudo pronta entrega
11 4693.1915
11 4693.1065

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

Caipira 26 anos de tradição
areia e pedra



Areia-Pedra-Cimento-Cal-Ferragens- e Tijolos Baiano

Fones:(11)4693 4627 - Cel: (11) 99970 9843 - Rua José Fonseca Freire nº 201
Bairro Nogueira - Guararema /SP - e-mail:criscaipira7@gmail.com

Resumos dos capítulos das novelas de 11 a 16 maio de 2026



segunda-feira (11/05)

Jendal perdoa Dumí, mas impede que Kênia se relacione com o guarda. Chinua conforta Kênia, que sofre por amor a Dumí. Omar, Akin e Ladisa celebram a vida de Dumí. Kênia garante a Jendal que não se casará com outro homem. Alike confessa a Niara que sente ter uma dívida de gratidão com Mirinho por sua ajuda à mãe. Salma não acredita no bom comportamento de Mirinho. Tonho envia um recado a Casemiro pedindo mais dinheiro, mas Mirinho interrompe o telegrama. Sebastião incentiva Virgínia a desconfiar de Mirinho. José anuncia a Bartô que a inauguração do ateliê de Alike/Lúcia e Teresa está confirmada. Observada por Sebastião, Virgínia sabota os convites para a inauguração do ateliê.

terça-feira (12/05)

Sebastião tenta apagar o fogo ateadado por Virgínia aos convites. Tonho estranha a falta de resposta de Casemiro, e se preocupa em perder a inauguração do ateliê de Alike/Lúcia. Virgínia confronta Mirinho sobre a ajuda a Alike/Lúcia e Niara/Vera, e Fabrício acoberta o amigo. Kênia foge do palácio e vai ao encontro de Dumí, que afirma que não ama a princesa. Todos desconfiam de que alguém na cidade pode estar dando abrigo a um cangaceiro. Viriato pede um tempo para apresentar Belmira a Carrapato. Mundica encontra o telegrama de Tonho no paletó de Mirinho, e Casemiro se enfurece com o filho. Jendal conhece Imani.



Alike e Tonho terão primeira noite de amor - Foto: Globo

quarta-feira (13/05)

Jendal perdoa as mentiras de Imani, que se fez passar por Alike para conhecer o rei. Graça se espanta com o comportamento de Ana Maria. Belmira comenta com Salma sobre a exigência de Virgínia para faltar à inauguração do ateliê de Alike/Lúcia. Fuad visita Salma. Alike teme que Tonho não chegue a tempo para seu evento. Imani seduz Jendal. Kênia se surpreende quando Chinua conta que Jendal não executou Imani e Pascoal por suas mentiras. Belmira

pede dinheiro a Diógenes em nome da igreja. Imani e Pascoal comemoram ter enganado Jendal. Salma revela a Alike/Lúcia que Virgínia agiu para sabotar a inauguração do ateliê. Mirinho confronta Virgínia sobre seu plano contra Alike/Lúcia. Tonho chega para o evento de Alike/Lúcia.

quinta-feira (14/05)

Alike/Lúcia explica a Tonho que as pessoas não compareceram à festa de inauguração do ateliê. Mirinho se irrita ao ver Tonho com Alike/Lúcia. Alike/Lúcia e Tonho têm sua primeira noite de amor. Viriato questiona Sebastião sobre a entrega dos convites para a inauguração do ateliê. Aurelinda revela a Marta e Diógenes que Virgínia sabotou os convites de Alike/Lúcia. Caetana conta a Tonho sobre as supostas boas ações de Mirinho, e o rapaz desconfia. Alike afirma a Niara que precisa contar a Tonho sobre sua verdadeira identidade. Imani confessa a Pascoal que decidiu ficar em Batanga com Jendal. Kênia alerta Jendal sobre Imani. José proíbe Alike de contar a verdade sobre sua família a Tonho.

sexta-feira (15/05)

José afirma a Alike que ela o colocará em risco caso revele a verdade a Tonho. Graça incentiva Mirinho a se concentrar em seu casamento com Virgínia. Pascoal alerta Imani sobre Kênia. Dumí avisa a Burak que em breve um plano de fuga para Omar será colocado em prática. Diógenes e Marta pensam em como repreender Virgínia por suas atitudes contra Alike/Lúcia. Marta encomenda vestidos ao ateliê de Alike/Lúcia e Teresa. Pressionado por Carrapato, Viriato tenta contar a Belmira sobre seu pai. Tonho confronta Alike/Lúcia sobre sua viagem com Mirinho, e os dois acabam discutindo. Pascoal arma contra Imani. Tonho pede perdão a Alike/Lúcia.

sábado (16/05)

Alike/Lúcia não aceita as desconfianças de Tonho, que afirma que irá esperar por ela. Imani suplica que Jendal e Kênia acreditem em sua inocência após a armação de Pascoal. Alike/Lúcia desabafa com Salma sobre sua briga com Tonho. Carrapato garante a Viriato que não desistirá de se apresentar como pai a Belmira. José conta a Alike e Niara que Nilo Peçanha revelou à imprensa sobre o golpe de Estado em Batanga. Mundica provoca Fabrício, e Mirinho o alerta. Kênia implora pelo perdão a Imani, mas Jendal ordena que Dumí a execute. Jendal propõe uma aliança com Pascoal para vigiar Dumí.



segunda-feira (11/05)

Alaor e Alaorzinho conversam com Zilá. Alaorzinho sofre ao lembrar do passado com Janete. Naiane tem um sonho com Gael. Eduarda vai ao encontro de Valéria e Sol. Alaorzinho e Zilá contam a Naiane que irão se separar, e a menina se desespera. Eduarda conta a Sol que é sua irmã, e as duas se emocionam.



novo casal e revelação de Eduarda - Foto: Globo

terça-feira (12/05)

Naiane repreende Zilá por sua mentira contra Janete, e a mãe afirma que ela fez o mesmo ao inventar que é a menina do passado de João Raul. João Raul sofre ao ver Agrado com Leandro, e Luan nota. Naiane impede que Zilá deixe a mansão, e afirma que os Amaral precisarão guardar a história do anel em segredo. Iranildo faz o programa na rádio. Alaorzinho se hospeda na pensão do Zuzanete, e Palhares se irrita. Irene e Waldir ficam juntos. Alaorzinho canta uma música para Janete.

quarta-feira (13/05)

Alaorzinho canta para Janete, que rechaça o empresário. Naiane pressiona João Raul sobre o pedido de casamento. Eduarda se diverte com Sol. Irene comenta com Waldir sobre Naiane. Zuzu e Alaor ficam juntos. Agenor e Vilma comentam sobre a nova fase de Alaorzinho. Naiane sonha com Gael e se desespera. Waldir se incomoda quando João Raul acredita que Naiane é Diana, a menina de seu passado. Alaorzinho faz uma proposta para Zilá. Cinara desconfia quando Zilá se une a ela e

Ronei. Leandro pede ajuda a Eduarda para pedir Agrado em casamento. Alaorzinho confronta a atuação de Ronei.

quinta-feira (14/05)

Alaorzinho tenta demitir Ronei, que o lembra do contrato que tem com o Grupo. Malvino pede perdão a Janete por ter acreditado em Zilá. Waldir desconfia de Naiane ao conversar com Irene sobre a moça. Alaor e Alaorzinho convocam uma votação para expulsar Ronei do Grupo Amaral, mas Zilá salva o comparsa. Eduarda aconselha Valéria sobre a criação de Sol. Waldir confronta Naiane, que o ameaça sutilmente. Ronei confessa a Agildo sua obsessão com Zilá. Blake sugere a Alana que Agrado e Eduarda cantem no festival promovido pelo Grupo Amaral.

sexta-feira (15/05)

Alana contata Alaorzinho, e gosta de saber que o empresário separou-se de Zilá. Zilá pensa em como se reaproximar dos Amaral, e tenta conquistar a simpatia de Zuzu. Naiane se decepciona com João Raul e admira Gael. Eduarda ajuda Leandro a comprar o anel de noivado de Agrado, mas a joia acaba presa em seu dedo. Talita prejudica a imagem de Naiane, que afirma que se vingará da influencer. Blake garante a Agrado e Eduarda que investirá na carreira das duas. Alaorzinho se surpreende com o pedido de Alana para Agrado e Eduarda se apresentarem em seu festival.

sábado (16/05)

Alana e Blake pressionam Alaorzinho a aceitar a presença de Agrado e Eduarda em seu festival. Eduarda desabafa com Zuzu. Zilá e Naiane repreendem Alaorzinho por aceitar Agrado e Eduarda no festival. Janete se preocupa com o fato de Agrado abrir mão de parte da sua história a fim de esquecer João Raul. Naiane ameaça Cinara. Eduarda admira Leandro interagindo com Sol. Waldir conversa com João Raul sobre Naiane. Gael elogia Naiane. Janete vê Alana com Alaorzinho.



segunda-feira (11/05)

Jairo e Paulinho concluem que a morte de Macedo foi por queima de arquivo.

Leonardo, Viviane, Lorena e Juquinha decidem adiar o casamento, devido ao sumiço dos vestidos. Arminda e Ferette se desesperam quando Rogério, Gerluce e Zenilda expõem para a imprensa seus áudios com Edilberto. Ferette passa mal ao saber que os casamentos de seus filhos foram realizados. Vandilson conta a Alemão como devolveu os vestidos de noiva roubados por Lucélia. João Rubens concorda em continuar sendo parceiro e sócio de Kasper, deixando claro que o casamento acabou.



Ferette decide fugir em Três Graças — Foto: G

terça-feira (12/05)

Arminda diz a Ferette que sabe que o amante ainda gosta de Zenilda. Ferette fica furioso ao constatar que não terá mais a ajuda da delegada Marise. Lucélia dá abrigo temporário a Ferette na Chacrinha. Ferette convoca Samira para acabar com Gerluce. Arminda pede ajuda a Helga para se fingir de vítima de Ferette, mas

acaba se surpreendendo com a resposta da funcionária. Misael aconselha Joaquim a pedir desculpas para Lígia. Joaquim convida Lígia para dormir no ferrolho com ele. Ferette conta a Samira seu plano para atrair Gerluce.

quarta-feira (13/05)

Samira e Lucélia entram em confronto, e Ferette intervém. Helga se sente humilhada por Arminda e decide mudar seu depoimento sobre as mortes de Célio e Edilberto. Arminda se esconde no ferrolho. Jairo comunica a Paulinho que a delegada Marise foi afastada, e que o mandado de prisão de Arminda foi expedido. Paulinho demonstra preocupação com o julgamento de Gerluce. As pessoas da Chacrinha resolvem fazer um protesto em prol da liberdade de Gerluce, e Samira acompanha o movimento.

quinta-feira (14/05)

Penúltimo capítulo: não divulgado.

sexta-feira (15/05)

Último capítulo: não divulgado.

sábado (16/05)

Reprise do último capítulo.



TV Globo Rio de Janeiro

Divulgue o seu Comércio

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

