

Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 25 de Julho de 2026 <> ano 15 - nº 710 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Estância Turística de Guararema divulga programação completa do Festival de Inverno 2026

Festival iniciou ontem (24/07) com espaço gastronômico e shows gratuitos, reunindo artistas de diferentes estilos musicais no Parque Deoclésia

Fotos: Warlei Kenj-Comunicação e PMG



A Estância Turística de Guararema divulga a programação completa do Festival de Inverno Guararema 2026. A partir do dia (24/07), o Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello" recebe seis dias de boa gastronomia e atrações musicais distribuídas em dois fins de semana — dias 24, 25 e 26 de julho e 31 de julho, 1º e 2 de agosto — com 20 shows gratuitos que vão do sertanejo ao forró pé da serra, passando pelo soul, pop, rock, MPB e blues.

Nas sextas-feiras, o festival será realizado das 18 às 23 horas, aos sábados das 12 às 23 horas e, aos domingos, das 12 às 22 horas. O destaque vai para o espaço gastronômico, que conta com food trucks que repassam parte da verba arrecadada ao Fundo Social de Solidariedade de Guararema, com opções como churros, bubble waffle, milk-shake, hambúrguer com batata frita, chope e porções. Além disso, também estará presente a tradicional Feira

Noturna Gastronômica de Guararema, com hambúrgueres artesanais, pastéis, lanches de linguiça e pernil, acarajé, diversos petiscos e mais.

A programação musical tem início com o Trio Dois Girassóis, que sobe ao palco às 18 horas da sexta-feira (24), levando o forró pé de serra ao Festival de Inverno. Na sequência, às 20 horas, Iran Nogueira apresenta um repertório sertanejo.

Já no sábado (25), as apresentações ficam por conta de Douglas Malharo, às 13 horas, Alisson Oliveira, às 15 horas, Fábio e Vini, às 17 horas, e Luara Sabrina, às 19 horas. Encerrando o primeiro fim de semana, o domingo (26) reúne o duo 2 na Estrada "Astor Parenti & Caio Stella", às 13 horas, João Guilherme, às 15 horas, Théo do Valle e Banda, às 17 horas, e Washington Soul Experience, às 19 horas.

A programação continua na sexta-feira seguinte (31), com Valdir Furlaneto e



Banda às 18 horas e Nathália Santoneira às 20 horas. Já no sábado, 1º de agosto, sobem ao palco Moraes e Mathias às 13 horas, Léo Mattos às 15 horas, Willian e Thiago às 17 horas e Luciana Vidal, às 19 horas, com o espetáculo "Mulheres do Blues, Soul, Pop & Rock". O encerramento do festival será no domingo (2), com Murphy às 13 horas, Roni Silva às 15 horas, Fran Cardoso às 17 horas e Djane Borba & Convidados às 19 horas.

Todos os detalhes do Festival de Inverno Guararema 2026 estão disponíveis em <https://guararema.sp.gov.br/eventos>.





FESTIVAL DE **Inverno** **Guararema** 2026



Um encontro de experiências, sabores, música e cultura para
todas as idades na Estância Turística de Guararema.

Shows ao vivo e espaço gastronômico



— 24 a 26 de JULHO —

— 31 de JULHO a 2 de AGOSTO —

Sex: 18h às 23h • Sáb: 12h às 23h • Dom: 12h às 22h

Confira a
programação:



Em novo local:
Parque de Lazer "Professora
Deoclésia de Almeida Mello"

Prefeitura de Guararema promove XIII Jornada da Educação para profissionais da área

Prefeitura de Guararema promove XIII Jornada da Educação para profissionais da área

Fotos: comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, acaba de promover a XIII Jornada da Educação, iniciativa voltada à formação continuada dos profissionais da Rede Municipal de Ensino. Realizada entre os dias 8 e 17 de julho, a programação teve palestras, workshops e oficinas sobre temas como primeiros socorros, inclusão, gestão escolar e alimentação no contexto educacional, fortalecendo práticas pedagógicas e administrativas.

As atividades ocorreram no período do recesso escolar de meio de ano em diferentes espaços da cidade, como a Estação Literária "Professora Maria de Lourdes Évora Camargo" e o Cine Guararema "Professor Doutor Domingos Lerario". Na programação, foram abordados temas essenciais para o cotidiano escolar, entre eles: Noções Básicas de Primeiros Socorros (Lei Lucas), Patologias relacionadas à Alimentação – Desafios e Cuidados no Contexto Escolar, Cultura de Gestão Baseada em Dados, Boas Práticas de Manipulação de Alimentos e Relacionamento Interpessoal no Ambiente de Trabalho, Estratégias Nutricionais para a Mulher 35+ - amenizando sintomas de perimenopausa e menopausa.

Entre os destaques da programação estiveram as palestras de Marcos Meier, psicólogo, professor de Matemática, escritor e mestre em Educação, que conduziu a reflexão "Comunicação na Docência – A Influência das Concepções de Criança e de Educação no Ato de Educar", e da escritora e professora Maria Carmem Silveira Barbosa, que apresentou o tema "Escola como Espaço de Direitos, Cuidado e Aprendizagem", ambos direcionados aos docentes da Rede Municipal de Ensino e à equipe gestora.

Encerrando a programação, o Cine Guararema recebeu uma mesa-redonda sobre "Práticas que Promovem a Equidade", reunindo a professora, fonoaudióloga, psicopedagoga e doutora Telma Pântano, a mestre em Educação Patrícia Sarmiento e a diretora pedagógica da Soluções Moderna, mestre em Neurociências Renata Piassi. O encontro proporcionou momentos de diálogo, troca de experiências e reflexão sobre práticas inclusivas e equitativas no ambiente



escolar.

Os encontros contribuíram para ampliar o conhecimento dos profissionais e fortalecer as diretrizes que orientam o trabalho desenvolvido pela Secretaria Municipal de Educação. A capacitação reuniu estagiários, auxiliares de alimentação

e serviços gerais, agentes administrativos escolares, agentes escolares, controladores de acesso, agentes de alimentação escolar, supervisores, monitores de acompanhamento, professores da Educação Infantil e do Ensino Fundamental, professores

especialistas e toda a equipe gestora participaram das atividades.

A secretária municipal de Educação de Guararema, Clara Assumpção Eroles Freire, diz que a XIII Jornada da Educação reafirma o compromisso da Prefeitura de Guararema com a



valorização e a formação permanente de seus profissionais. "Ao reunir toda a equipe da Rede Municipal de Ensino em um espaço de aprendizado e compartilhamento de experiências, a iniciativa

fortalece o desenvolvimento de práticas cada vez mais qualificadas, refletindo diretamente na qualidade da educação oferecida aos estudantes e às famílias de Guararema", destaca Clara.



Coluna Social

Quinzinho

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

Elisa in Guararema. Bonjour 37!



Entre croissants, macarons e muito charme francês, Elisa Eroles brindou seus 37 anos em um elegante brunch inspirado no universo de Emily in Paris, no Guararema Parque Hotel. O cenário acolhedor, a gastronomia com influência parisiense e a animação do karaokê fizeram da comemoração um momento inesquecível.



O advogado Jose Freire prestigiando a comemoração de sua irmã.



A aniversariante só sorrisos com Maria Pires.



Um brinde à aniversariante, junto com sua mãe Clarita e a grande amiga Denise Lerario.



Família Eroles Freire reunida para a comemoração.



A mesa de amigos e familiares: Michelle, André Costa, João Pedro, Sonia, Camila, Pietra, Cleiton e a fofinha Carmela.



Colegas de trabalho que se tornaram grandes amigos: Henrique, Guilherme, Gabriela, Naira, Giovana, Eduardo, a aniversariante, Lorrana e Diogo.



Momento fofura: um abraço na aniversariante das pequenas Isabela e Martina.



Amigas queridas de longa data da aniversariante: Carol e Vanessa.



Amigas queridas de longa data da aniversariante: Carol e Vanessa.



Momento de alegria junto a amigos especiais: Edith, Elisa, Júnior, Denise e "la".



Elisa com amigos queridos de seu primeiro trabalho, da época de trainees



Elisa e seus amigos de faculdade de engenharia da UNICAMP.



Amigos sempre animados: Fernando, a xará da aniversariante, Elisa e Nicole Bernardo.



Elisa com o amigo e jornalista Quinzinho.

Prefeitura de Guararema promove atividade prática sobre alimentação saudável na Rede Municipal

Alunos prepararam receita com aproveitamento integral de alimentos em ação que incentivou hábitos saudáveis e o combate ao desperdício

Fotos: Comunicação/PMG



A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, segue promovendo atividades sobre alimentação saudável na Rede Municipal de Ensino. Neste mês, os estudantes do 3º ano B da Escola Municipal “Professora Consuelo Aparecida Tavares Neme”, no Morro Branco, participaram de uma atividade prática em que prepararam uma torta salgada utilizando talos e cascas de legumes, aprendendo sobre aproveitamento integral dos alimentos, hábitos alimentares conscientes e combate ao desperdício. Sob a orientação da professora Ana Paula de Freitas Faria e da nutricionista Amanda Elui,

a turma colocou a ‘mão na massa’ para preparar a receita. Na ação, que ocorreu no último dia 1º de julho, alunos participaram ativamente da atividade, enquanto as cozinheiras da unidade escolar colaboraram no refogado dos ingredientes, reforçando a importância do trabalho coletivo.

Enquanto a torta assava, a nutricionista explicou os benefícios nutricionais de cada ingrediente utilizado, destacando que os talos de couve e espinafre são ricos em fibras, vitaminas A, C e K, além de minerais como ferro, magnésio e cálcio, nutrientes essenciais para a saúde dos olhos, do coração, da imunidade e para a prevenção de doenças. Os

alunos também conheceram as propriedades da casca da cenoura, que contribui para o bom funcionamento do intestino, para a saúde da pele e para o fortalecimento do sistema imunológico.

Durante a atividade, a profissional apresentou outros alimentos que podem ser aproveitados integralmente, como berinjela, maçã, beterraba, agrião, brócolis, batata, pera e goiaba, incentivando hábitos alimentares mais conscientes e o combate ao desperdício. Ao final, os estudantes experimentaram a torta preparada durante a aula prática. “Entre sorrisos e olhares de satisfação, os estudantes celebraram não apenas o sabor da receita, mas também todo o conhecimento construído durante a experiência”, destacou a secretária municipal de Educação de Guararema, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes.

“Para muitos, aquele foi o primeiro contato com a cozinha como espaço de aprendizagem. Certamente, uma experiência marcante que ficará na memória e que reforça que cozinhar também é educar, despertar autonomia, incentivar escolhas saudáveis e formar cidadãos mais conscientes e responsáveis”, completou a secretária.



VEM PARA O DOCE PREÇO! SEU MERCADO DE TODO DIA.




docepreço
supermercado
Guararema

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >



José Marcos, Educador Físico

Quando falamos em desempenho, segurança e durabilidade, não dá para ignorar alguns pontos: a ergonomia e a biomecânica em equipamentos de academia. Eles são responsáveis por garantir que cada movimento seja natural, eficiente e seguro. Ergonomia e

ERGONOMIA E BIOMECÂNICA NOS APARELHOS DE MUSCULAÇÃO

biomecânica é quando combinamos conforto, alinhamento corporal e trajetória correta de movimento, ou seja, quando conseguimos entregar máquinas que realmente trabalham o músculo como deveriam, sem sobrecargas inadequadas, compensações ou riscos desnecessários. Equipamentos ergonômicos reduzem drasticamente erros de execução e movimentos forçados. Isso significa menos

estresse articular, menor risco de hiperextensão e muito mais estabilidade durante todo o exercício. Lesões geram afastamentos e reclamações, por isso, oferecer equipamentos seguros não é apenas benefício ao aluno, é proteção ao próprio negócio. Quando o equipamento segue princípios biomecânicos avançados, o usuário sente imediatamente a diferença: trajetórias

suaves, ajustes intuitivos, pegadas confortáveis e um encaixe corporal que transmite confiança. A biomecânica correta garante que o músculo certo seja ativado na hora certa. Isso acelera resultados, melhora a capacidade de carga e aumenta a sensação de eficiência durante o treino. Sistemas de alavancas: a maioria dos exercícios funciona através de alavancas (interfixas, interpotentes ou inter-resistentes), onde a máquina altera a vantagem mecânica para otimizar o esforço. Perfis de resistência: os aparelhos usam polias excêntricas (comes) para contornar a curva de força natural do corpo humano,

oferecendo maior carga onde o praticante é mais forte e aliviando nos pontos de fraqueza biomecânica. Isolamento vs. integração: diferente dos pesos livres, o design da máquina orienta a trajetória do movimento (guiado), anulando a necessidade de ativar músculos estabilizadores secundários. Isso facilita a reabilitação de lesões e o foco na hipertrofia. Equipamentos de cadeia fechada: a extremidade distal (pés) fica fixa a uma plataforma. Envolve a articulação do quadril, joelho e tornozelo simultaneamente. Excelente para produção de força

global e alinhamento biomecânico. Equipamentos Articulados: possuem braços mecânicos independentes. Trabalham em eixos de rotação isolados para ombros e cotovelos, permitindo corrigir assimetrias corporais através do treinamento unilateral. Equipamentos de Polias: permitem alterar o ângulo de tração e a linha de ação da força. A biomecânica baseia-se na tensão contínua ao longo do arco do movimento. Enfim, toda a elaboração de treino tem uma razão de ser. Não pode ser aleatório. Por isso, para sua segurança e maior eficiência e benefício, sempre questione seu professor/instrutor.

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

f Acqua Boya Academia



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

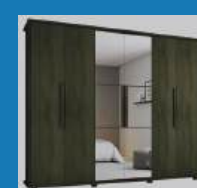
Dr. Christian Paglia



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



26 anos de tradição



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

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

Guararema conquista 3ª colocação geral nos Jogos Regionais

Com 169 pontos, cidade supera desempenho de 2025, alcança o pódio da competição pela primeira vez e se mantém como a cidade mais bem colocada do Alto Tietê

Fotos: comunicação/PMG

Guararema encerrou a participação na 68ª edição dos Jogos Regionais com o melhor desempenho de sua história. Representada pela maior delegação já enviada pelo município, com cerca de 350 membros, a cidade somou 169 pontos, garantiu a 3ª colocação na classificação geral, atrás apenas de São José dos Campos e Pindamonhangaba, e manteve-se como a mais bem colocada na região do Alto Tietê.

A campanha foi construída com três títulos para Guararema: tênis masculino, tênis feminino e voleibol feminino. O município também conquistou cinco vice-campeonatos, com medalhas de prata no biribol, na ginástica artística feminina (até 13 anos), no handebol masculino, no karatê feminino e no xadrez masculino.

Na terceira colocação, Guararema garantiu cinco pódios, com medalhas de bronze no badminton feminino, no futebol masculino sub-20, no karatê masculino, no vôlei de praia masculino e no vôlei de praia feminino. Entre as demais colocações, a delegação alcançou o 4º lugar no badminton masculino, nas damas feminina e masculina, no handebol feminino, no taekwondo masculino e no voleibol masculino.

Guararema também foi

destaque na capoeira feminina, no futebol feminino, no futsal feminino, no taekwondo feminino e no tênis de mesa feminino, bocha e a ginástica rítmica feminina, basquetebol 3x3 feminino e no tênis de mesa masculino e atletismo masculino.

O resultado representa mais um avanço na trajetória da cidade nos Jogos Regionais. Depois de alcançar 121 pontos e a 6ª colocação em 2024, Guararema chegou aos 141 pontos e ao 4º lugar em 2025. Agora, em 2026, subiu mais uma posição, atingindo pela primeira vez o pódio da classificação geral, com 169 pontos, à frente de cidades de grande porte e tradição esportiva, como Jacaréi, Guarulhos, Taubaté, Mogi das Cruzes, Itaquaquecetuba e Ferraz de Vasconcelos.

O prefeito de Guararema, o Zé, destacou que o desempenho é motivo de orgulho para toda a cidade e resultado do comprometimento dos atletas, das comissões técnicas e do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano. "Chegar ao terceiro lugar dos Jogos Regionais é uma conquista enorme para Guararema. Cada atleta entrou em quadra, na pista ou nas demais modalidades representando nossa cidade com dedicação

e respeito. Parabenizo todos que fizeram parte dessa campanha histórica e que mostram, mais uma vez, a força do esporte guararemeno".

Já o secretário municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, Sidnei Leal, ressaltou que o resultado é fruto de um trabalho contínuo de formação e incentivo aos atletas. "É muito gratificante ver a evolução de Guararema ano após ano. Tivemos a maior delegação da nossa história e encerramos a competição com o melhor resultado que o município já conquistou nos Jogos Regionais. Meus parabéns aos atletas, treinadores, equipes de apoio e familiares, que fazem parte dessa caminhada e ajudam a fortalecer cada vez mais o esporte da nossa cidade."

Organizados pelo Governo do Estado de São Paulo, os Jogos Regionais foram realizados em São José dos Campos e reuniram delegações de mais de 30 municípios da 2ª Região Esportiva. A cerimônia de encerramento da competição ocorreu na tarde desta quinta-feira (23), complexo esportivo Teatrão, em São José dos Campos, com a presença do prefeito de Guararema, o Zé, do secretário Sidnei Leal e da comissão técnica do município.



Banda Municipal de Guararema é destaque no 10º Festival de Bandas e Fanfarras de Lagoinha

Bamugua apresentou repertório de músicas nacionais e internacionais e recebeu troféu de participação no evento no Vale do Paraíba

Fotos: comunicação/PMG



A Banda Municipal de Guararema (Bamugua), mantida pela Prefeitura de Guararema por meio da Secretaria Municipal de Educação, foi destaque no 10º Festival de Bandas

e Fanfarras de Lagoinha (SP), realizado no último domingo (19). Composta por 30 músicos e regida pelo maestro Luís Ricardo de Toledo, a banda apresentou um repertório

de clássicos nacionais e internacionais e recebeu um troféu de participação no evento, que reuniu bandas e fanfarras de cidades de São Paulo e Minas Gerais.

Durante a apresentação, a Bamugua, que em 2027 completará 20 anos de atividades, consolidada como referência entre as bandas e fanfarras da região, foi aplaudida pelos presentes com um repertório diversificado. Entre as músicas esteve a clássica 'It's My Life', de Bon Jovi.

À frente da formação há 19 anos, o maestro Luís Ricardo de Toledo avaliou positivamente a participação da banda no festival. "É muito satisfatório nos apresentar em Lagoinha, esta é uma cidade sempre muito acolhedora. Tivemos um excelente desempenho e nossa corporação chamou a atenção dos organizadores do evento,

que também recebeu grupos de Taubaté, Caçapava, Campos de Jordão e Lavrinhas, de São Paulo, e Maria da Fé e Pouso Alegre, de Minas Gerais".

Para a musicista Isabella Vitória, integrante da banda há cinco anos, a participação também foi marcante. Segundo ela, além da oportunidade de se apresentar para um novo público, a organização do festival e a recepção aos participantes contribuíram para tornar a experiência ainda mais especial.

Programa Música na Escola

A participação da Bamugua em eventos regionais reflete o impacto do Programa Música na Escola, uma iniciativa que promove o contato das crianças guararemensas com o universo musical. Atualmente, os alunos do Ensino Fundamental participam das aulas em cinco polos diferentes espalhados pelo município, onde têm a oportunidade de ingressar inicialmente nas

fanfarras e, posteriormente, progredir para a Banda Municipal.

Além da formação musical, o programa estimula o desenvolvimento de habilidades como disciplina, concentração, trabalho em equipe, responsabilidade, coordenação motora e paciência, contribuindo para a formação dos estudantes dentro e fora da sala de aula.

A secretária municipal de Educação de Guararema, Clara Assumpção Eroles Freire, reforça que o incentivo ao Programa Música na Escola vai muito além das notas musicais. "Por meio da prática instrumental coletiva, o ser humano desenvolve habilidades e competências essenciais para a vida inteira, tais como foco, disciplina, capacidade de trabalhar em equipe, senso de responsabilidade, coordenação motora fina e paciência", destaca. "É a educação de Guararema transformando realidades e afinando o futuro dos nossos jovens", finaliza ela.

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.gazetadeguararema.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