Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 29 de Agosto de 2026 <> ano 15 - nº 714 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Guararema consolida liderança na educação ao superar grandes polos da Região Metropolitana no Ideb

Com nota 7,9, município alcança topo do ranking regional e fica à frente de grandes redes municipais do Estado de São Paulo nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental

Foto: divulgação

Foto: Comunicação/PMG

O resultado histórico alcançado por Guararema no Sistema de Avaliação da Educação Básica (Saeb) 2025 e desdobrado no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb) ganha uma dimensão ainda maior quando analisado sob a ótica da comparação regional e estadual. Com a nota padronizada de 7,9 nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental da Rede Municipal, a cidade não apenas conquistou a maior marca de todos os tempos, como também estabeleceu uma margem expressiva de vantagem sobre importantes polos urbanos, econômicos e educacionais de São Paulo.

O desempenho no Ideb garantiu o 1º lugar absoluto na Região Metropolitana de São Paulo, no Alto Tietê e no Vale do Paraíba, além da 8ª melhor nota entre todos os municípios paulistas e a 22ª melhor nota no ranking nacional entre 5.320 redes avaliadas. Na comparação direta dentro das divisões regionais, Guararema superou todos os municípios vizinhos e capitais regionais de grande porte.

Na Região Metropolitana de São Paulo, a pontuação de 7,9 colocou a cidade à frente de redes tradicionais e de alta renda, como São Caetano do Sul, que obteve nota 7,2 e ficou na 2° colocação deste ranking. Ou seja, Guararema superou uma cidade que tem um dos maiores PIB per capita (Produto Interno Bruto por pessoa) do Brasil e é conhecida pela qualidade da educação.

Guararema também ficou acima de grandes centros do ABC Paulista, a exemplo de Ribeirão Pires, São Bernardo do Campo e Santo André, que registraram notas 6,8, 6,8 e 6,5, respectivamente. Historicamente cidades da região do Grande ABC têm resultados positivos no índice.

O município também superou com ampla vantagem polos econômicos de grande porte populacional, como Barueri, com 6,3, Osasco, com 6,3, e a própria capital paulista, São Paulo, que atingiu 5,8 – que tem um PIB de R$ 1,06 trilhão e mais de 11 milhões de habitantes.

No recorte do Alto Tietê, a liderança manteve-se sobre os maiores municípios da região, superando Mogi das Cruzes, que registrou 6,4, Suzano, com 6,1, e Guarulhos, a segunda maior cidade do Estado, que também pontuou 6,1.

A dominância de Guararema estendeu-se com o mesmo impacto ao Vale do Paraíba. Ao liderar a região, o ensino público de Guararema ultrapassou importantes referências municipais em extensão e infraestrutura, como São José dos Campos, que teve nota 6,9, Guaratinguetá, com 6,7, Pindamonhangaba, com 6,6, Jacareí, com 6,5, e Taubaté, com 6,4.

O levantamento aponta ainda que a nota 7,9 colocou Guararema no topo das cidades paulistas com faixa populacional entre 30.000 e 40.000 habitantes, superando a média nacional do Ideb para os Anos Iniciais, que ficou em 6,1. Esse salto consolidou a trajetória de crescimento do município, que evoluiu de 6,7 em 2021 para 7,5 em 2023, culminando na liderança absoluta de 2025.

“Mais do que uma nota, o resultado de 7,9 representa o compromisso da Rede Municipal de Ensino com a aprendizagem, a dedicação dos profissionais da educação e o trabalho desenvolvido diariamente para garantir um ensino público de qualidade”, destaca a secretária municipal de Educação de Guararema, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes. “A Educação é o nosso presente para o futuro”, finaliza ela.

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

Composição da nota

O Ideb é calculado a partir de dois importantes indicadores: os dados de aprovação escolar, obtidos por meio do Censo Escolar, e as médias de desempenho dos estudantes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental no Sistema de Avaliação da Educação Básica (Saeb). Com escala de 0 a 10, o índice permite acompanhar a qualidade da educação e estabelecer metas para o avanço contínuo da aprendizagem.

Em Guararema, para além dos grandes investimentos em Educação, um dos fatores que contribui para o resultado de excelência é a equidade entre todas as escolas da Rede Municipal de Ensino. Sem exceção, todos os alunos, de todos os bairros, têm acesso a uniformes e materiais didáticos de primeira linha, programas educacionais extracurriculares e acompanhamento pedagógicos com professores e equipes gestoras. Saiba mais em https://guararema.sp.gov.br/bom-desempenho-em-todas-as-escolas-mostra-forca-da-educacao-de-guararema-no-ideb.

Prefeitura de Guararema moderniza descarte de recicláveis com lixeiras subterrâneas

Aliando sustentabilidade e inovação, novos equipamentos são instalados em pontos estratégicos e armazenam materiais no subsolo, liberando espaço nas calçadas e deixando a cidade mais bonita

Fotos: Warley Kenji-Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema - uma das únicas do Brasil a ter prédios públicos certificados com a NBR ISO 14001:2025, que atesta a eficácia do desempenho ambiental da gestão municipal, inicia a instalação de lixeiras subterrâneas para o descarte de materiais recicláveis em pontos estratégicos da cidade. Aliando sustentabilidade e inovação, a novidade substitui lixeiras convencionais e armazena os resíduos no subsolo, ocupando menos espaço nas calçadas e contribuindo para uma paisagem mais organizada e bonita.

O sistema foi desenvolvido considerando a eficiência operacional e o melhor aproveitamento dos espaços públicos. Com as novas lixeiras os materiais ficam armazenados em compartimentos vedados abaixo do nível da rua, o que causa menos interferência urbana, ajuda a evitar mau cheiro, a presença de animais e o contato dos resíduos com o ambiente. Como a estrutura ocupa menos espaço na superfície, também favorece a circulação de pedestres e a acessibilidade.

A instalação das lixeiras subterrâneas começou nesta semana no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello", no Recanto do Américo (Pau D'Alho) e na praça Coronel Brasílio Fonseca, conhecida como Praça do Coreto, além da Área de Lazer "Professora Luana Bernardo José dos Santos", conhecida como largo da feira livre do Nogueira. A novidade será também levada para outros dois bairros em breve.

As lixeiras, que serão adesivadas com as orientações de uso, são destinadas ao descarte de recicláveis secos e limpos. Podem ser colocados vidro, metais, papéis e papelão, isopor e plásticos. O óleo de cozinha também poderá ser descartado, desde que armazenado em garrafas PET fechadas.

Não devem ser descartados nas lixeiras subterrâneas papel sujo, madeira, borracha, porcelana, restos de comida e tecidos. Parte desse tipo de material deve continuar sendo descartado na coleta domiciliar. Para materiais volumosos, madeira, borracha e eletrodomésticos os moradores podem solicitar o serviço na porta de casa do Cata-Treco, que segue funcionando normalmente pelo telefone fixo (11) 4695-1808. As novas lixeiras subterrâneas de Guararema utilizam contentor soterrado de carga vertical (SCV). A estrutura fica "enterrada", deixando expostas apenas as bocas coletoras. Os equipamentos têm capacidade para armazenar mais de 2 toneladas cada e são fabricados em aço carbono 1020 com tratamento de galvanização a fogo.

Para a limpeza, será realizado o levantamento dos compartimentos, a retirada dos resíduos armazenados e a limpeza dos equipamentos, mantendo a operação organizada e sem a necessidade de estruturas volumosas nas áreas de circulação.

Mais sustentabilidade

A implantação das lixeiras subterrâneas faz parte das ações da Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Obras, Meio Ambiente e Bem-Estar Animal, para modernizar os serviços de limpeza urbana e ampliar as alternativas para o descarte correto de resíduos.

Em fevereiro deste ano uma nova empresa (Troupe Brasil) passou a operar os serviços de coleta de lixo, limpeza pública e ações complementares. Com isso a Administração Municipal criou o programa Guararema Cidade + Limpa, que, já no início foi marcado, além da melhora e agilidade nos serviços de coleta, por novos caminhões, incluindo modelos elétricos.

Agora, em uma segunda etapa, vem as lixeiras subterrâneas, que passam a integrar uma estrutura de serviços que já inclui coleta seletiva domiciliar, PEVs, Cata-Treco e a Loja Pérola do Bem, que estimula a troca de recicláveis por moedas solidárias que podem ser utilizadas para resgatar produtos diversos.

NRDC Altos da Serra reúne comunidade em sua primeira ação

Fotos: RCG

O Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário (NRDC) Altos da Serra realizou, no sábado, dia 22, sua primeira ação junto à comunidade do bairro Itapeti.

O encontro ocorreu nas dependências da Igreja de São José e reuniu produtores, artesãos, moradores e visitantes em torno da valorização da cultura, da produção e das potencialidades locais e ao fortalecimento comunitário.

Batizado de Quintal Altos da Serra - Itapeti, o projeto contou com cerca de 15 barracas de exposição, confeccionadas pela própria comunidade a partir do reaproveitamento de madeira de paletes. A padronização das estruturas proporcionou identidade visual ao espaço, onde foram comercializados produtos artesanais da região, entre eles mel, doces caseiros, peças de cerâmica, bordados, comidas típicas e bebidas.

A programação teve início às 10 horas, com a abertura do Quintal e do Bazar da Casa da Amizade de Guararema. Na sequência, os participantes puderam apreciar a Paella Caipira preparada pela cozinheira Soraia, moradora da comunidade.

A cultura popular também ganhou espaço durante o encontro. Às 14h30, o grupo Moçambique Unidos pela Fé, conduzido pelo mestre Angelino, apresentou a tradicional manifestação folclórica, marcada pelas orações, pelo ritmo e pela batida dos bastões de madeira. A programação foi encerrada com a apresentação musical da dupla Isalu e Max Dias.

O evento recebeu autoridades municipais, moradores do bairro Itapeti, rotarianos e visitantes de outras localidades, que foram conhecer e prestigiar a iniciativa. Além de proporcionar momentos de convivência e lazer, o Quintal busca criar oportunidades para que produtores e artesãos apresentem seu trabalho, gerem renda e fortaleçam os vínculos da própria comunidade.

A expectativa é que novas edições do Quintal Altos da Serra - Itapeti sejam realizadas, consolidando o espaço como ponto de encontro, valorização da cultura local e incentivo ao desenvolvimento comunitário.

NRDC e o desenvolvimento da comunidade:

o Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário é um programa do Rotary International formado por não rotarianos que atuam em suas próprias comunidades, identificando necessidades, mobilizando moradores e desenvolvendo soluções para os desafios locais, com o apoio do Rotary.

O NRDC Altos da Serra é o segundo núcleo constituído pelo Rotary Club de Guararema. O primeiro foi instalado em 2019, na região do Maracatu–Parque Agrinco.

Com a realização do primeiro Quintal, o novo núcleo dá início às suas ações práticas e reforça uma proposta baseada no protagonismo dos próprios moradores: a comunidade identificando suas potencialidades, organizando-se e trabalhando conjuntamente pelo desenvolvimento da região.

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.

Alunos de Guararema aprendem sobre alimentação saudável em sala de aula

Atividades realizadas de forma lúdica ensinam estudantes da Rede Municipal de Ensino a ler rótulos e conhecer melhor os alimentos que fazem parte da alimentação diária

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

Em agosto, a Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, iniciou atividades em sala de aula com os alunos dos 5º anos da Rede Municipal de Ensino para ensinar sobre alimentação saudável, leitura de rótulos e classificação dos alimentos. Entre descobertas, reflexões e muita curiosidade, as crianças são convidadas a conhecer melhor os alimentos que chegam à mesa e a compreender que pequenas escolhas podem fazer uma grande diferença para a saúde.

De maneira lúdica e criativa, a equipe de nutrição apresenta às turmas as classificações estabelecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde: alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Durante as atividades, os estudantes vão além das palavras e transformam os rótulos em ferramentas de descoberta. Ao observar, com o acompanhamento da nutricionista, embalagens de alimentos ultraprocessados, conhecem a quantidade de açúcar, sal e outros ingredientes presentes em sua composição. Assim, percebem que, por trás de uma embalagem colorida, pode existir muito mais do que imaginam.

“Os alunos ficam extremamente impactados quando analisam as embalagens e a quantidade de ingredientes em cada produto, pois muitos são consumidos diariamente em casa”, explica a nutricionista Amanda Elui.

A conversa também aborda como o consumo em excesso dos alimentos ultraprocessados pode favorecer o ganho de peso e o surgimento de doenças, como diabetes e colesterol alto. Durante o encontro ainda abordam a importância da prática de atividades físicas, em conjunto com a boa alimentação, como prevenção desses quadros. Além disso, as crianças aprendem a analisar os rótulos, seus ingredientes, a validade dos produtos e a identificar a lupa de advertência da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que sinaliza quando um alimento possui alto teor de açúcar, gordura saturada ou sódio.

Mais do que ensinar, a proposta é mostrar que escolhas saudáveis podem ser simples, saborosas e feitas em família. “Orientamos sobre trocas inteligentes, como o hambúrguer industrializado: podem consumir um hambúrguer caseiro, fácil de fazer e ainda mais saboroso, principalmente quando preparado pelas próprias mãozinhas das crianças. Assim como o bolo caseiro, uma opção mais saudável e com menos açúcar e ingredientes ”, reforça Amanda. A nutricionista aponta ainda que esses são conhecimentos que ultrapassam os muros da escola e “acompanham as crianças em seu crescimento, ajudando a formar uma geração mais consciente, saudável e preparada para fazer boas escolhas”.

Para ampliar a reflexão, as turmas também assistem ao vídeo ‘Agite-se antes de beber”, produzido pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), que chama a atenção para a quantidade de ingredientes e de açúcar presente em bebidas industrializadas.

Ao final da atividade, cada estudante produz um informativo sobre o tema. Alguns materiais serão expostos na própria escola, levando a outras turmas um pouco do que foi aprendido.

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

CONVITE

A **Associação 60 Mais em Ação** e a **Professora Eliete Ramos** convidam a todos para um Momento de Práticas Integrativas

"Celebrando a Vida"

Dia 30 de agosto de 2026 (domingo) | das 9h30 às 11h30

Local: Núcleo de Educação Ambiental (NEA) Ilha Grande "Sinhô Muniz"

- **Tai Chi Chuan**
- **Danças Circulares**
- **(Para todas as idades)**

Profª. Eliete Ramos

REALIZAÇÃO ASSOCIAÇÃO 60 + AÇÃO

ENTRADA FRANCA

Prefeitura de Guararema abre inscrições para cursos de pães e culinária

Capacitações gratuitas serão realizadas nos dias 2, 3 e 4 de setembro, com opções como Queridinho das Padarias, Minipães de Festa e Pães Rústicos

Fotos: divulgação

Dos queridinhos das padarias aos minipães de festa e aos pães rústicos, diferentes receitas e técnicas de culinária poderão ser aprendidas em Guararema no início de setembro. A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, está com inscrições abertas para capacitações gratuitas da Carreta do Projeto Cozinhalimento, realizadas nos dias 2, 3 e 4 de setembro, no Estacionamento Público do Recanto do Américo (Pau D'Alho), no Centro.

As atividades são voltadas a homens e mulheres residentes em Guararema com idade mínima de 16 anos.

A ação integra o Programa Capacita + Guararema e será realizada com a Carreta do Cozinhalimento, programa do Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Agricultura e Abastecimento, voltado à capacitação em culinária, educação alimentar e estímulo à geração de renda. As capacitações oferecem formação prática sobre o preparo correto dos alimentos, o uso de utensílios e diferentes formas de cozinhar.

A programação começa no dia 2 de setembro, quarta-feira, no período da manhã, das 8 às 12 horas, com o curso Queridinho das Padarias e no período da tarde, das 13 às 17 horas, com Pães Rústicos. No dia 3 de setembro, quinta-feira, serão realizadas duas capacitações: Minipães de Festa, das 8 às 12 horas, e Sabores de Sucesso, das 13 às 17 horas. Já no dia 4 de setembro, sexta-feira, o curso Queridinho das Padarias será oferecido novamente, das 8 às 12 horas, seguido por Pães Rústicos, das 13 às 17 horas. As inscrições podem ser feitas pelo formulário https://forms.gle/jnpwViaZ9SucLKpn7 ou no link https://www.guararema.sp.gov.br/cursos. Mais informações podem ser obtidas na Escola Profissionalizante "Prefeito Sebastião Alvino de Souza", na rua Sérgio Messias Alves dos Santos, 45, no bairro Nogueira. Também no telefone (11) 4693-5506, WhatsApp (11) 97105-3324 ou pelo e-mail escolaprofissionalizante@guararema.sp.gov.br.

Prefeitura de Guararema realiza Agosto Infante com ações para crianças e famílias

Atividades gratuitas voltadas à primeira infância já passaram por diferentes regiões da cidade, envolvendo a comunidade escolar em atividades que valorizam a primeira infância

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

O Agosto Infante continua movimentando diferentes regiões de Guararema com atividades gratuitas voltadas às crianças de até 6 anos de idade e suas famílias. Organizada pela Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Educação, a programação reúne ações lúdicas, culturais e educativas em praças, escolas e outros espaços da cidade e segue até o fim do mês, valorizando o brincar, a criatividade e a convivência durante a primeira infância.

A programação começou no dia 1º de agosto, com atividades na Praça Coronel Brasílio Fonseca, no Centro, e na quadra da Escola Municipal "Keisaburo Honda", no bairro Cerejeira. Teve palhaçaria, oficinas de pintura, literatura e artesanato, além de plantio de mudas e confecção de brinquedos com materiais recicláveis, proporcionando momentos de diversão, aprendizado e criatividade para crianças e famílias.

Mais recentemente, no último sábado, dia 22, as atividades foram realizadas simultaneamente em quatro espaços, todos decorados e preparados para receber as crianças: Praça Benedito Marcelino, no Itapema; quadra da Escola Municipal "Dom Alberto Johnnes Steeger", no Jardim Dulce; Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello", no Centro; e quadra da Escola Municipal "José Donizete de Paiva", no Guanabara, promovendo manhã de alegria para quem participou.

Neste dia o prefeito de Guararema, o Zé, acompanhou parte das atividades ao lado das crianças no Parque Deoclésia, que recebeu apresentação do palhaço Zero Beto, oficinas de desenho e pintura com muitas atividades manuais e atividades esportivas. "O Agosto Infante já é tradição e sempre muito bem recebido. Nós, pais e avós, sabemos bem a importância da criançada poder brincar e experimentar. Com essa programação promovemos tudo isso em um ambiente seguro e divertido, com muitas ideias criativas e de forma que as crianças viram protagonistas da cidade", destaca ele. estabelece metas e diretrizes para assegurar os direitos das crianças de até 6 anos em áreas como educação, saúde, assistência social, cultura e proteção, fortalecendo as ações voltadas ao desenvolvimento integral durante os primeiros anos de vida.

Projeto ‘Vozes que Inspiram’ reúne talentos de pessoas com deficiência em Guararema

Iniciativa terá apresentações de canto, dança, música e outras formas de expressão no dia 24 de setembro; inscrições para participar vão até 15 de setembro

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

Pessoas com deficiência residentes em Guararema que cantam, dançam, tocam um instrumento ou têm outra habilidade que gostariam de apresentar ao público poderão participar do projeto ‘Vozes que Inspiram’. A proposta é criar um espaço para que os participantes compartilhem seus talentos com familiares e com a população. A atividade será realizada no próximo dia 24 de setembro, das 15 às 17 horas, na Estação Literária “Professora Maria de Lourdes Évora Camargo”, no Centro de Guararema.

O projeto é realizado pelo Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência de Guararema (CMDPcD) e tem apoio da Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade. A atividade é realizada em referência ao Dia Municipal de Luta das Pessoas com Deficiência, celebrado em 21 de setembro e instituído pela Lei Municipal nº 3.526/2022.

As possibilidades de apresentação incluem canto, dança, instrumentos musicais e outras formas de expressão, sem limitar a participação a uma modalidade específica. As apresentações terão como finalidade proporcionar um momento de protagonismo, valorização e reconhecimento das potencialidades das pessoas com deficiência, permitindo que os participantes compartilhem seus talentos com seus familiares e com o público em geral, que pode acompanhar as atividades.

As inscrições devem ser feitas até 15 de setembro. Para participar, é necessário retirar e preencher a ficha de inscrição na Sala dos Conselhos, na rua Doutor Armindo, 300, Nogueira. No momento da inscrição, o participante deverá informar qual apresentação pretende realizar e se precisará utilizar algum instrumento ou equipamento específico. Quem utilizar instrumentos ou equipamentos próprios deverá providenciá-los e levá-los no dia da atividade.

Prefeitura de Guararema apresenta novos animais para adoção pelo Programa Bora Ser Feliz

Binho, Dixie, Gael, Mônica, Mortadela, Peludo e Timóteo estão entre os novos animais à espera de uma família

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

O Programa Bora Ser Feliz, da Prefeitura de Guararema, apresenta novos animais disponíveis para adoção responsável e gratuita. Os cães Binho, Gael, Mônica, Mortadela, Peludo e Timóteo e a gata Dixie estão entre os animais que aguardam uma família. Até o momento, 56 animais já foram adotados por meio da iniciativa.

Binho é brincalhão e gosta de carinho, refeições e cochilos. Gael espera por uma família e tem muito amor para compartilhar. Mônica é uma cadela veterana que busca uma companheira para a vida toda. Mortadela é mais distraído e imagina como seria ter uma família para chamar de sua. Peludo tem uma carinha cheia de carinho e está pronto para fazer uma nova amizade. Timóteo tem um olhar sereno e espera por um novo começo ao lado de uma família. Já Dixie tem um jeito mais sério e concentrado, mas também busca uma família para compartilhar carinho e companhia.

As fotos e informações dos novos pets estão disponíveis no site oficial do Programa Bora Ser Feliz, em https://boraserfeliz.guararema.sp.gov.br/. A página também reúne dezenas de animais disponíveis para adoção e as orientações para quem deseja conhecer os pets e iniciar o processo. Para adotar, o primeiro passo é preencher o cadastro com os dados do interessado. Depois, as informações são avaliadas e o Centro de Manejo de Populações Animais (Cemapa) entra em contato para agendar uma visita. O atendimento acontece na Estrada Romeu Tanganeli, 605, Capoeirinha, de segunda a sexta-feira, das 9 às 16 horas.

No dia da visita, é preciso levar cópia do RG, CPF e comprovante de endereço, que não necessariamente precisa ser de Guararema. Depois de interagir com o animal e confirmar o interesse pela adoção, o interessado deverá assinar o Termo de Responsabilidade.

Após a adoção, a equipe da Prefeitura de Guararema realiza o acompanhamento no pós-adoção para garantir que o animal esteja sendo amado e bem cuidado.

O Programa Bora Ser Feliz oferece adoção gratuita e reúne no site informações sobre os animais disponíveis e as etapas necessárias para a adoção. O cadastro pode ser feito diretamente em https://boraserfeliz.guararema.sp.gov.br/index.php/cadastro/.

Além do cadastro, o site apresenta as orientações sobre a visita, a documentação necessária e a assinatura do Termo de Responsabilidade.

O Programa Bora Ser Feliz também disponibiliza o cadastro para castração gratuita de cães e gatos em Guararema. Os interessados em realizar o procedimento para controle populacional e bem-estar dos animais devem acessar o site https://boraserfeliz.guararema.sp.gov.br, clicar na aba “Castração” e preencher o formulário com os dados do pet e do responsável. Após essa etapa, é necessário aguardar o contato da Prefeitura para o agendamento.

Além da castração e da vacinação, a Prefeitura de Guararema oferece serviços de microchipagem gratuita, ações com o Castramóvel e mais. Informações adicionais sobre o cronograma e os serviços de saúde animal podem ser obtidas pelo telefone (11) 4693-8000.

Combate ao abandono

A Prefeitura de Guararema reforça que abandono, agressões e outras situações que causem sofrimento aos animais podem configurar crime, conforme a Lei de Crimes Ambientais nº 9.605/98. Identificar uma situação de maus-tratos e comunicar os órgãos responsáveis pode ajudar a interromper o sofrimento e proteger o animal.

Em caso de abandono, anote a placa do veículo, fotografe e ligue para a Polícia pelo 190. Para suspeitas de maus-tratos, a denúncia pode ser feita na Delegacia Eletrônica de Proteção Animal (DEPA), pelo site da Delegacia Eletrônica de Proteção Animal em https://www.webdenuncia.sp.gov.br/depa

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

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >

O TRIATLO É PARA TODOS

José Marcos, Educador Físico

A imagem do atleta de triatlo como um "super-humano" inalcançável está mudando. A modalidade é acessível para quem busca superação, independentemente da idade ou do histórico profissional. Os benefícios do triatlo vão muito além da medalha: trata-se de construir uma saúde de ferro. Uma das grandes vantagens de praticar três esportes é o chamado cross-training (treinamento cruzado). Ao contrário de quem só corre, o triatleta não sobrecarrega sempre as mesmas articulações. A natação e o ciclismo são atividades de baixo impacto. Logo, elas permitem que o atleta continue treinando o sistema cardiorrespiratório enquanto dá um descanso para os joelhos e tornozelos (exigidos na corrida). Isso gera um desenvolvimento muscular mais equilibrado e simétrico. A demanda energética da combinação de exercícios é altíssima. Alternar modalidades mantém o metabolismo acelerado por mais tempo, além de favorecer o controle de peso e a redução de gordura corporal. O aspecto psicológico também é transformador. A disciplina exigida para gerenciar treinos de triatlo desenvolve resiliência e foco. O esporte funciona como uma âncora para a saúde mental, e ajuda no estresse e ansiedade. A demanda energética da combinação de exercícios é altíssima. Alternar modalidades mantém o metabolismo acelerado por mais tempo, além de favorecer o controle de peso e a redução de gordura corporal. Não é preciso mirar em uma prova Ironman logo de cara. Existem provas de entrada, como o Sprint Triathlon (750m de natação, 20km de ciclismo e 5km de corrida). O importante é buscar orientação profissional para planejar a evolução das cargas e evitar o excesso de treinamento no início. Além de provas, há simulados de triatlo que podem ser feitos em qualquer distância, usando a piscina da academia para a natação, a bicicleta de spinning para quem não quer pedalar na rua e a esteira para a corrida. Ou seja, há inúmeras alternativas para iniciar o triatlo, bem diferentes dos formatos tradicionais, mas que oferecem um bom nível de desafio físico e mental. Seguindo essa linha, o perfil do praticante não precisa ser necessariamente de um atleta de alto rendimento que normalmente segue horários regrados de treino, alimentação e descanso. Todos temos nossos compromissos diários e a rotina de treinos deve ser encaixada harmoniosamente sem cobranças excessivas. A estrutura corporal é de um triatleta amador e está tudo certo. O essencial é praticar o esporte, seja tudo junto ou separado. Tudo é triatlo.

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
Acqua Boya academia

Coral Canto por Guararema comemora 14 anos de música, amizade e histórias compartilhadas

Grupo mantido pela Prefeitura reúne jovens e adultos em encontros semanais de formação musical; inscrições para novos integrantes continuam abertas

Foto: Quinzinho

Fotos: Comunicação/PMG

O Coral Canto por Guararema celebra neste mês 14 anos de trajetória marcada pela música, pelos encontros e pelas amizades construídas entre seus integrantes. Para comemorar o aniversário, o maestro Luís Ricardo de Toledo, responsável por acompanhar o grupo, se reuniu com os coralistas no último sábado, 22 de agosto, em confraternização marcada por muita música. Mantido pela Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, o Coral tem participação gratuita e é voltado a jovens e adultos interessados em desenvolver habilidades vocais e vivenciar a experiência de fazer música em grupo. Ao longo de 14 anos, o Coral Canto por Guararema já subiu aos palcos diversas vezes e levou ao público um repertório que passeia por diferentes universos, com temas de filmes, música popular brasileira, clássicos, canções infantis e outras melodias que ganham novos sentidos quando entoadas por muitas vozes.

Mais do que um grupo musical, a formação também se tornou um espaço de encontros, descobertas e laços construídos ao longo dos anos. Para o maestro Luís Ricardo de Toledo a convivência criada a partir da música é uma das principais características do grupo. “Passamos a ser muito mais que um Coral. A música reuniu este grupo de amigos e parceiros, e alguns alunos estão conosco desde o início. Nossos encontros são momentos de diversão, aprendizado e, principalmente, de convivência”, conta.

Entre os integrantes que ajudam a contar essa história está William de Oliveira Nunes, 75 anos, um dos membros mais antigos do grupo. William carrega consigo não apenas a experiência de quem acompanhou diferentes momentos dessa trajetória, mas também o prazer de fazer parte de uma história construída coletivamente. ”Além do Coral fazer parte da minha vida, também aproveitamos para exercitar o cérebro, pois temos que sentir a música e focar na regência do maestro”, completa. Maria Regina de Oliveira Ferreira, 75 anos, também encontrou no Coral um lugar para chamar de seu. Presente há 13 anos, ela conta que os ensaios são momentos que espera com carinho e dos quais não abre mão. “Vi o Coral se apresentando, adorei e quis participar. Desde então, formamos uma família, unida pela música”, relembra. “Cantamos, brincamos e nos divertimos. É muito gostoso!”, completou a aposentada.

Os encontros do Coral Canto por Guararema acontecem às sextas-feiras, das 18 às 19 horas, e aos sábados, das 17 às 19 horas, no Centro Cultural Nelson da Silva Braga, localizado na Praça Coronel Brasílio Fonseca, 54, no Centro. **Inscrições abertas**

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação, mantém abertas as inscrições para o Coral Canto por Guararema, que integra as ações permanentes de formação musical continuada oferecidas gratuitamente aos moradores.

As inscrições devem ser realizadas presencialmente na sede da Secretaria Municipal de Educação, localizada na rua Marcondes Flores, 45, no Centro, de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 horas e das 13 às 17 horas. Para participar, é necessário apresentar RG, CPF e comprovante de endereço atualizado. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones (11) 4693-4141 e (11) 4693-4848.

Prefeitura de Guararema realiza serviços de zeladoria em diversos bairros

Roçagem e limpeza são realizadas nesta semana no Parateí, Colônia e na região central

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema realiza, nesta semana, serviços de roçagem e limpeza em diferentes regiões da cidade, com frentes de trabalho nos bairros Parateí, Colônia e em vários pontos da região central, a exemplo do Mirante “Prefeito Gerbásio Marcelino”. As ações fazem parte da rotina fixa de zeladoria do município.

As atividades fazem parte do cronograma permanente de cuidados com os espaços públicos, garantindo mais bem-estar aos moradores e reforçando o compromisso da Administração Municipal com a qualidade de vida nos bairros.

Fazem parte do pacote os serviços de roçagem e capinação, além de varrição, limpeza de áreas públicas, poda de árvores e pintura de guias. São ações constantes, como destaca o prefeito de Guararema, o Zé. “É um trabalho de cuidado, de zelo, que impacta diretamente

na qualidade de vida dos moradores ao mesmo tempo em que mantém a cidade sempre bonita e segura para todos”. Os trabalhos de conservação de espaços

públicos seguem nos próximos dias e semanas, conforme calendário da Secretaria Municipal de Obras, Meio Ambiente e Bem-Estar Animal, atendendo a todos os bairros de Guararema.