Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 05 de Setembro de 2026 <> ano 15 - nº 715 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Guararema celebra 127 anos com carinho pela história e dedicação para o futuro

Com o lema “Feita de história, impulsionada pelo futuro”, Prefeitura prepara programação especial com apresentação de obras, projetos e novos investimentos que apontam os próximos caminhos da cidade

Com conquistas para celebrar e novos caminhos para construir, Guararema comemora 127 anos em setembro. O mês terá programação especial de aniversário, celebrado no próximo dia 19, com destaque para as agendas cultural e esportiva. Também será marcado pelo anúncio de obras estruturantes, projetos e novos investimentos que vão transformar diferentes bairros. Para marcar a celebração, a Prefeitura escolheu como lema “Guararema 127 anos: Feita de história, impulsionada pelo futuro”, frase que traduz o momento vivido pelo município, oficialmente reconhecido como Estância Turística e referência para o Brasil em áreas como educação, esporte, segurança e mobilidade urbana.

A história está nas águas do Rio Paraíba do Sul, nas paisagens, no patrimônio, nas tradições e, principalmente, nas pessoas que ajudaram a construir Guararema. Está nas marcas deixadas por gerações e na identidade que faz da cidade um lugar reconhecido por quem vive aqui e por quem chega para conhecer. Aos 127 anos, Guararema tem, no caminho percorrido até aqui, motivo de orgulho e, no presente, conquistas que ajudam a abrir novas possibilidades para o futuro.

É desse encontro que nasce o lema da comemoração. Feita de história, Guararema reconhece as raízes, as pessoas e tudo aquilo que ajudou a formar a cidade. Impulsionada pelo futuro, olha para os próximos anos com obras e projetos que envolvem educação, assistência social, esporte, cultura, mobilidade, turismo e desenvolvimento urbano.

Ao longo do mês, no perfil @prefeituradeguararema no Instagram e no Facebook, será possível acompanhar o andamento de diversas obras estruturantes, que moldam, hoje, a Guararema do amanhã. Entre elas estão o Complexo 3 em 1 de Assistência Social, que reunirá Centro Dia do Idoso, sede da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e da Longevidade e Centro de Referência da Assistência Social (CRAS); a nova sede da Secretaria de Educação; o novo prédio da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae); a nova escola “Professor João Raphael de Lara Netto”, no Nogueira; o Centro de Eventos, Convenções e Exposições; a revitalização do Teatro Municipal; e muito mais.

Nas redes sociais também será possível acompanhar anúncios de novas obras, como o Centro de Treinamento de Ginástica Rítmica, no bairro Ipiranga; o novo Parque Linear, com estrutura de lazer e convívio, no bairro Guanabara; um novo Espaço Multiuso, também no Guanabara, a nova Escola Municipal “Professora Maria Aparecida Bennaton Usier - Cidoca”, no Jardim Dulce; e um pacote de investimento e ampliação no Horto Municipal, no Ipiranga.

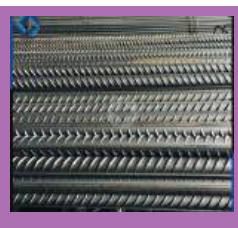
Todo o mês será marcado por atividades, eventos e publicações que comemoram o aniversário de Guararema, celebrado oficialmente em 19 de setembro. “Entre a memória de quem construiu Guararema e os projetos que começam a desenhar os próximos anos, setembro será também oportunidade para mostrar que a história não termina no que já foi feito. Ela continua sendo escrita nas escolas, nas ruas, nos espaços de convivência, na cultura, no esporte e em cada novo projeto que ganha forma”, resume o prefeito de Guararema, o Zé, que defende o tema escolhido para 2026: “Guararema é feita de história porque conhece e valoriza as próprias raízes. E é impulsionada pelo futuro porque continua avançando, investindo e construindo novos caminhos”, diz ele.

A programação de aniversário começa já nos primeiros dias do mês e terá desde concerto sinfônico até torneios esportivos, atividades infantis, inauguração de monumento e muito mais. Os detalhes da agenda, com datas, horários, locais e informações sobre cada atividade, serão divulgados pela Prefeitura de Guararema nesta semana, tanto em guararema.sp.gov.br/eventos como nas redes sociais @prefeituradeguararema.

Fotos: divulgação e Comunicação/PMG

Caipira areia e pedra

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

Prefeitura de Guararema reforça cuidados para prevenir acidentes com escorpiões

Setembro marca período que exige atenção redobrada da população, com cuidados dentro e fora de casa para reduzir os riscos de acidentes

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, reforça o alerta aos moradores sobre os cuidados para prevenir acidentes com escorpiões. Em setembro, período associado à reprodução e ao aumento da atividade desses animais, a atenção precisa ser redobrada, tornando ainda mais importante a adoção de medidas preventivas dentro e fora de casa.

Cuidados simples devem fazer parte da rotina. Antes de calçar sapatos ou utilizar roupas e bolsas, é importante sacudir e inspecionar os itens. Escorpiões podem se esconder nesses locais e provocar acidentes ao serem comprimidos contra o corpo.

A atenção também deve estar voltada aos quintais e áreas externas. A orientação é manter os espaços limpos e evitar o acúmulo de entulho e outros materiais que possam servir de abrigo para os animais. A vedação de frestas, buracos e ralos também ajuda a dificultar o acesso dos escorpiões às residências.

Outro cuidado importante é o controle da presença de baratas, uma das principais fontes de alimento dos escorpiões. Ao eliminar locais que oferecem abrigo e alimento, a população contribui para reduzir as condições favoráveis à presença desses animais.

Caso os moradores encontrem escorpiões, a recomendação é de não tocar e não tentar capturar o animal com as mãos, evitando contato direto.

Em caso de picada, é fundamental procurar atendimento médico imediatamente. Em Guararema, o atendimento das Unidades de Saúde é de segunda a sexta-feira, das 7 às 16h30.

Os atendimentos são realizados no Centro de Saúde de Atenção Primária, Cesap, localizado na rua São Vicente de Paula, 110, pelo telefone (11) 4693-8570; na UBS Jardim Dulce, na rua Padre Manoel da Nóbrega, 23, pelos telefones (11) 4693-6147 e (11) 4693-5964; e na UBS Lambari, na avenida Francisca Lerario, 955, pelos telefones (11) 4693-3448 e (11) 4693-3484.

Foto:divulgação

Encruzilhadas
Ciência, Cultura e Existência Humana

Um dia inteiro para experimentar outras formas de estar no mundo.

O maior encontro de consciência humana de Guararema, dia 12/09/2026 das 9h às18h

Palestrantes: da esquerda para direita: Leandro Bonini, atrás :Jean Louis, Frente : Luana Gomes e Edu Gomes

Onde os caminhos se cruzam, a vida se revela. No mês de aniversário de Guararema, você é convidado a viver uma jornada por diferentes dimensões da experiência humana:***corpo, emoções, mente e e-spírito.*** Um encontro entre arte, ciência, cultura e experiências humanas. Um dia para criar, sentir, compreender, movimentar e ampliar o olhar sobre si, sobre o outro e sobre a vida. *Não é um evento para assistir. É um evento para atravessar.* Ao Final todos se encontram em uma roda de conversa, reunindo os facilitadores e opúblico para compartilhar experiências, percepções, e perguntas. Um único diálago entre diferentes formas de compreender e existência humana

PROGRAMAÇÃO

.

Criando com o Sentir - 9h30 às 11h - Jean Louiss Uma vivência de pintura e colagem que convida a sair do pensamento e entrar no sentir. Cores, formas e gestos como caminhos para despertar a percepção e transformar emoções em expressão.

Humanologia: O Sentido do Existir - 11h11 às 12h40. Edu e Luana Gomes Uma vivência sobre cultura, pertencimento, ancestralidade e propósito, explorando diferentes dimensões da existência e os sentidos que construímos para a própria vida.

Raízes Ocultas-14h às 15h50- Leandro Bonini Como crenças, traumas e padrões inconscientes influenciam nossas emoções, escolhas e comportamentos? Uma experiência que aproxima neurociência e prática terapêutica para compreender aquilo que muitas vezes age em nós sem que percebamos.

Roda de Conversa 17h às 17h30

Todos os facilitadores juntos para integrar o que foi vivido ao longo do dia e abrir uma conversa sobre corpo, emoções, mente, espírito e existência humana.

Encerramento 26/09/206 às 17h30- Local : Estação Literária- Guararema – SP Inscreva-se gratuitamente Apoio:Prefeitura de Guararema Realização: Encruzilhadas

Caipira areia e pedra
26 anos de Tradição

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

Gazeta de Guararema
A informação ao alcance de todos

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda. Visite também o nosso site:
www.gazetadeguararema.com.br
Rua 23 de Maio 337 - centro - Guararema/_-SP

Guararema Classic Cars recebe inscrições de veículos clássicos até 16 de setembro

16ª edição do encontro será realizada no dia 20 de setembro, no Complexo Esportivo “Paulo Geanetti Machado”, com exposição de carros, comércio de itens temáticos, espaço gastronômico e músicas que marcaram época

Fotos.Quinzinho

Carros clássicos, esportivos, modelos com mais de 40 anos e veículos com placa preta já têm encontro marcado em Guararema. As inscrições para participar da exposição da 16ª edição do Guararema Classic Cars “Maestro Fernando Tancredi” seguem abertas até 16 de setembro, e o cadastro deve ser feito online. O encontro será realizado no dia 20 de setembro, domingo, das 9 às 15 horas, no Complexo Esportivo “Paulo Geanetti Machado”, no Centro. O evento promete um dia agradável em ambiente amplo e acolhedor para toda a família na charmosa cidade de Guararema.

A programação reúne os veículos inscritos e também terá comércio de itens temáticos, espaço gastronômico e a Rádio Vitrola, com músicas que marcaram época. Para quem vai visitar e conferir os carros de perto, a entrada é gratuita.

Realizado pela Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, com apoio do Clube de Carros Antigos de Mogi das Cruzes, o Classic Cars recebe veículos em perfeito estado de conservação, veículos com placa preta, clássicos esportivos e modelos com mais de 40 anos de fabricação. No caso dos veículos com placa preta, não há limite de ano de fabricação. Fuscas e buggies também podem participar, mas somente quando possuem placa preta.

Para inscrever o veículo, o responsável deve preencher o formulário online em https://forms.gle/1n9bLyPKPfowHJjE7. É importante realizar apenas uma inscrição para cada carro e aguardar a confirmação, que será enviada por e-mail.

A participação do veículo na exposição também envolve ação solidária. Na entrada do evento, será solicitada, por carro inscrito, a doação de dois quilos de alimentos não perecíveis, exceto sal, além de um kit de limpeza, composto por um detergente líquido e um limpador multiuso, e/ou um pacote de sabão em pó. Os itens arrecadados serão destinados ao Fundo Social de Solidariedade de Guararema.

Dúvidas sobre a aprovação dos carros podem ser esclarecidas diretamente com o Clube de Carros Antigos pelo telefone (11) 99654-8590. A Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Guararema também atende pelo telefone (11) 4695-1793.

O encontro será realizado no Complexo Esportivo “Paulo Geanetti Machado”, na chamada “rua nova” do complexo viário que conecta os bairros Nogueira e Centro. O local fica próximo à Estação Central de Trem de Guararema e a outros pontos turísticos da região central.

Liderança no Ideb e novos investimentos na Educação marcam agosto em Guararema

Ao longo do mês, Prefeitura de Guararema também organizou ações voltadas à primeira infância, esporte, cultura, turismo, qualificação profissional e desenvolvimento social

Fotos: divulgaçãoe Warley Kenji-Comunicação/PMG

Agosto foi marcado por resultados, investimentos e ações da Prefeitura de Guararema em diferentes áreas. Destaque para a Educação, que alcançou o melhor resultado da história no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb) e recebeu novos chromebooks para as escolas da Rede Municipal de Ensino. O mês também teve programação para crianças e famílias, competições esportivas, ações de valorização do patrimônio histórico e cultural, iniciativas de turismo e qualificação profissional, além de atividades nas áreas de desenvolvimento social, saúde e prevenção.

O resultado da Educação ganhou destaque com a divulgação do Ideb 2025. Guararema alcançou nota 7,9 nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, a maior já registrada pelo município. O indicador considera o desempenho dos estudantes no Sistema de Avaliação da Educação Básica (Saeb) e os dados de aprovação escolar.

Com o resultado, a cidade conquistou o 1º lugar em todo o Alto Tietê, Vale do Paraíba, Litoral Norte e Região Metropolitana de São Paulo. O município também alcançou a 8ª melhor nota do Estado de São Paulo e a 22ª melhor nota do Brasil.

O bom desempenho vem acompanhado de investimento na estrutura das escolas. Cada unidade de Ensino Fundamental recebeu em agosto 30 chromebooks destinados aos estudantes, além de um computador para o professor e um gabinete para armazenamento e recarga dos equipamentos. A iniciativa amplia os recursos tecnológicos disponíveis para as atividades pedagógicas e para o uso de ferramentas digitais pelos alunos.

A primeira infância também ganhou espaço na programação do mês com o Agosto Infante, que levou atividades para diferentes regiões de Guararema e reuniu crianças e famílias em ações voltadas a essa fase do desenvolvimento.

No esporte, um dos destaques foi o XV Guararema Open de Taekwondo, realizado no Ginásio de Esportes Lázaro Germano, no bairro Ipiranga, com aproximadamente 300 atletas. Além disso, a cultura e a valorização do patrimônio histórico estiveram presentes na Jornada do Patrimônio 2026. No dia 22 de agosto, o município recebeu o Passeio Ciclístico Cultural, com 35 quilômetros de percurso e acompanhamento de guias de turismo.

Ainda na área cultural, a Prefeitura abriu espaço para a participação da população na construção do Plano Municipal de Cultura, que estabelece diretrizes, objetivos e metas para as políticas culturais do município nos próximos dez anos. E o turismo também teve como destaque a 5ª Expo Guararema Moto Clube, realizada nos dias 15 e 16 de agosto, na Vila de Luís Carlos. A programação reuniu exposição de motos e triciclos e shows de rock com entrada solidária que arrecadou pastas e escovas de dente para o Fundo Social de Solidariedade de Guararema.

Na qualificação profissional, a Escola Profissionalizante abriu inscrições para novos cursos, com formações nas áreas de costura e administração e início previsto para setembro. A iniciativa se soma às atividades dos Centros Socioeducativos, que mantêm oficinas gratuitas de esporte, cultura, idiomas e desenvolvimento em diferentes regiões da cidade.

Por fim, agosto também teve campanhas da saúde sobre a vacina da dengue e a prevenção da febre maculosa, além de ações de orientação e fiscalização relacionadas às queimadas, com distribuição de materiais informativos no bairro Maracatu e reforço das orientações dos cuidados necessários durante o período de estiagem.

Coluna Social

Quinzinho

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

Desejamos aos aniversariantes (mês de Setembro) 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!

Maria Angélica Maia (Pituca) (04/09)

Fagner Maciel (04/09)

Tina Alves Pereira Martins (05/09)

Ana Maria Assi Cardoso Freire Martins (Itur) (07/09)

Elvanira Braga (06/09)

Juliana Porto (08/09)

Cássia Marques (08/09)

Natalia Aparecida Moreira Fernandes Palácio de Campos (09/09)

Allana Vitória,vai comemorar seus 08 anos de vida no dia (18/09)

GUARAREMA 127 ANOS

Feita de história, impulsionada pelo futuro

Somos referência, mantemos vivas as tradições e nos recusamos a parar

Temos muitos motivos para comemorar:

- Educação de **referência**
- Segurança Pública **pioneira**
- Saúde **acolhedora**
- Mobilidade Urbana **inovadora**

Mas vem muito mais por aí!

Estão em andamento diversas obras estruturantes pensadas para aumentar ainda mais a qualidade de vida da nossa gente.

Cuidado, carinho e excelência. Esse é o "jeito Guararema".

Escaneie o QR Code e confira a programação

PREFEITURA DE Guararema

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >

José Marcos, Educador Físico

ESTEATOSE HEPÁTICA E EXERCICIO FISICO

A doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA), também conhecida como esteatose hepática, já atinge 30% dos brasileiros e representa atualmente uma epidemia global. Ela é considerada uma manifestação hepática da síndrome metabólica, composta por obesidade ou sobrepeso, pré-diabete ou diabete, hipertensão e alterações de colesterol. Pessoas que possuem pelo menos três desses problemas têm mais risco de desenvolver a esteatose. Nos pacientes com diabete, a prevalência pode chegar até 60%. A DHGNA ainda pode evoluir para uma esteato-hepatite com o passar do tempo, facilitando que o paciente acometido desenvolva fibrose no fígado, cirrose ou até câncer, sendo necessário, em alguns casos, realizar transplante hepático. Além disso, a esteato-hepatite também está associada ao aumento do risco de infarto, derrame e AVC, ou seja, é uma doença com comprometimento sistêmico. Se um indivíduo possui a esteatose grau três no fígado, é preciso que ele mude seus hábitos de vida a partir da diminuição do consumo de produtos industrializados e da intensificação da atividade física, já que, perdendo cerca de 10% do peso quando é dado o diagnóstico, e controlando a síndrome metabólica, há uma melhora significativa da gordura no fígado. É importante conversar com seu médico endócrino para avaliar a possibilidade de realizar ultrassom de abdômen e exames do fígado em casos em que haja outras doenças, como diabete e hipertensão. Os exercícios mais indicados para queima de gordura no fígado são os exercícios aeróbicos, que ajudam a aumentar o metabolismo do corpo e a queimar calorias. Para um fígado saudável, é importante manter um peso corporal equilibrado e evitar o acumulo de gordura. Alguns exemplos de exercícios que podem ajudar a queimar a gordura no fígado. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda-se um mínimo de 150 minutos de atividade física moderada por semana. Corrida leve: comece aos poucos para não sobrecarregar o seu corpo. Uma boa dica é começar a correr cinco minutos por dia e, aos poucos, aumentar o tempo até que você esteja correndo por 30 minutos em dias alternados. Outros exercícios aeróbicos tais como natação, caminhada ou dança, são ótimos para queimar gordura e ajudam a manter o coração saudável. Exercícios de fortalecimento: como flexões, agachamentos e levantamentos de peso ajudam a tonificar o corpo e aumentam a massa muscular, o que ajuda a queimar mais calorias. Pilates: ajuda a alongar o corpo e a melhorar a flexibilidade e a força, além de ajudar a reduzir o estresse, o que também pode contribuir para a perda de gordura visceral. Treinamento intervalado também conhecido como treinamento de intervalo de alta intensidade (HIIT), é uma ótima maneira de queimar gordura visceral. O HIIT envolve períodos de exercício intenso, seguidos de períodos de descanso, e pode ser feito com qualquer tipo de exercício.

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

Estância Turística de Guararema anuncia 6ª edição do Festival de Flores e Licores

Programação será realizada de 11 a 13 de setembro no Parque Deoclésia e terá Feira Noturna Gastronômica e Feira Trama, Cor & Arte como parte das atividades

Fotos:Warley kenji-Comunicação/PMG

A Estância Turística de Guararema realiza, de 11 a 13 de setembro, a 6ª edição do Festival de Flores e Licores, no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello", no Centro. A programação reúne venda de flores, licores, produtos artesanais, expositores e empreendedores locais, shows com música ao vivo, além da Feira Noturna Gastronômica, que integra o festival como espaço dedicado à gastronomia, e da Feira Trama, Cor & Arte, que terá programação na Estação Ferroviária.

O festival começa no próximo dia 11, uma sexta-feira, com agenda das 18 às 23 horas. No dia 12, sábado, a programação será realizada das 12 às 23 horas. Já no dia 13, domingo, o festival funcionará das 12 às 22 horas. A entrada é gratuita.

A gastronomia do festival ficará por conta da edição especial da Feira Noturna Gastronômica, realizada durante os quatro dias no Parque Deoclésia. Produtores e comerciantes locais estarão no espaço com grande variedade de opções para todos os gostos, incluindo hambúrgueres artesanais, pastéis, lanches de linguiça e pernil, acarajé, comida árabe, espetinhos, doces, milho e seus derivados, além de diversos petiscos e mais. A área gourmet também terá food trucks de chopp e churros e bubble waffle, que repassam parte do valor arrecadado ao Fundo Social de Solidariedade.

Também integra a programação do Festival de Flores e Licores a Feira Trama, Cor & Arte, que acontece nos dias 12 e 13 de setembro, das 9 às 18 horas, no Museu Estação Ferroviária Guararema. A feira valoriza iniciativas de capacitação empreendedora e possibilita a exposição e comercialização de produtos artesanais, levando parte da programação do festival para outro ponto da cidade. A entrada também é gratuita.

O prefeito de Guararema, o Zé, destaca que o Festival de Flores e Licores já virou tradição na cidade. "É um evento muito aguardado e que é ótimo para os moradores e para os nossos produtores. Todos podem aproveitar um ambiente agradável e, neste ano, teremos mais uma edição preparada com carinho, que vale a pena colocar na agenda e avisar os conhecidos para participarem", pontua ele.

O vice-prefeito de Guararema e secretário municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Odvane Rodrigues, diz que o festival movimenta diferentes setores da economia. "Essa é uma ação que mantém contato permanente com os nossos produtores, que retribuem muito à nossa cidade. Um calendário de ações forte ajuda a atrair mais visitantes, aumentar as vendas e girar a economia cada vez mais da nossa cidade", destaca