Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 24 de Outubro de 2026 <> ano 15 - nº 722 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

5ª Festa Literária de Guararema reúne mais de 10 mil pessoas e amplia acesso à literatura

Promovida pela Prefeitura de Guararema, maior edição da FLIG teve cerca de 100 atividades e 18 lançamentos de livros

A 5ª Festa Literária de Guararema (FLIG), promovida pela Prefeitura, reuniu mais de 10 mil pessoas entre 10 e 19 de outubro, na Ilha Grande. Além de oferecer espaço para a venda de livros no Pavilhão das Editoras, a festa foi marcada por programação recheada, com 92 atrações variadas, sendo 18 lançamentos de livros. Destaque para as atividades que encantaram as crianças, com o Encontro de Príncipes e Princesas, apresentações musicais e teatrais, "Cortejo Real" e mais.

A Ilha Grande, um dos principais cartões postais turísticos de Guararema, foi especialmente decorada com o tema para encantar as famílias que participaram da festa. Com o tema "Contos de Fadas", esta foi a maior edição já realizada da FLIG, que foi promovida por meio da Secretaria Municipal de Educação, com apoio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo. Isso porque ao longo dos dez dias, foram realizadas 35 apresentações teatrais e de histórias, incluindo atividades voltadas aos estudantes da Rede Municipal de Ensino, além de 27 apresentações musicais e 12 atrações entre oficinas, práticas abertas e a "Corrida Real". A programação reuniu artistas de Guararema, como a Cia. Arte & Riso, Dois Girassóis, Riccardo Dutra e Washington Soul, entre outros. Na Vila de Luís Carlos, o público também acompanhou apresentações teatrais de "A Pequena Sereia".

Quem acompanhou a FLIG aos fins de semana foi recebido por atores caracterizados de príncipes e princesas e pôde aproveitar o dia com muitas atividades, como pintura facial e escultura de balões. Tudo isso ajudou a reforçar o caráter lúdico da festa, que buscou dar vida às páginas dos livros.

A formação de leitores foi outro destaque desta edição. Durante as visitas organizadas pela Rede Municipal de Ensino de Guararema, 3.023 alunos passaram pelo Pavilhão das Editoras, no Núcleo de Educação Ambiental (NEA) que fica na Ilha Grande.

Além disso, todos os quase quatro mil estudantes da rede receberam livros, ampliando o acesso à leitura para além dos dias da FLIG. A iniciativa reforça o trabalho desenvolvido em Guararema para aproximar crianças e jovens dos livros e incentivar o hábito de ler desde a infância.

A produção literária também ganhou espaço com 18 lançamentos na Ilha Grande. Entre os títulos apresentados estão os vencedores do Concurso Literário "Era outra vez...", promovido com alunos e professores da Rede Municipal de Ensino de Guararema.

Outros livros lançados são "Fazenda Esperança", de Clara Freire; "Ser mãe é bonito, mesmo quando não é", de Luciana Godoi; "Nerival", de Nerival Rodrigues; "Encontre-me no píer – Memórias", de Luciana F. R. Cruz e mais.

"A leitura abre caminhos, amplia conhecimentos e transforma a maneira como enxergamos o mundo. Investir em iniciativas como a FLIG é incentivar o contato com os livros em todas as idades, valorizar quem produz literatura e garantir que mais pessoas tenham acesso a novas histórias e oportunidades. É um trabalho que contribui para a educação e para o futuro da cidade", afirma o prefeito de Guararema, o Zé.

Para a secretária municipal de Educação, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes, a FLIG fortalece o vínculo entre a leitura e moradores. "A participação dos estudantes na festa mostra como o contato com os livros pode despertar a criatividade e ampliar horizontes. Além de conhecer novas histórias, nossas crianças tiveram a oportunidade de produzir suas próprias obras e levar livros para casa. Esse incentivo é importante para que a leitura faça parte do cotidiano e acompanhe a trajetória de aprendizagem de cada aluno", afirma.

Participação

O Pavilhão das Editoras da 5° Festa Literária de Guararema (FLIG) teve participação dos expositores Toque Mágico Livros, Aquarela Livros, Livraria Promolivros, Livraria Saber & Crescer, Vanessa Amigurumis, Padaria de Livros, Capella Editorial e Lívia Empório d'angola.

Fotos: Quinzinho

Fotos;Warley Kenji/Comunicação/PMG

Fotos:Quinzinho

Guararema realiza pré-conferência e 9ª Conferência dos Direitos da Criança e do Adolescente

Atividades serão realizadas respectivamente nos dias 6 e 28 de novembro, com encontros voltados ao fortalecimento das políticas públicas para crianças e adolescentes

Foto: Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema realiza, respectivamente nos dias 6 e 28 de novembro, a Pré-Conferência e a 9ª Conferência Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente. As atividades serão realizadas no Centro de Convivência do Adolescente e no Centro de Convivência da Pessoa Idosa e vão abordar a garantia dos direitos desse público.

A pré-conferência será no dia 6 de novembro, às 14 horas, no Centro de Convivência do Adolescente "Professora Neusa Maria Hoelz de Matos", localizado na rua Benedita Fonseca Freire, 87, no Centro.

Já a 9ª Conferência Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente será realizada no dia 28 de novembro, das 8 às 16 horas, no Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) "Dácio de Souza Franco", na rua Dr. Falcão, 409, no bairro D'Ajuda. O tema desta edição é "Fortalecendo o Sistema de Garantia de Direitos da Criança e do Adolescente (SGDCA) e a Democracia Participativa".

A conferência deve reunir representantes do poder público, da sociedade civil e da comunidade em geral para debater, avaliar e propor diretrizes voltadas ao fortalecimento das políticas públicas de promoção, proteção e defesa dos direitos da criança e do adolescente.

A participação para os eventos é gratuita e aberta para os moradores, com credenciamento. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 4693-2213.

Guararema é destaque nos Jogos Abertos do Interior

Cidade teve o segundo melhor desempenho da Grande São Paulo em competição que reuniu 5.758 atletas de 157 municípios

Fotos: Comunicação/PMG

Com o segundo melhor desempenho da Grande São Paulo, Guararema é destaque nos 88º Jogos Abertos do Interior "Horácio Baby Barioni", realizados de 8 a 18 de outubro, em Votuporanga. A competição reuniu 5.758 atletas de 157 municípios, que disputaram cerca de 30 modalidades.

No ranking geral da competição, Guararema ficou na 23ª posição. Entre os resultados conquistados pela delegação guararemense, apoiada pela Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, estão o vice-campeonato no vôlei feminino e no handebol masculino, além da quarta colocação no tênis masculino, da quinta no xadrez e da oitava na ginástica rítmica feminina. A cidade também participou das disputas de biribol, ginástica artística feminina e tênis feminino.

Guararema também ficou entre as três melhores colocadas da Região do Vale do Paraíba/Litoral Norte, conforme classificação do Governo do Estado.

O secretário municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, Sidnei Leal, destaca o empenho dos atletas e agradece o trabalho da equipe da Pasta e dos professores envolvidos. "Mais do que números e colocações, essa conquista representa o esforço, a dedicação, a disciplina e o compromisso de todos que vestem a camisa de Guararema, sejam atletas ou professores, e levam o nome da nossa cidade cada vez mais longe". A participação nos Jogos Abertos dá continuidade à evolução do esporte de Guararema nos Jogos Regionais. Em julho último, a cidade alcançou sua melhor campanha histórica na competição, com 169 pontos e a terceira colocação geral.

O trabalho esportivo realizado pela Prefeitura de Guararema abrange desde a iniciação esportiva até a preparação de atletas para competições de alto rendimento. Atualmente, cerca de três mil pessoas participam das atividades oferecidas pelo município.

Guararema recebe Feira de Empregos em parceria com o Fundo Social de SP

Atividade será realizada na próxima segunda-feira (26), após a conclusão de cursos gratuitos de beleza e estética, com serviços de orientação sobre empreendedorismo, crédito e defesa do consumidor

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

Guararema recebe a Feira de Empregos realizada em parceria com o Fundo Social de São Paulo (FUSSP) e o Governo do Estado na próxima segunda-feira (26), das 13 às 17 horas. A atividade será no Fundo Social de Solidariedade de Guararema, na rua Dona Laurinda, 193, no Centro, com entrada gratuita e serviços de orientação sobre empreendedorismo, crédito e defesa do consumidor. A feira também marca a conclusão dos cursos do 30º ciclo do Programa "Caminho da Capacitação" na cidade.

Entre os serviços previstos para a feira estão o Empreendedor Artesão, que apoia profissionais do artesanato na valorização da atividade e na busca por oportunidades de geração de renda; o Banco do Povo Paulista, que oferece linhas de microcrédito produtivo para empreendedores investirem ou ampliarem os próprios negócios; e o Procon, que orienta consumidores sobre seus direitos e auxilia na busca por soluções para problemas relacionados à compra de produtos e à contratação de serviços.

A feira reúne ainda serviços públicos e parceiros do Governo do Estado voltados à qualificação profissional, à empregabilidade e ao empreendedorismo. Quem busca oportunidades no mercado de trabalho deve levar o currículo e poderá esclarecer dúvidas sobre os atendimentos disponíveis.

Além disso, a tarde será de comemoração. Os alunos que concluíram as aulas gratuitas do "Caminho da Capacitação", receberão certificados. As aulas começaram em 6 de outubro, na Unidade Móvel de Beleza e Estética do Fundo Social de São Paulo, instalada no estacionamento do Recanto do Américo (Pau D'Alho). Cada turma recebeu até 20 alunos, em formações voltadas à qualificação profissional para ingresso no mercado de trabalho ou geração de renda.

Em Guararema, o Programa "Caminho da Capacitação" também teve apoio das secretarias municipais de Emprego e Desenvolvimento Econômico e de Desenvolvimento Social e da Longevidade.

Alunos de Guararema apresentam projetos do Programa "A União Faz a Vida"

Realizada em parceria da Prefeitura com a Cooperativa Sicredi, iniciativa segue até 29 de outubro com trabalhos desenvolvidos por turmas da Educação Infantil em escolas municipais de Guararema

Fotos: Warley Kenji-Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Educação em parceria com a Cooperativa Sicredi, realiza até 29 de outubro as apresentações e exposições dos projetos desenvolvidos pelos alunos da Rede Municipal de Ensino por meio do Programa "A União Faz a Vida". A programação reúne trabalhos de turmas do Jardim 1 e 2, com temas como natureza, cultura, alimentação, brincadeiras e fenômenos naturais.

Os projetos são desenvolvidos a partir da curiosidade das crianças e incentivam a investigação, a descoberta e a construção do conhecimento. Cada turma escolhe o próprio tema, trabalhado ao longo do ano e enriquecendo a experiência da sala de aula. Com a orientação dos professores, os alunos exploram diferentes assuntos, realizam atividades e compartilham os aprendizados construídos ao longo do processo.

Entre os temas escolhidos pelas crianças estão sementes, aranhas, rios, gravidade, culinária japonesa, borboletas, dinossauros, brincadeiras, água e animais. Os trabalhos são organizados em diferentes horários, de manhã e à tarde, conforme o cronograma de cada escola, que recebe pais e responsáveis para as apresentações.

O Programa "A União Faz a Vida" é uma iniciativa da Cooperativa Sicredi, que busca promover a educação cooperativa e contribuir para o desenvolvimento de valores como cooperação e cidadania no ambiente escolar. Em Guararema, a parceria envolve a formação dos educadores e o desenvolvimento de projetos pedagógicos que estimulam a participação ativa dos alunos na aprendizagem.

Ônibus de Guararema terão horários de dias úteis no segundo turno das eleições

Todas as linhas do “Guararema Sem Pagar” funcionarão com a programação de dias úteis no domingo (25)

Foto: Warley kenji-Comunicação/PMG

Os ônibus do transporte público municipal de Guararema, do Programa Guararema Sem Pagar, terão horários ampliados no próximo domingo (25), segundo turno das eleições. Assim como no primeiro turno, realizado em 4 de outubro, todas as linhas funcionarão com a programação de dias úteis, ampliando as opções de deslocamento ao longo do dia.

A ampliação atende à solicitação do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) e preserva a gratuidade na tarifa para todos os passageiros, como ocorre diariamente desde 1º de janeiro de 2025, por meio do Guararema Sem Pagar, que possui frota com ônibus modernos, totalmente equipados com recursos de acessibilidade.

Os horários e itinerários completos podem ser consultados em sempagar.guararema.sp.gov.br.

Prefeitura de Guararema abre inscrições para oficinas gratuitas sobre presença digital

Programa “Empreendedor Mais Forte” oferece capacitações sobre Instagram e WhatsApp para Negócios nos dias 26 e 27 de outubro

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG

A Prefeitura de Guararema tem inscrições abertas para duas oficinas gratuitas do programa “Empreendedor Mais Forte” sobre ferramentas digitais para quem deseja divulgar os próprios negócios e ampliar as vendas. As capacitações acontecem nos dias 26 e 27 de outubro, das 18 às 22 horas, no auditório da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, na rua Dezenove de Setembro, 127, no Centro.

No dia 26, a oficina “Faça Digital – Instagram para Negócios” apresenta possibilidades de utilização da rede social para divulgar produtos e serviços. Já no dia 27, a capacitação “Faça Digital – WhatsApp para Negócios” aborda o uso da ferramenta na comunicação com clientes e nas vendas. As oficinas são realizadas por meio de parceria com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) e são voltadas a Microempreendedores Individuais (MEIs), micro e pequenos empreendedores, produtores rurais, profissionais dos setores de comércio e serviços e pessoas com 18 anos ou mais que desejam empreender. Cada atividade tem duração de quatro horas e formato presencial. As inscrições podem ser realizadas em: https://forms.gle/cvaefwaPX8m4KxzV7 ou presencialmente no local dos encontros, onde funciona a Sala do Empreendedor.

“Hoje em dia, o WhatsApp e o Instagram são ferramentas importantes para quem empreende, porque ajudam a divulgar o negócio e manter contato direto com os clientes. A ideia dessas oficinas é mostrar, na prática, como aproveitar melhor esses canais para apresentar produtos e serviços, fortalecer o relacionamento com o público e conquistar novas oportunidades de venda”, destaca o vice-prefeito de Guararema e secretário municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, Odvane Rodrigues. Durante todo o ano, o “Empreendedor Mais Forte”, realizado pela Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Emprego e Desenvolvimento Econômico, reúne capacitações para apoiar quem deseja iniciar um negócio ou fortalecer uma empresa, com orientações práticas para o desenvolvimento de competências empreendedoras e a consolidação dos negócios locais.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 4693-1432, pelo WhatsApp: (11) 96188-3538 ou pelo e-mail saladoempreendedor@guararema.sp.gov.br.

Coluna Social

Quinzinho

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

A aniversáriante Marcia Freire Martins celebrou a chegada de seu novo ciclo no último dia 17/10. Na oportunidade, recebeu com imensa alegria o carinho de amigos e familiares em sua residência para comemorar momentos de muita confraternização. Fica aqui o nosso registro e o desejo de que este novo ano traga muita paz, saúde e felicidades. Parabéns!

Aniversáriante Marcia Freire Martins (17/11)

Dra. Maria Angélica Freire Martins como filho Alexandre Paglia,

Sebastião Camargo e a requisitada Dra. Maria Cristina Freire Martins

Dra.Marta Freire Martins, Eng. Plinio Freire Martins e Oswaldo Freire Martins (Vavá)

Dr.Christian Paglia, Eng.Plinio Freire Martins e Sebastião Camargo

Eng. Plinio Freire Martins ladeado das filhas Dra. Maria Cristina Freire Martins e Dra. Maria Angélica Freire Martins

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

Acqua Boya Academia > Saúde e Fitness > > >

DIABETES 1 E O JOGO DE TÊNIS

José Marcos, Educador Físico

O controle da glicemia do diabético 1 insulino dependente, sempre esteve baseado em tratamento médico-clínico, plano alimentar e exercícios físicos. Exercícios físicos precisam ser feitos regularmente para agir e contribuir com o controle da glicemia e não é qualquer tipo de exercício ou maneira de se exercitar que favorece o diabético 1. Jogar tênis por exemplo, num primeiro momento pode fazer a glicemia subir. Esportes intensos ou competitivos como o tênis liberam adrenalina e cortisol que sinalizam ao fígado para liberar mais glicose na corrente sanguínea. Isso se deve pela característica do jogo em si com movimentos rápidos e picos de energia. Se o tenista diabético começar a jogar com a glicemia já alta, o exercício de alta intensidade pode empurrar os níveis para patamares mais elevados. Porém, o diabético pode sim jogar tênis desde que seja feito um acompanhamento adequado e tanto as doses de insulina quanto a alimentação sejam ajustadas para cada momento do jogo. O monitoramento da glicemia durante a partida é importante e necessário para trazer segurança em relação às medidas que serão tomadas para corrigir a glicemia, seja para conter uma hiperglicemia com cautela, seja para evitar uma hipoglicemia tardia. Não só no tênis, mas em qualquer esporte de maior intensidade, glicemias acima de 250 mg/dl no início da prática devem ser tratadas pois, nessas condições, o açúcar subirá ainda mais, aumentando o risco de complicações graves como a cetoacidose. Contudo, aplicar doses extras de insulina rápida antes ou durante o jogo apenas para prevenir a subida da glicemia pode causar uma hipoglicemia severa no meio da partida e também consequencias graves. A hidratação é extremamente necessária para ajudar os rins a filtrarem e eliminarem o excesso de glicose através da urina, além de prevenir a desidratação pela prática esportiva. Alguns sinais característicos de hiperglicemia podem ser monitorados facilmente durante o jogo de tênis como náuseas, vômito, hálito com cheiro frutado, fadiga extrema e até confusão mental. O aparato de controle deve estar à mão (fitas de medição de cetonas na urina, glicosímetro ou sensor de glicemia, insulina de ação rápida e açúcar de absorção rápida, para hipoglicemias). Concluindo, o tênis interfere tanto na glicemia porque é um esporte intermitente de alta intensidade, pois mistura momentos de explosão pura com curtos períodos de descanso, criando uma montanha russa hormonal no organismo, diferente de uma caminha, corrida leve a moderada, natação longa, ciclismo de resistência leve a moderada, etc. Mas é totalmente possível ao diabético jogar tênis, desde que fique atento aos cuidados mencionados anteriormente e tenha controle sobre sua condição.

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

Anuncie Conosco no Gazeta de Guararema
Empreendedores de sucesso, investem em propaganda. Visite também o nosso site:
www.gazetadeguararema.com.br

Guararema móveis e decorações
Guararema Móveis e Decorações: 40 anos de história mobiliando Lares.
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

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

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

Profissionais da Educação de Guararema vivem noite de emoção e inspiração com o poeta Bráulio Bessa

Encontro em celebração ao Dia do Professor reuniu cerca de 400 profissionais e também teve a premiação da segunda edição do Prêmio Pérola do Vale

Fotos: Warley kenji-Comunicação/PMG

Cerca de 400 profissionais da Rede Municipal de Ensino de Guararema participaram, na terça-feira (20), de palestra com o poeta e escritor Bráulio Bessa, realizada no Parque Hotel Guararema. O evento celebrou o Dia do Professor, comemorado em 15 de outubro. Organizada pela Secretaria Municipal de Educação, a programação também incluiu a premiação da segunda edição do Prêmio Pérola do Vale, que reconhece práticas pedagógicas de destaque na rede municipal.

Na palestra “Um encontro para sentir, refletir, sorrir e se emocionar...”, Bráulio Bessa compartilhou histórias e reflexões com os educadores, abordando experiências de vida e a importância dos pequenos gestos.

“Bráulio Bessa trouxe ainda mais cor, poesia e inspiração à nossa cidade. Suas palavras nos convidam à reflexão e nos lembram da grandeza de ser professor, uma missão que transforma vidas, desperta sonhos e constrói futuros”, ressalta Clara Assumpção Eroles Freire Nunes, secretária municipal de Educação.

“O poeta representa tantos brasileiros que, com coragem, perseverança e determinação, transformam sonhos em realidade. Para nós, é motivo de orgulho viver em uma cidade que acredita na educação de qualidade, reconhece o papel fundamental dos professores e valoriza esses profissionais, oferecendo o espaço e o protagonismo que merecem”, afirma o vice-prefeito Odvane Rodrigues da Silva, que acompanhou a programação.

Prêmio

A vencedora da segunda edição do Prêmio Pérola do Vale foi Rosângela Neves da Fonseca, professora do 2º ano da Escola Municipal “José Donizete de Paiva”, do bairro Guanabara, com o projeto “A aproximação com os textos como caminho para a autonomia e o desenvolvimento da escrita”, voltado ao incentivo à leitura e ao desenvolvimento da escrita dos alunos.

Também foram finalistas Michele Ferreira de Carvalho Augusto, da Escola Municipal “Dom Alberto Johnnes Steeger”, no Jardim Dulce, e Ana Elizabeth Fernandes de Souza, da Escola Municipal “João Baptista Jungers”, de Luís Carlos.

Ao final da programação, os participantes receberam uma lembrança oferecida pela Editora Foccus, em agradecimento aos profissionais que atuam na educação das crianças de Guararema.