Gazeta de Guararema

A informação ao alcance de todos

Jornal Gazeta de Guararema - Sábado, 31 de Outubro de 2026 <> ano 15 - nº 723 <> Distribuição gratuita

Edição de Imagens - Editor Quinzinho

Guararema terá maior delegação de sua história na etapa regional do JOMI 2026

Com representantes em dez modalidades, município participa da competição em Taubaté entre 29 de outubro e 2 de novembro e busca superar o resultado da edição anterior

Foto:Comunicação/PMG



Guararema terá a maior delegação de sua história na etapa regional da 28ª edição dos Jogos da Melhor Idade (JOMI), que será realizada em Taubaté, de 29 de outubro a 2 de novembro. Com apoio da Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, a cidade estará representada em dez modalidades e busca melhorar o resultado obtido em 2025.

A delegação terá cerca de 50 pessoas, entre atletas, comissão técnica e equipe gestora. A cidade competirá em dança de salão, dança coreografada, buraco feminino e masculino, tênis de mesa masculino, truco masculino, dominó feminino e masculino, bocha masculina, xadrez masculino, damas feminina e atletismo feminino e masculino.

A etapa regional do JOMI reunirá representantes de 39 municípios da 2ª Região Esportiva do Estado de São Paulo. Os Jogos da Melhor Idade são promovidos pelo Governo do Estado de São Paulo, por meio das secretarias estaduais de Esportes e de Desenvolvimento Social, e têm como objetivo estimular o envelhecimento ativo, a promoção da saúde, a autoestima e a integração social.

Na edição de 2025, Guararema terminou a competição na 24ª colocação, com 12 pontos. A Prefeitura mantém, durante todo o ano, diversas aulas esportivas gratuitas para a população idosa.

4ª Semana da Música tem shows e programação gratuita até domingo em Guararema

Programação homenageia Celso Porto com apresentações musicais e área gastronômica no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello”

Fotos:Warlew Kenji- Comunicação//PMG







A 4ª Semana Municipal da Música Celso Porto, promovida pela Estância Turística de Guararema, segue com atrações gratuitas até domingo, 1º de novembro. A programação homenageia Celso Porto, músico que marcou a história cultural do município, e inclui shows de artistas locais e área gastronômica no Parque de Lazer “Professora Deoclésia de Almeida Mello”.

Nesta sexta-feira (30), a agenda tem Heber Machado, a partir das 19 horas. No sábado (31), o público poderá acompanhar três apresentações: às 12 horas, o grupo de pagode 100 Intrigas abre a programação, seguido, às 15 horas, por Bruna Garcia, com repertório dedicado à Sandy. Às 19h30, Rafa Bueno apresenta o show “Valeu Galera – Tributo a Celso Porto”.

O encerramento será no domingo, quando, às 14 horas, Douglas Malharo apresenta um repertório de músicas dos anos 1980 e 1990, e às 19h30, a Zanz Banda sobe ao palco com uma homenagem a Celso Porto.

Além das atrações musicais, a Feira Noturna Gastronômica será realizada na sexta-feira (30), no sábado (31) e no domingo (1/11), no Parque Deoclésia. A iniciativa reúne opções gastronômicas e conta com a participação de food trucks parceiros do Fundo Social de Solidariedade, com opções de churros e chopp.

Casa da Amizade promove tarde especial de cuidado, autoestima e conscientização no Outubro Rosa

Fotos:divulgação/Casa da Amizade





No último dia 21 de outubro, o Fundo Social de Solidariedade de Guararema foi palco de uma emocionante ação social promovida pela Casa da Amizade de Guararema, em parceria com o Fundo Social e a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social. A iniciativa, realizada em alusão ao Outubro Rosa, acolheu 30 mulheres assistidas pelo CRAS e CREAS em uma tarde marcada pelo cuidado, carinho e valorização da mulher.

A programação teve início com uma importante palestra sobre a prevenção do câncer de mama, destacando a relevância do autoexame e dos cuidados com a saúde feminina. O momento proporcionou informação, conscientização e reflexão, reforçando a importância de cada mulher olhar para si mesma com atenção, amor e responsabilidade.

Ao longo do evento, as participantes tiveram a oportunidade de desfrutar de diversos serviços oferecidos por voluntários que, generosamente, colocaram seus talentos à disposição da comunidade. Foram realizados cortes e escovas de cabelo, esmaltação, design de sobrancelhas, maquiagem e massagens, proporcionando momentos de bem-estar, renovação da autoestima e fortalecimento da autoconfiança.

Para tornar a tarde ainda mais especial, a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social preparou um delicioso café da tarde, promovendo um ambiente acolhedor, de convivência e integração entre todas as participantes.

A Casa da Amizade acredita que ações como esta vão muito além dos atendimentos oferecidos. Elas representam acolhimento, respeito, valorização e a oportunidade de levar esperança e alegria a mulheres que muitas vezes enfrentam desafios em seu cotidiano. É através da união de esforços entre instituições parceiras e voluntários que se constroem experiências capazes de transformar vidas e fortalecer os laços de solidariedade em nossa comunidade.

A diretoria da Casa da Amizade agradece ao Fundo Social de Solidariedade, à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e, de forma muito especial, a todos os voluntários que doaram seu tempo, dedicação e carinho para fazer desta ação um verdadeiro sucesso. Cada gesto de cuidado e cada sorriso proporcionado demonstram a força do trabalho voluntário e o impacto positivo que ele gera na vida das pessoas.

Mais do que celebrar o Outubro Rosa, a iniciativa reforçou uma mensagem fundamental: cuidar da saúde é essencial, mas cuidar da autoestima, do bem-estar emocional e da dignidade das mulheres também é uma forma poderosa de promover transformação social.







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
Cel.(11) 972170673



Aula-passeio aproxima alunos de Guararema da arte e da cultura brasileira

Turmas do 4º ano da Rede Municipal de Ensino de Guararema participaram de bate-papo com o artista plástico Nerival Rodrigues e visitaram exposição na Estação Literária

Fotos:Warley Kenji- Comunicação/PMG





Estudantes do 4º ano da Rede Municipal de Ensino de Guararema participaram de uma aula-passeio na Estação Literária "Professora Maria de Lourdes Évora Camargo", no Centro de Guararema, na última sexta-feira (23). A atividade incluiu bate-papo com o artista plástico Nerival Rodrigues e visita à exposição "Nerival Rodrigues – Retrato de um Brasil Vivido", que esteve em cartaz no espaço durante o mês de outubro.

Durante a conversa, os alunos conheceram características da arte naïf e referências presentes nas obras, que retratam a fauna e a flora brasileiras, os costumes populares e as tradições culturais do país. Pernambucano radicado em Mogi das Cruzes, Nerival compartilhou lembranças da infância e falou sobre as primeiras inspirações para a pintura, entre elas os pássaros e as paisagens rurais.

"Minhas primeiras inspirações foram os pássaros, como canarinho e joão-de-barro, o cantar do galo pela manhã e os rebanhos no pasto. Tudo isso sempre me encantou", contou o artista.

Ao final da atividade, os estudantes observaram as pinturas de perto e puderam identificar nas telas elementos da cultura e do cotidiano brasileiro.

A visita teve como objetivo promover o contato dos alunos com a arte e proporcionar um encontro entre gerações. "Mais do que conhecer um artista e suas obras, a experiência proporcionou aos alunos o contato com uma história de dedicação, sensibilidade e perseverança. Um encontro que reforçou a importância de cultivar sonhos, valorizar a própria identidade e acreditar no potencial transformador da arte", destaca a secretária municipal de Educação de Guararema, Clara Assumpção Eroles Freire Nunes.

Prefeitura de Guararema divulga o que abre e o que fecha no Dia do Servidor e Finados

Serviços essenciais serão mantidos e Feira Noturna Gastronômica terá edições nos dias 30 e 31 de outubro e 1º de novembro

Fotos: Warley Kenji- Comunicação/PMG





Os serviços essenciais de Guararema serão mantidos durante o ponto facultativo de sexta-feira (30), referente ao Dia do Servidor Público, transferido de 28 de outubro, e o feriado nacional de Finados, na segunda-feira (2/11).

Com isso, os atendimentos de urgência e emergência na Santa Casa de Misericórdia de Guararema, no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), pelo telefone 192, e no Corpo de Bombeiros, pelo 193, funcionarão normalmente. As coletas regular e seletiva de lixo serão realizadas sem alterações. O Mercado Municipal "Juvenal Alves Pereira" também terá funcionamento habitual.

O Poupatempo de Guararema funcionará normalmente na sexta-feira (30) e permanecerá fechado na segunda-feira (2/11), com retomada do atendimento na terça-feira (3/11).

O transporte público municipal, por meio do Programa Guararema Sem Pagar, seguirá os horários habituais de dias úteis na sexta-feira (30) e funcionará com horários de domingos e feriados na segunda-feira (2/11). Os horários e itinerários podem ser consultados em https://sempagar.guararema.sp.gov.br.

O atendimento no Paço Municipal, nas secretarias municipais, nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e nos prédios públicos administrativos será retomado na terça-feira (3/11).

Lazer

A Feira Noturna Gastronômica terá edições nos dias 30 e 31 de outubro e 1º de novembro, no Parque de Lazer "Professora Deoclésia de Almeida Mello", como parte da programação da 4ª Semana da Música Celso Porto.

Os atrativos turísticos de Guararema também são opções para o período. A relação completa dos locais e seus respectivos horários de funcionamento está disponível em https://www.guararema.sp.gov.br/turismo.

BAZAR ESQUENTA BLACK DA APAE GUARAREMA!



Prepare o coração e o guarda-roupa!

A APAE Guararema convida toda a comunidade para o nosso Bazar Esquenta Black.

Uma oportunidade imperdível de garantir peças novas e seminovas incríveis por um preço inacreditável!

PREÇO ÚNICO: Apenas R$ 5,00 por item!

Quando: 07 de Novembro (sábado)

Horário: Das 9h às 15h

Local: Sede da APAE – Rua Plínio Freire, 81, Centro – Guararema/SP

Formas de pagamento: PIX ou Dinheiro

Toda a renda arrecadada será integralmente revertida para a manutenção dos nossos atendimentos e projetos gratuitos voltados a pessoas com deficiência.

Afinal, como diz o lema do evento: suas compras transformam vidas.

A APAE Guararema espera por você!".

Compartilhe com os amigos e familiares





Coluna Social

Quinzinho

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

Noite especial na Forneria Toscana Pizzaria, em Guararema.



Registro especial em família na renomada Forneria Toscana Pizzaria. Da esquerda para a direita: Samira, Dorival, Daniele, Bianca, Priscila, Nilton e Elizabeth.



Edson Roberto Pinto de Moraes com o neto Oliver Manoel, Renata Aline e Cátia Messias, saboreando deliciosas Pizzas na Forneria Toscana Pizzaria.



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 > > >

CICLISMO INDOOR



José Marcos, Educador Físico

O ciclismo indoor (ou bike indoor) é a prática de pedalar em bicicletas estacionárias dentro de ambientes fechados, como academias, estúdios ou em casa. Nessa linha os principais tipos de equipamentos são: bicicleta ergométrica, mais simples, confortável e focada em treinos regulares ou reabilitação; bicicleta de Spinning, robusta, projetada para alta intensidade, com volante de inércia mais pesado que simula a inércia da rua; rolos de treino (Turbo Trainers), acessórios onde você acopla a sua própria bicicleta de estrada ou mountain bike para pedalar em casa, podendo usar simuladores virtuais. As três propostas são eficientes dentro dos objetivos de cada usuário, desde que sejam utilizadas da forma correta, com sessões planejadas, ergonomia e acima de tudo, constância. O Spinning se assemelha muito ao treino com rolos de treino ou vice versa. Tanto um quanto outro tem como foco principal simular as condições de treinos de estrada, com subidas, sprints, giro em cadência constante, ritmo progressivo, etc. Eu tive a oportunidade e o prazer de aprender as técnicas e a metodologia do Spinning verdadeiro com a equipe do criador da técnica, em 2011. O criador do Spinning é o ciclista de ultra-endurance sul-africano Jonathan Goldberg, mundialmente conhecido como Johnny G. Ele desenvolveu a modalidade em 1987 na sua garagem em Santa Monica, Califórnia. Posteriormente, em 1994, juntou-se ao empresário John Baudhuin para fundar a empresa Mad Dogg Athletics, patenteando oficialmente a marca Spinning® e as bicicletas Spinner®. A ideia nasceu por uma questão de sobrevivência. Enquanto treinava de madrugada na rua para a Race Across America (uma corrida de bicicleta de 5 mil quilómetros que cruza os EUA), Johnny G. quase foi atropelado por um carro. Para continuar os seus treinos de alta intensidade em segurança e poder ficar perto da sua esposa grávida, ele desenhou e construiu manualmente a primeira bicicleta estacionária com uma roda de inércia pesada para simular perfeitamente a sensação da estrada. Em conjunto com a bicicleta ele criou o método, um jeito próprio de treinar e encarar a rotina dia a dia unindo artes marciais, técnicas de respiração e música ao treino, transformando uma simples pedalada indoor numa experiência mental e física que rapidamente se espalhou pelas academias de todo o mundo. O lema em inglês “enjoy your road” (aproveite a jornada, o caminho) em tradução direta, é o que sempre norteou Johnny G e o método Spinning original, e do qual sou apreciador e adepto. Dentro da metodologia todas as técnicas do ciclismo são observadas e respeitadas, começando com as regulagens de altura e distância de bancos e guidões, posicionamento dos pés nos pedais e a própria maneira de pedalar. Tudo é observado para otimizar os treinos e preservar a saúde articular, muscular e mental do ciclista. Sendo assim, é só aproveitar e se divertir. Vamos pedalar!

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

Centro de Segurança Integrada (CSI) de Guararema auxilia na recuperação de caminhão roubado

Ao identificar movimentação suspeita na cidade, monitoramento acionou a PM, que prontamente recuperou o veículo no bairro Parateí

Foto: Comunicação/PMG



O Centro de Segurança Integrada (CSI) “Reinaldo Reis da Silva” de Guararema auxiliou a Polícia Militar (PM) na recuperação de um caminhão que havia sido roubado na rodovia Presidente Dutra, em Guarulhos.

Durante a madrugada desta quarta-feira (28), ao identificar movimentação suspeita na cidade, o CSI acionou a PM, que por sua vez localizou o caminhão e carga de alto valor na avenida Parateí, dando sequência na resolução do crime.

“Este é um dos vários exemplos em que o nosso Centro de Segurança Integrada entra em ação em defesa da nossa cidade. Parabenizo o nosso secretário de Segurança Pública Edson Roberto Pinto de Moraes e toda a equipe que atua de maneira muito firme junto às forças de segurança pública, com monitoramento ininterrupto”, diz o prefeito de Guararema, o Zé.

Em junho deste ano, o CSI de Guararema completou dez anos de funcionamento, com monitoramento 24 horas por dia. Referência no Estado de São Paulo em vigilância e tecnologia aplicada à segurança pública, o equipamento da Prefeitura de Guararema já acompanhou quase 7 mil ocorrências desde a implantação.

Prefeitura de Guararema abre vagas para aulas de taekwondo, kickboxing e vôlei

Atividades têm vagas para crianças e adolescentes, com aulas a partir de novembro





Foto:Warley Kenji- PMG e divulgação



A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, abre vagas para aulas gratuitas de taekwondo, kickboxing e voleibol na próxima terça-feira, 3 de novembro. Mediante inscrição, as atividades são destinadas a crianças e adolescentes moradores da cidade.

Os treinos começam já em novembro. Para quem garantir inscrição, as aulas de taekwondo serão realizadas às terças e quintas-feiras, das 18h30 às 19h30 e das 19h30 às 20h30, no Espaço Multiuso Paratei “Francisco Antonio Candido”, no Parateí. A modalidade é destinada a participantes a partir de cinco anos de idade.

Também no Espaço Multiuso e para pessoas a partir de cinco anos, as aulas de kickboxing ocorrerão às sextas-feiras, das 18 às 20 horas.

Já as aulas de voleibol são destinadas a adolescentes de 12 a 17 anos e serão realizadas na Escola Municipal Dom Alberto Steeger, no Jardim Dulce. Os treinos ocorrerão às segundas-feiras, das 17 às 18h30, e às quartas-feiras, das 18 às 19h30. As vagas são limitadas e para a inscrição é necessário apresentar documentos pessoais e comprovante de residência. Mais informações podem ser obtidas na sede da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, na Rua D’Ajuda, 60. No caso do voleibol, as informações estão disponíveis também na secretaria do Ginásio de Esportes Lázaro Germano, com atendimento das 8 às 18 horas.

Maestro da Orquestra Sinfônica de Guararema rege a Filarmônica de Minas Gerais

Cléber Felipe Harmon participou do concerto de encerramento do 17º Laboratório de Regência, em Belo Horizonte, ao lado de outros três regentes

Foto: Amanda Borges



Regente da Orquestra Sinfônica de Guararema, Cléber Felipe Harmon participou, nesta quarta-feira (28), do concerto de encerramento do 17º Laboratório de Regência da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais, realizado na Sala Minas Gerais, em Belo Horizonte. A atividade reuniu quatro regentes selecionados para trabalhar com a formação sinfônica sob orientação do maestro Fabio Mechetti.

Durante a apresentação, os regentes conduziram movimentos da Sinfonia nº 5, do compositor russo Piotr Ilitch Tchaikovsky, colocando em prática os conhecimentos desenvolvidos ao longo do laboratório.

A participação evidencia a trajetória profissional de Cléber, que também atua como professor de instrumentos de cordas nas oficinas culturais oferecidas pela Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo. Em 2025, o maestro conquistou o segundo lugar no 1º Concurso de Regência Isaac Karabtchevsky, promovido pela Petrobras Sinfônica, que reuniu 140 participantes de todo o Brasil.

Em Guararema, Cléber está à frente da Orquestra Sinfônica do município, lançada oficialmente em setembro deste ano, durante as comemorações pelos 127 anos da cidade. A formação reúne músicos profissionais e alunos das oficinas culturais continuadas, aproximando a experiência de instrumentistas atuantes do processo de formação de novos músicos.