

**Sábado (21/09) tem "Prefeitura no Seu Bairro" no Parque Turiguara**

Das 9h às 13h, desse sábado (21/09), o bairro Parque Turiguara recebe o evento "Prefeitura no Seu Bairro". A Prefeitura de Cotia levará uma estrutura completa de serviços públicos para a população com atendimento de saúde, balcão do emprego, emissão de carteira de trabalho, corte de cabelo, orientação jurídica, espaço kids, ações educativas, além de emissão de cartão de estacionamento para idoso e deficientes, entre outros serviços.



O evento 'Prefeitura no Seu Bairro' acontecerá na Rua Aracajú, no antigo Clube Arakan. Na ocasião, o prefeito Rogério Franco fará importantes anúncios para os moradores daquela região, entre eles, a construção de uma creche no antigo Arakan.

**COTIA**

# Prefeito Rogério Franco vistoria obras da nova UBS do Mirizola

*A Unidade de Saúde será inaugurada no início de 2020, terá quase 1.000m<sup>2</sup>*

Fotos: Vagner Santos



"A obra fica pronta ainda este ano e aí entramos na fase de equipamentos e mobília. A meta é entregar esta UBS para a população logo no início de 2020", disse o prefeito Rogério Franco.

**PÁGINA 03**

**SAÚDE**

## Bruxismo é perigoso?

*Dores de cabeça, pescoço e ouvido são sinais do transtorno que atinge 30% da população mundial*

**PÁGINA 02**



Foto: Vagner Santos



**DESTAQUE - EDUCAÇÃO**

## Rogério Franco entrega a quadra da EM Pref. Ivo Mário Isaac Pires, em Caucaia

**PÁGINA 07**



# Bruxismo é perigoso?

*Dores de cabeça, pescoço e ouvido são sinais do transtorno que atinge 30% da população mundial*

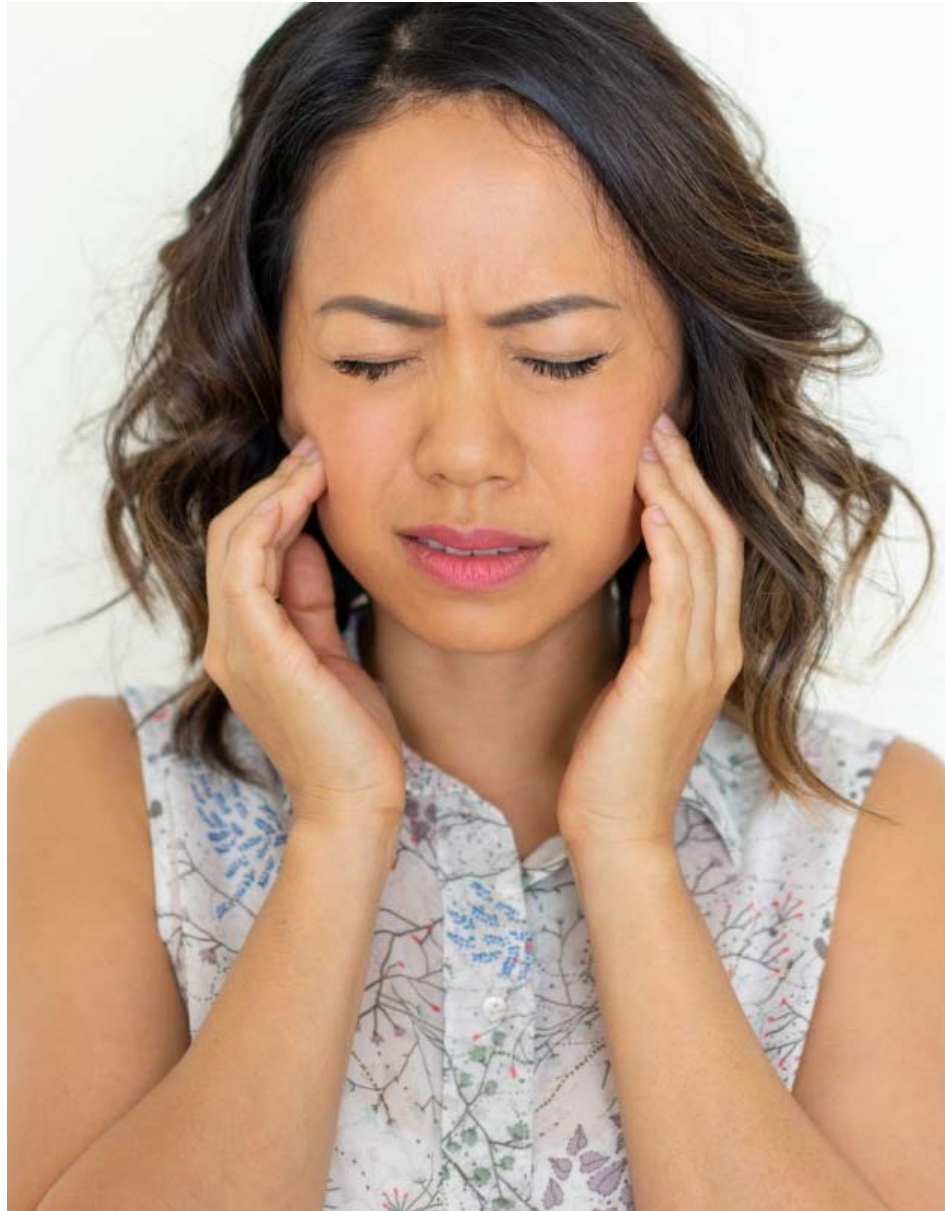
Acordar com os músculos da mandíbula doloridos e sensação de dentes amolecidos podem ser sinal de bruxismo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o distúrbio atinge 30% das pessoas no mundo e de maneira geral seu diagnóstico sempre é tardio, quando o dente já sofreu algum desgaste. “O bruxismo é uma desordem funcional na qual a pessoa range muito ou pressiona os dentes durante o sono. O incômodo permanece ao longo do dia ao escovar os dentes e ao mastigar alguns tipos de alimentos”, explica doutor Willian Ortega, especialista em Ortodontia.

As causas podem variar entre estresse, tensão, ansiedade, problemas físicos de fechamento de boca e até por fatores genéticos.

“É impossível saber o que acontece com nosso corpo quando dormimos, por isso muitas pessoas nem sabem que sofrem deste mal e só acabam tomando conhecimento quando alguém comenta que elas rangem ou fazem algum barulho com os dentes enquanto dormem”, alerta o dentista.

Entre os potenciais sinais do bruxismo estão dores de cabeça e pescoço, zumbido no ouvido, estalos ao abrir e fechar a boca, dores na mandíbula e nos músculos da face. “Isso



acontece pelo esforço dos músculos da mastigação que continuam sendo ativados mesmo durante o sono”, afirma.

Apesar das crises variarem de uma noite para outra é fundamental o acompanhamento de um especialista. “Há casos que o bruxismo não causa sintomas e as pessoas percebem com o tempo ou quando vão a uma consulta de rotina no dentista”, enfatiza Ortega.

O tratamento é focado em reduzir a dor e preservar os dentes. A placa dentária em acrílico é indicada na maioria dos casos. “O uso desse tipo de dispositivo para dormir é feito sob medida para encaixar entre os dentes protegendo-os do impacto. Apesar de não ser a cura, as placas auxiliam na melhora dos sintomas”, diz.

A procura de atividades de relaxamento, que auxiliam no combate do estresse cotidiano também pode contribuir para o controle do bruxismo. Apesar de não ser perigoso esse transtorno pode causar danos permanentes. Por isso é importante sempre consultar um especialista para que após a conclusão do diagnóstico a melhor forma de tratamento seja indicada.

**Willian Ortega – CRO PR 23.627** - Graduado pela UNIPAR (Universidade Paranaense), especialista em Ortodontia e Pós-Graduado em Harmonização Orofacial. Coordenador e professor do Instituto Harmonizze – Especializando em Implantodontia pela Uningá.

**181**  
**DISQUE DENÚNCIA**

**DISQUE DENÚNCIA.**  
**SUA ARMA CONTRA O CRIME.**

**24H AO SEU LADO.**  
**LIGAÇÃO GRATUITA.**  
**SICILIO ABSOLUTO.**

 **JORNAL REALIDADE**  
www.jornalrealidade.com.br

**SETEMBRO AMARELO**

**Todos pela vida**

Setembro Amarelo

**EXPEDIENTE**

 **JORNAL REALIDADE**  
www.jornalrealidade.com.br

**10 MIL EXEMPLARES - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Jornal REALIDADE - CNPJ 26.688.680/0001-71  
- JMF Propaganda e Marketing Ltda-ME  
Filial: Redação, Administração e Publicidade:  
Calçada Aldebara, 180 - Alphaville - Barueri - SP  
- Tel: (11) 97099-2019  
**e-mail: jornalrealidadebarueri@hotmail.com**

Visite o site: [www.jornalrealidade.com.br](http://www.jornalrealidade.com.br)

**DIRETORA E JORNALISTA RESPONSÁVEL:**  
**LUCIANE MACHADO - MTB Nº 74578/SP**  
- Depto. Jurídico: Souza & Paro Advocacia  
- Dra. Grazielle Regina Paro de Souza - OAB/SP nº 336084  
- Depto. Administrativo: Jennifer da Cunha  
- Diagramação e Arte: Jornal Realidade  
- Periodicidade: Quinzenal

O JORNAL REALIDADE se reserva o direito de não publicar textos anônimos, ofensivos ou que, na avaliação dos moderadores, não contribuam para o debate sadio de ideias e para a edificação dos leitores. Os artigos e comentários publicados são de única e exclusiva responsabilidade dos seus autores e não representam a opinião do JORNAL REALIDADE, que também não mantém vínculos empregatícios.

 **CONTAUP**  
COMBO CNPJ

**SEJA O DONO DO SEU NEGÓCIO!**  
Abra sua empresa sem burocracia.

Ligue agora!  
**11 98297-2455**

[www.contaupcombocnpj.com.br](http://www.contaupcombocnpj.com.br)

[regularize@contaupcombocnpj.com.br](mailto:regularize@contaupcombocnpj.com.br) [contaup2019@gmail.com](mailto:contaup2019@gmail.com)



# Prefeito Rogério Franco vistoria obras da nova UBS do Mirizola

*A Unidade de Saúde será inaugurada no início de 2020, terá quase 1.000m<sup>2</sup>*

Fotos: Vagner Santos



Nesta semana, o prefeito Rogério Franco esteve no bairro Parque Miguel Mirizola para vistoriar a obra de construção da nova Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro. A nova unidade está sendo construída na rua Vicente Strifezi e será a maior e mais moderna unidade de saúde do município. De acordo com o chefe do

executivo, até o final do mês, a obra chega ao ponto de laje.

“A obra fica pronta ainda este ano e aí entramos na fase de equipamentos e móveis. A meta é entregar esta UBS para a população logo no início de 2020”, disse o prefeito Rogério Franco. O prefeito explicou que a nova unidade atenderá a

uma demanda reprimida na região dos bairros Parque Miguel Mirizola, Jardim Nara Lúcia, Jardim Rosemary e Bairro Lageado e substituirá a antiga unidade que já não comporta mais a população daquela região.

A nova UBS terá quase mil metros quadrados de área construída e será a

mais moderna do município. “Estará toda estruturada com equipamentos novos e modernos para atender com qualidade e excelência a população daquela região que é uma região bastante adensada e que precisa de uma nova Unidade Básica de Saúde”, disse o prefeito Rogério Franco.

## Até 23/09, Saúde realiza Campanha de Intensificação contra a Tuberculose

Fotos: Vagner Santos

Segue até o dia 23 a Campanha de Intensificação contra a Tuberculose em todas as Unidades Básicas de Saúde de Cotia. A iniciativa é realizada pela Secretaria de Saúde, por meio da Vigilância Epidemiológica, com testes que identificam a doença. Este ano, o município recebeu o prêmio pela “Busca de casos de tuberculose”, concedido pelo Programa Estadual de Controle da Tuberculose de São Paulo.

Durante a Campanha, a equipe da Saúde reforça as informações sobre a doença e apresenta para a população a possibilidade de realizarem gratuitamente o exame que identifica a doença. “A tuberculose é uma doença altamente contagiosa, mas tem cura. Importante identificar logo no início para que o tratamento seja iniciado. A medicação é oferecida pelo SUS”, disse Magno Sauter, Secretário de Saúde.



Ele reforçou que quem tiver dúvidas pode procurar as equipes em qualquer unidade.

Números da Secretaria de Saúde do Estado mostram que Cotia superou os parâmetros estaduais de testes para detecção da doença, nos últimos anos. No último semestre de 2018, Cotia anotou cerca de 100 casos novos da doença que foram identificados por meio do Teste Rápido Molecular para Tuberculose.





# Mais ruas de Cotia são beneficiadas com pavimentação asfáltica

Fotos: Divulgação

Nesta semana, equipes da Secretaria de Obras e Serviços de Cotia realizam serviços de pavimentação asfáltica em diversos pontos da cidade. O Programa Asfalto Novo já mudou a realidade na vida de milhares de moradores que tinham dificuldade para chegar ou sair de suas casas, em dias de chuva, por conta da lama e da poeira, durante a estiagem.

A Vila Guilhermina Pires do Rosário, na Vila Santa Catarina, em Caucaia do Alto, foi totalmente pavimentada. O local é íngreme e a antiga condição do local dificultava a passagem dos moradores. Ainda em Caucaia, a rua Arzeu Augusto de Lima também foi pavimentada. “O Programa Asfalto Novo já passou por dezenas de ruas melhorando os acessos e levando qualidade de vida da população. Estamos trabalhando muito para beneficiar muitos outros bairros”, disse o prefeito Rogério Franco.

O prefeito lembrou ainda, que os trabalhos de pavimentação asfáltica estão passando pela Estrada do Ribeirão, na região da Chácara Roselândia. Bastante castigada durante as obras do Consórcio São Lourenço, da Sabesp, a via ficou praticamente intransitável em diversos pontos. No local, a Prefeitura executou obras de drenagem, implantação de guias e sarjetas e está em fase final de pavimentação.



## GASTRONOMIA

### Panqueca de espinafre e ricota



#### Ingredientes:

3 unidades de ovos; 2 copos de leite desnatado; 1 xícara (chá) de farinha de trigo; Sal refinado a gosto; meia cebola crua; 1 dente de Alho cru; 1 colher (sopa) de Óleo vegetal (soja, canola, girassol); 1 xícara (chá) de Espinafre cozido; 2 xícaras (chá) de Ricota; 10 colheres (sopa) cheias de Molho de tomate e 4 fatias finas de Queijo mussarela light

**Modo de preparo:** Bata os ovos, o leite, a farinha de trigo e o sal no liquidificador. Adicione uma porção da massa (aproximadamente 5 colheres de sopa) numa frigideira antiaderente. Com uma escumadeira, vire a massa, para que doure dos dois lados. Reserve as panquecas. Refogue a cebola ralada e o alho picado no óleo. Junte o espinafre cozido e a ricota. Refogue por alguns minutos. Recheie as panquecas. Coloque-as em uma fôrma e cubra com molho de tomate e queijo mussarela light picado. Leve ao forno por alguns minutos.

**Rendimento da receita:** 8 porções

**A HORA DO**  
**Almoço**  
 JÁ ESTÁ CHEGANDO...

Os Melhores espetinhos

Domespetooficial
 Dom Espeto

Agende sua confraternização

Musica ao vivo nos Fins de Semana

SOBREMESAS DELICIOSAS

**2690-1151** ☎  
**9.4703-1545** 📞

**RUA: JOSÉ MENINO, 110 - PQ RINCÃO - COTIA/SP**



# Prefeito Rogério Franco entrega a nova Regional da Granja Viana e sede da Secretaria de Desenvolvimento Urbano

Foto: Vagner Santos



Descentralização de serviços públicos. Esta tem sido a marca deixada pela gestão do prefeito Rogério Franco no município de Cotia. Desde que assumiu a chefia do executivo municipal, suas ações têm sido pautadas em aproximar o governo da população. A última ação neste sentido foi oficializada durante uma visita inaugural, na tarde de quarta-feira (28/08), para a entrega da nova Regional da Granja Viana e da nova sede da Secretaria de Desenvolvimento Urbano, no bairro Parque São George, região da Granja Viana.

Recentemente, o prefeito baixou o decreto 8543/2019 que transferiu a vinculação institucional da Regional da Granja Viana da Secretaria de Obras e Serviços para a Secretaria de Desenvolvimento Urbano. “Esta regional precisa estar aqui, com o olhar e ações voltadas para os bairros da região da Granja Viana”, disse o prefeito Rogério Franco. “Teremos equipes para zeladoria dos bairros, limpeza urbana, tapa-buraco, iluminação pública com autonomia para resolver as questões da Granja Viana sem depender da equipe central da Secretaria de Obras”, completou o prefeito.

O prefeito também anunciou que, nos próximos 15 dias, entrará em funcionamento um posto do Centro Integrado Tributário (CIT), na Regional da Granja Viana. No local, a população terá acesso a extrato de débitos, emissão de certidões, expedição de guias para pa-

gamentos, parcelamento de débitos, comprovantes de pagamentos, 2ª via do carnê de IPTU, número oficial e social, atualização de dados cadastrais, revisão de lançamentos, cadastro imobiliário, abertura e encerramento de inscrição municipal e esclarecimentos para uso do acesso a Nota Fiscal Eletrônica.

A nova sede da Secretaria de Desenvolvimento Urbano e da Regional da Granja Viana ficam na avenida Denne, 163, Parque São George, e estão sob o comando o secretário Luís Gustavo Napolitano e do adjunto, Roberto Baraúna. “Por dois anos, o prefeito Rogério Franco fez uma gestão de ajustes, cumpriu determinações do Ministério Público, acertou as finanças públicas e agora está tendo oportunidade de investir onde precisa com olhar direcionado para cada região de nossa extensa Cotia”, disse Napolitano.

O prefeito anunciou alguns projetos para a Granja Viana que já estão finalizados e serão licitados: Revitalização completa da Praça Ayrton Senna, reurbanização do Meio da Granja Viana, revitalização do Recreio e a construção de uma ciclovia ligando o Parque Teresa Maia e Parque Cemucam.

O prefeito esteve acompanhado do vice-prefeito e secretário de Segurança Pública, Almir Rodrigues, vereadores e diversos secretários, além de moradores.

**PROPAG**  
Corretora de Seguros

**Seguros em geral**

- ✓ **Empresarial**
- ✓ **Residencial**
- ✓ **Automóveis**
- ✚ **Planos de Saúde**

**Marcelo Lima** ☎ 9.4227-5913

Rua Voluntários da Pátria 654 cj 414 - Santana - SP cep 02010-000

**MIAMI**  
Médica Veterinária

Consultas, vacinas, exames e outros.  
Atendimento à domicílio.

Tudo na comodidade da sua casa,  
para o conforto  
do seu melhor amigo.

**11 96191.2017** 📞

Dra. Jennifer da Cunha Souza  
Médica Veterinária  
CRMV-SP 46443



- Prestação de serviço -

# Como calcular o consumo de energia em sua casa

Por Carlos Tadeu Lauand

Como podemos economizar? Como calcular essa suposta economia? Quais eletrodomésticos consomem mais? Mas, antes de mais nada, é preciso saber como calcular o consumo de energia elétrica. Bem, vamos iniciar com alguns conceitos.

A potência dos eletrodomésticos e aparelhos elétricos são fornecidas na unidade de potência adotada pelo Sistema Internacional de Unidade, ou seja, watts. O símbolo da unidade de potência é W (escreve-se o nome da unidade com letra minúscula, mas seu símbolo será maiúsculo se o seu nome derivar de um nome próprio). Para potências superiores a 1000 watts, é comum a utilização do prefixo "k" antes da unidade. Esse prefixo deve ser entendido como "mil". Sendo assim, um aparelho que tem uma potência de 3000 watts, por exemplo, poderá ser especificado por 3000 W ou 3 kW (3 quilowatts).

A potência indica uma quantidade de energia consumida num período de tempo. Quanto maior a potência do aparelho, mais energia será consumida nesse determinado período de tempo. Para calcularmos a energia mensal consumida por um aparelho, devemos multiplicar sua potência em kW pelo número de horas mensais de utilização desse aparelho, obtendo, assim, a energia consumida em kWh (quilowatt hora). Vamos, por exemplo, determinar o consumo de energia mensal de um secador de cabelo de potência 2 kW (2000 watts). Para tal, precisamos saber o tempo de utilização mensal do aparelho. Digamos que esse secador seja utilizado durante 10 minutos por dia. Em um mês, serão 300 minutos de utilização. Como uma hora tem

## CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA EM UMA CASA.

Cada aparelho que utiliza a eletricidade para funcionar, como por exemplo, o computador, a TV, a geladeira dentre muitos outros, consomem uma quantidade de energia elétrica.



60 minutos, dividimos 300 por 60 e obtemos 5 horas de utilização por mês. Este secador vai consumir uma energia de 2 kW vezes 5 horas, ou seja, 10 kWh num mês.

Podemos perceber que aparelhos de alta potência não são necessariamente os de maior consumo de energia. Tudo depende do tempo que ele permanecer ligado.

Via de regra, processos que envolvem aquecimento ou resfriamento são mais dispendiosos. O chuveiro elétrico, por exem-

plo, é responsável por uma boa parcela do consumo residencial. Ele possui uma potência muito alta (5400 W na posição inverno) e é utilizado por longo período. Numa residência onde vivem, por exemplo, quatro pessoas, sendo que, cada uma, demora 15 minutos no banho, temos um período de utilização diário de 1 hora, que perfazem 30 horas mensais. O consumo será 5,4 kW x 30 h, totalizando 162 kWh em um mês.

Os refrigeradores (freezers e geladeiras) são aparelhos que, mesmo não possuindo uma potência muito grande, representam um elevado consumo em uma residência, pois permanecem ligados por um período grande de tempo. A geladeira, por exemplo, tem seu motor ligado e desligado num ciclo de 50%, ou seja, num período de 24 horas, ela permanece ligada durante 12 horas (observe que seu motor está sempre ligando e desligando automaticamente). São 360 horas de funcionamento durante o mês. Como sua potência é de, aproximadamente, 250 W, ou 0,25 kW, seu consumo será 0,25 kW x 360 h, totalizando 90 kWh mensais. Se forem duas geladeiras, ou uma geladeira e um freezer, serão consumidos 180 kWh num mês.

Aparelhos e dispositivos destinados a iluminação respondem, em geral, por um baixo consumo de energia. Por exemplo, uma lâmpada que tenha uma potência de 15 W, ou 0,015 kW e permaneça ligada 4 horas por dia, ou seja, 120 horas por mês, vai consumir 0,015 kW x 120 h, ou 1,8 kWh.

Mas, como converter todos esses quilowatts hora em dinheiro? Bem, para isso é necessário descobrir em sua conta de luz o valor do kWh cobrado pela concessionária de energia, tendo em mente que esse valor pode variar de acordo com a concessionária, com a região, com a bandeira tarifária e com o perfil do consumidor. Sabendo o preço do kWh, fica fácil descobrir quantos reais cada aparelho necessita para funcionar durante o mês. Agora, corra atrás de uma calculadora e mãos à obra!

*Professor e Doutor Carlos Tadeu Lauand, Engenheiro Eletricista; professor nos cursos de Engenharia da Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP)*

# Advocacia Previdenciária

## Especialista em Benefícios Negados do INSS

- Aposentadoria por Invalidez
- Auxílio Doença e Acidente
- Aposentadoria por Tempo
- Pensão por Morte
- LOAS



(11) 3188-2100



(11) 99510-9560

**Rodrigo Correa**

Sociedade Ind. Advocacia

Advogados da Minha Família OAB/SP 23776



# Rogério Franco entrega a quadra da EM Pref. Ivo Mário Isaac Pires, em Caucaia

Fotos: Vagner Santos



Na manhã desta quarta-feira (18/09), o prefeito Rogério Franco entregou a quadra poliesportiva da Escola Municipal Prefeito Ivo Mário Isaac Pires, em Caucaia do Alto. Antigo sonho dos professores e dos alunos, bem como dos pais, a quadra é coberta, conta com arquibancada nas duas laterais, banheiros e vestiários com chuveiros.

Durante a inauguração, o prefeito lembrou que a quadra começou a ser construída pela gestão passada, mas a obra ficou paralisada. Depois de superar os entraves burocráticos, a atual Administração Municipal retomou o projeto e construiu a quadra na unidade escolar. “Vemos a qualidade da obra desta linda quadra que hoje estamos entregando. É um sonho desta comunidade escolar que se realiza”, disse o prefeito Rogério Franco. “No início do mandato, passamos por algumas dificuldades, tivemos que fazer alguns ajustes até chegarmos neste momento de realizações”, completou.

O prefeito citou as obras que estão em andamento na região de Caucaia do Alto, como a duplicação da estrada de Caucaia (av. Pref. Ivo Mário Isaac Pires), construção da nova creche de Caucaia, reforma da piscina do CEUC, implantação e requalificação de iluminação pública em diversas ruas, pavimentação, entre outras.



Tatiana Maciel, mãe de dois alunos da EM, acompanhou a inauguração da quadra e gostou do que viu. “Tenho um filho no 3º e outro no 5º ano e eles sempre falavam que era muito ruim não ter uma quadra na escola. Ficou muito bonita e como ela é coberta, vão poder usá-la mesmo quando estiver chovendo”, disse. O filho, Miguel, do 5º ano, estava ansioso para estreitar o espaço. “Não vejo a hora de ter aula aqui. Ficou muito legal”, disse o garoto.

Vereadores, Secretários Municipais, alunos, professores e diversos pais de alunos participaram da entrega da quadra poliesportiva.

## PREFEITURA ENTREGA MATERIAL DE PAPELARIA PARA ESCOLAS MUNICIPAIS

Fotos: Vagner Santos

Todas as escolas da rede municipal de Cotia estão recebendo dezenas de itens de material de papelaria. A aquisição da Prefeitura foi feita em atendimento à solicitação de um grupo de diretores que, durante uma reunião com a Secretaria de Educação, apresentou a lista de necessidades. As entregas já começaram e praticamente todas as escolas já foram contempladas.

Estão sendo entregues pacotes de placas de EVA de diversas cores e de diferentes tamanhos, lantejoulas coloridas, rolos de tecido TNT diversas cores, feltro (diversas cores), fitas adesivas coloridas e transparentes, fitas dupla face, fita crepe, giz escolar antialérgicos brancos e coloridos, pistola de cola quente e refis, colas branca, barbante, fitas de cetim diversas cores, filhinhos de diversas cores, palitos de churrasco e de sorvete pontas arredondadas, papel contact, papel cartão, papel

verge, sulfite, papel camurça, Collor set, papel espelho, papel kraft puro, papel almaço com pauta, gliter pvc de diversas cores, olho móvel sem pestana de 3mm e 6mm.

“Tivemos uma reunião com um grupo de diretores e nos foi trazida esta demanda de material de papelaria. O pedido foi levado ao prefeito Rogério Franco que, prontamente, atendeu à solicitação”, disse Luciano Corrêa, titular da Educação. As entregas seguem pelos próximos dias até todas as escolas serem contempladas.

Na manhã desta terça-feira (17/09), a EM Prof. Dr. Osny Fleury da Silveira, recebeu os materiais. “O material será de grande ajuda para o desenvolvimento de nossa prática pedagógica, vai nos auxiliar muito. Em novembro, teremos a nossa Mostra Cultural e este material será muito utilizado”, disse Marcia Camargo, vice-diretora da unidade escolar.





# VOCÊ PEDIU A PREFEITURA ESTÁ ATENDENDO!

**MAIOR** OBRA DE  
INFRAESTRUTURA  
DA HISTÓRIA DA CIDADE



**+ DE 54%**  
DA OBRA INICIADA



**DUPLICAÇÃO DE  
FAIXAS**



**GUIAS E SARJETAS**



**CALÇADAS**



**ILUMINAÇÃO DE LED**



**NOVOS ABRIGOS  
DE ÔNIBUS**



## NOVA ESTRADA DE CAUCAIA

**COTIA ESTÁ BEM CUIDADA  
PORQUE TEM VOCÊ!**



PREFEITURA DE

# COTIA