



VEJA ONDE TEM SERVIÇO DE GRAÇA

Expresso separou onde tem nutricionista, fisioterapeuta, dentista e outros atendimentos

NATHÁLIA DE ALCANTARA

Chega de usar a falta de grana como desculpa para não cuidar da saúde. Tem um monte de serviços oferecidos na faixa, ou bem baratinho, nas universidades da Baixada. Justamente por isso o Expresso separou o que tem por aí (veja o quadro abaixo).

Uma das oportunidades na Universidade Católica de Santos (UniSantos) é o Ambulatório de Nutrição, onde as pessoas podem passar por uma avaliação nutricional completa e sair de lá com um plano alimentar individualizado, com direito a acompanha-

mento todo mês ou a cada quinze dias.

Quem fogueira esta chance foi Guarcemara Gomes dos Santos Souza, de 53 anos, que era aluna de Nutrição na universidade quando começou a ir ao ambulatório. "Desde então, faço acompanhamento. Consegui mudar meus hábitos e gosto de manter minha saúde".

A unidade recebe, todo mês, em torno de 200 atendimentos, tanto de retornos quanto de quem vai pela primeira vez ao local, e fica dentro da própria universidade.

"Atendemos com hora marcada e o processo é de reeducação alimentar. Ou seja, ele



Guarcemara passa por avaliação no Ambulatório de Nutrição da UniSantos

acontece de um mês para o outro", explica a responsável pelo ambulatório, Renata Doratioto Albano.

Outro lugar que oferece serviço na faixa é a Universidade Santa Cecília (Unisantia). Só a Fisioterapia conta com uma área de mil metros quadrados, com várias salas es-

pecíficas de atendimento e consultórios.

O diretor do curso, Ivan Cheida, explica que a clínica é um laboratório de aulas práticas voltado aos alunos nos períodos da manhã e da noite. À tarde, ela é aberta ao público em sete especialidades.

"Isso é uma escola e o inte-

De olho na alimentação



"Os pacientes passam por uma reeducação alimentar. Não é fácil e rápido atingir a meta desejada, mas o objetivo é uma mudança de vida".

Renata Doratioto Albano, responsável pelo Ambulatório de Nutrição da UniSantos

resse de casos é para a capacitação dos alunos e beneficiar a comunidade dentro desse treinamento".

Veja os serviços

UNISANTOS

>>Ambulatório de Nutrição

O que tem: serviço gratuito que inclui avaliação nutricional completa, orientação e acompanhamento nutricional, com ênfase no balanceamento da alimentação e orientações sobre os melhores alimentos para consumo diário.

Atendimento: em duas etapas. Na primeira, o usuário responde questionário sobre hábitos alimentares e passa por uma avaliação da composição corporal; na segunda, retorna para receber o plano alimentar individualizado.

Como participar: agende entrevista pelo telefone 3228-1215. O atendimento é de segunda a sexta, das 8 às 12h e das 14 às 17h, no Campus Dom Idílio José Soares (Av. Conselheiro Nébias, 300).

>>Centro de Informação sobre Medicamentos

O que tem: orientação para dúvidas referentes ao uso dos medicamentos. Não são indicados medicamentos ou feitas análises de prescrição feita por um médico.

Como participar: basta entrar em contato pelo e-mail cim@unisantos.br. Informações pelo telefone 3205-5555, ramal 1448, das 14 às 17h.

>>Clínica de Psicologia

O que tem: tratamento da saúde mental, como psicoterapia individual, familiar e grupal. Há, ainda, os grupos de atendimento aos pais, crianças e jovens. Os usuários pagam uma taxa simbólica.

Atendimento: o interessado pode procurar direto a clínica, onde passa por triagem. Feita a avaliação, ele pode ser atendido no próprio local por estagiários supervisionados semanalmente por professores psicólogos.

Como participar: de segunda a sexta, das 7h30 às 20h. Sábado, das 8 às 16h, no Campus Boqueirão (Rua Dagoberto Gasgon, 8). Informações pelo telefone 3205-5518.

UNIMES

>>Medicina

O que tem: serviços de graça nos setores de dermatologia, psiquiatria, reumatologia, endocrinologia, urologia, gastroenterologia, cirurgia vascular, pneumologia, hematologia, cardiologia, neurologia, ortopedia, ginecologia, cirurgia geral, infectologia, hepatologia saúde coletiva.

>Tem também a Casa da Hepatite, onde tem uma das grandes referências à hepatologia para diagnóstico. Atende das 7 às 17h.

Como participar: antes de comparecer ao ambulatório, as pessoas devem primeiro agendar seus atendimentos pela Unidade Básica de Saúde mais perto de casa.

Onde fica: Rua Conselheiro Saraiva, 41. Mais informações pelo telefone 3226-3400 (pedir a seção Ambulatório).

>>Odontologia

O que tem: ortodontia, implantodontia e periodontia.

Como funciona: como alguns atendimentos são complexos, as pessoas devem pagar o material (aparelho ortodôntico, por exemplo). Mas os preços são bem abaixo dos de mercado.

Na disciplina de Estomatologia (na graduação), sempre às sextas, haverá uma triagem para escolher pacientes com doenças bucais.

Onde fica: Clínica Unimes (Rua da Constituição, 374, Vila Nova). Mais informações pelo telefone 3226-3400 (pedir a Triagem para outras

informações). Horário varia, mas geralmente é pela manhã, a partir de 8h ou 9h.

UNIP SANTOS

>>Clínica de Fisioterapia

O que tem: atendimento nas áreas de saúde coletiva, neurologia, adulto e infantil, ortopedia, traumatologia, lesões do esporte e hidroterapia.

Como funciona: ao procurar a clínica, o paciente já deve vir com o encaminhamento médico. É feita a triagem e pode haver fila de espera.

Como participar: de segunda a sexta, das 13h30 às 18h30, na Av. Ana Costa, 65-Vila Mathias, em Santos. Mais informações pelo telefone 3224-1489.

>>Clínica de Enfermagem

O que tem: palestras educativas e serviços como curativos (retirar), controle de glicemia capilar, controle de pressão arterial, acompanhamento de desenvolvimento infantil, entre outros.

Como participar: de segunda a sexta, das 8 às 12h e das 14 às 18h, na Av. Ana Costa, 65, na Vila Mathias, em Santos. Mais informações pelo telefone 3224-9590.

>>Clínica de Nutrição

O que tem: avaliação nutricional, que indica a conduta terapêutica a ser adotada. É feito um plano alimentar individual e o paciente é acompanhado quinzenalmente. Também é realizado um exame mensal, chamado Bioimpedância, no qual é possível verificar a composição corporal (massa magra, gordura corporal e líquidos). Além disso, são feitas avaliações das dobras cutâneas e a tradicional verificação de peso e altura. Pode haver fila de espera.

Como participar: terça, das 8 às 12h; quarta e quinta, das 14h às 17h, na Av. Ana Costa, 65, na Vila Mathias. Mais informações pelo telefone 3224-1489.

Biomedicina (Laboratório de Análises Clínicas)

O que tem: envolve as áreas de Análises Clínicas, tais como Hematologia, Parasitologia, Bioquímica, Microbiologia, Imunologia e Uroanálise.

Como funciona: ao procurar o laboratório, o paciente deve ir com o encaminhamento do médico ou dentista. O serviço é gratuito. Pode haver fila de espera para coleta.

Onde fica: de segunda a sexta, das 13 às 17h, na Av. Ana Costa, 63/65Santos. Mais informações pelo telefone 3224-9590.

UNAERP GUARUJÁ

>>Atendimento em Fisioterapia

O que tem: áreas de Ortopedia e Traumatologia, Reumatologia, Neurologia adulto e Dermatofuncional (no atendimento a feridas de difícil cicatrização). Destaque para o grupo de Uroginecologia, que promove sessões fisioterapêuticas para mulheres com disfunção urinária, muitas vezes ocasionada pela gravidez.

Como funciona: basta procurar a clínica com o devido encaminhamento médico para passar por uma avaliação específica que determina qual tratamento será usado que. Em média, são feitas duas sessões por semana, com duração de cerca de 50 minutos.

Como participar: de segunda a sexta, das 8 às 12h e das 13 às 17h, mediante agendamento pelo telefone 3398-1086.

>>Atendimento em Enfermagem

O que tem: prevenção e manutenção da saúde. Consulta pra adulto e idoso, assistência pra paciente com doença crônica (hipertensão, diabetes, câncer, hepatite, entre outras) e Saúde da Mulher (exame ginecológico papanicolaou).

Como funciona: procure a clínica com o encaminhamento médico em mãos.

Como participar: de segunda a sexta, das 8 às 12h e das 13 às 18h, mediante agendamento pelo telefone 3398-1086.

Onde ir: na Unaerp Guarujá (Av. Dom Pedro I, 3.300, Enseada, Guarujá).

UNISANTA

>>Fisioterapia

O que tem: fisioterapia em lesões do aparelho locomotor e esportivas, fisioterapia neurofuncional do adulto, neurofuncional pediátrica, fisioterapia uroginecológica e obstétrica, fisioterapia dermatofuncional, prótese e ortese e medicina chinesa (auriculoterapia e acupuntura sistêmica).

Como participar: de segunda a sexta, das 14 às 18h, na Rua Cesário Mota, 8, 1º andar, bloco E. Informações pelo telefone 3202-7156.

>>Odontologia

O que tem: oitenta consultórios individuais para uma média de 150 pessoas por dia, entre crianças e adultos. É preciso passar por uma triagem. Tem serviço de clínica de bebês; odontopediatria; prótese total, unitária, fixa e removível; dentística (restauração dos dentes); endodontia (tratamento de canal); periodontia (tratamento da gengiva); cirurgia (extrações); estomatologia (diagnóstico de doenças da cavidade bucal - prevenção de câncer); biópsias; ortodontia preventiva (colocação de aparelho); e Clínica Odontológica Integrada, que atende qualquer especialidade. O Centro de Diagnóstico por Imagem (Rua Cesário Mota, 16) ainda tem um aparelho de radiologia digital (que não usa filme).

Como participar: Rua Cesário Mota, 8. Informações pelo telefone 3202-7154.