



O QUE PELOTAS TEMA OFERECER PARA O IDOSO VIVER MELHOR?

Apresentação

Esta obra é resultado do trabalho de alunas do Projeto Integrador, cadeira da Universidade Aberta da Maturidade (UAMI), com o auxílio de professores, profissionais e extensionistas. É um projeto integrante do Centro de Extensão em Atenção a Terceira Idade da Universidade Católica de Pelotas – Cetres/UCPel.

O objetivo é oferecer aos idosos informações de onde buscar atividades que promovam uma melhor qualidade de vida em diversas áreas, jurídica, saúde, esporte, lazer e divertimentos gratuitos públicos ou privados, tornando a vida de cada um mais saudável, divertida, prazerosa, alegre, assistida e feliz.

Diante do desafio de propor um projeto destinado a comunidade, nosso Projeto Integrador, surgiu a ideia de proporcionar informações sobre o que existe na nossa cidade para atender aos interesses dos idosos, opções muitas vezes desconhecidas por esse público.

O grupo se dividiu para pesquisar sobre atividades nas áreas da saúde física e mental, do lazer, de exercícios físicos, da assistência judiciária, enfim, diversas instâncias da comunidade que possam contribuir para uma melhor qualidade de vida dos nossos idosos.

Almejamos que esse trabalho sirva não só de um roteiro de informações, mas também como um estímulo para que o nosso idoso participe mais das atividades da nossa cidade, usufruindo da vida da comunidade, em pleno exercício de sua cidadania.

Prefácio

Somos privilegiadas pelo Cetres da UCPel, pois somos as idosas que tiveram a oportunidade de participar como as primeiras alunas da Universidade Aberta da Maturidade - UAMI/UCPel. Não ficamos paradas no tempo.

Na pesquisa e nos estudos, descobrimos nossos direitos e que devemos sempre buscá-los para assim garantir sua efetivação na realidade do dia a dia.

Autores



Camila Tessmann
Hartur Marcel Torres da Silva
Isabel Clasen Lorenzet
Irene da Silva Silveira
Katarina Bender Boteselle
Loiva Nunes Feijó
Eva Lourdes Dias
Marilei Oliveira Dias
Marina Gervini Wendt
Marlene de Oliveira Corrêa
Moema Mello Varoto
Rosa Maria Morales Marins
Santa Aldemira Caldas Pires

SUMÁRIO

ATIVIDADES OFERECIDAS POR:

01) UCPEL	—————	Página 5
02) UFPEL	—————	Página 19
04) ANHANGUERA	—————	Página 23
03) PREFEITURA	—————	Página 26
04) ASSISTÊNCIA JURÍDICA	—————	Página 35
05) TRABALHO VOLUNTÁRIO E DOAÇÕES	—————	Página 40
06) CENTROS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL	—————	Página 45
07) AAPECAN	—————	Página 48
08) SESC	—————	Página 51
09) INSTITUTO EDUCACIONAL ODONTOLÓGICO MERCOSUL	—————	Página 53
10) GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER	—————	Página 55
11) CÍRCULO OPERÁRIO PELOTENSE	—————	Página 61
12) ABAPP	—————	Página 64
13) UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE	—————	Página 67
TELEFONES ÚTEIS	—————	Página 71

UCPEL



CETRES

Centro de Extensão e Atenção a Terceira Idade

CENTRO DE EXTENSÃO EM ATENÇÃO À TERCEIRA IDADE - CETRES/UCPEL

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim, pessoas com 50 anos ou mais.



>>Quais são essas atividades?

Rodas de conversas, eventos, ambulatório multidisciplinar em saúde do idoso, **Universidade Aberta da Maturidade**, projetos relacionados a saúde e bem estar e **fisioterapia** na comunidade.

Além das atividades descritas acima o Cetres possui as seguintes **oficinas** coordenadas por voluntárias parceiras:

- Bordado em fitas, rococó e trancelin
- Contação de histórias
- Corpo (Ginástica – Projeto Vida Ativa)
- Criatividade (artesanatos em Vagonite)
- Música-Grupo Musical Sonhos e Canções
- Dança Cigana – Grupo Encanto Cigano
- Dança ritmos
- Pintura em quadros (Pintura sobre tela)
- Fisioterapia Preventiva
- Informática
- Inglês
- Memória
- Crochê
- Espanhol
- Terapia ocupacional
- Tapeçaria



CETRES

Centro de Extensão e Atenção a Terceira Idade

CENTRO DE EXTENSÃO EM ATENÇÃO À TERCEIRA IDADE - CETRES/UCPEL

>>Está funcionando na pandemia?

Sim, no momento exclusivamente por via remota

>>Qual o horário de funcionamento?

-Manhã: **9h às 12h**

-Tarde: **13h às 18h**



>>Qual o endereço?

**Av. Domingos de Almeida,
3150/ 1º piso-Bairro Areal**



>>Qual o telefone?

(53) 984846379

(53) 8140-2883

>>Quem é o responsável?

Hartur Marcel Torres da Silva



>>É gratuito ou pago?

É gratuito



UNIVERSIDADE ABERTA DA MATURIDADE- UAMI

A Universidade Aberta da Maturidade (UAMI) é um projeto **vinculado ao Centro de Extensão em Atenção à Terceira Idade da Universidade Católica de Pelotas (Cetres/UCPel)**

Teve início em maio de 2021 e visa garantir **acesso a diversas áreas que estão em conformidade com o Estatuto do Idoso** (Lei 10.741/2003), tais como: a educação permanente e continuada; a socialização; a promoção da saúde; o desenvolvimento da cidadania e o protagonismo dos participantes com 60 anos ou mais. É uma formação que possui 2 anos de duração.

>>Quais atividades ela oferece?

A UAMI atualmente conta com **três disciplinas e um projeto integrador**, sendo elas:

- **Saúde e Autonomia:** tem como objetivo abordar temas específicos relacionados a saúde da pessoa idosa, de modo que esse conhecimento possa contribuir para maior qualidade de vida e autonomia.
- **Direitos e Cidadania:** busca promover conhecimentos sobre os direitos civis, políticos e sociais aos sujeitos participantes.
- **Amadurecimento Artístico:** tem como objetivo propiciar que questões sobre o amadurecimento humano possam ter ecos transformadores no bem-estar, no protagonismo, nas relações e na criatividade dos participantes.

UNIVERSIDADE ABERTA DA MATURIDADE- UAMI



>>Esta funcionando na pandemia?

Sim. Na **modalidade remota**.

>>Qual o horário de funcionamento?

Quartas das **14h às 16h**

>>Qual o endereço?

Av. Domingos de Almeida, 3150/ 1º piso-Bairro Areal

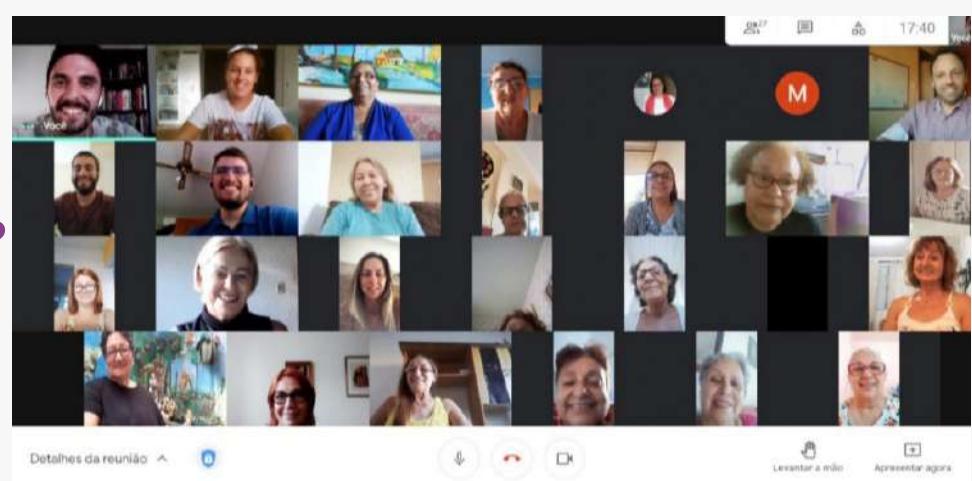
>>Qual o telefone?

(53) 984846379

(53) 8140-2883

>>Quem é o responsável?

Cetres/UCPel.



>>É gratuito ou pago?

É gratuito

AMBULATÓRIO MULTIDISCIPLINAR EM GERIATRIA DA UCPEL

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim, para idosos encaminhados pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS's) da UCPel, Secretaria Municipal de Saúde e também pelo Centro de Extensão em Atenção à Terceira Idade (Cetres).

>>Quais são essas atividades?

Atendimento clínico especializado voltado para a terceira idade com uma equipe multidisciplinar composta de médico geriatria, fisioterapeuta, enfermeiro, psicólogo, farmacêutico e extensionistas do CETRES (Centro de Extensão em Atenção à Terceira Idade), centro o qual o ambulatório está vinculado.



>>Está funcionando na pandemia?

Sim.

>>Qual o horário de funcionamento?

Quintas-feiras das **8h ao 12h**.

>>Qual o endereço?

Av. Fernando Osório, 1586 - Três Vendas, Pelotas

>>Qual o telefone?

(53) 2128-8500

>>Quem é o responsável?

CETRES/UCPel; Dra. Isabel Lorenzet



>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**

SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA JUDICIÁRIA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS - SAJ/UCPEL

A população recebe atendimento como em um grande escritório de advocacia. Voltado para o público com renda familiar inferior a dois salários mínimos, fornece orientação judiciária através dos acadêmicos do curso, assessorados por professores orientadores.

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim, para o público em geral com até 2 salários mínimos de rendimento mensal.

>>Quais são essas atividades?

Assistência judiciária.

>>Está funcionando na pandemia?

Sim, **apenas por telefone**.



>>Qual o horário de funcionamento?

-Manhã: **8h às 12h**

-Tarde: **13:30h às 17h**



SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA JUDICIÁRIA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS - SAJ/UCPEL

>>Qual o endereço?

Apenas **remotamente** no momento. Se localiza no **Prédio Santa Margarida - Rua Anchieta, 1274.**

>>Qual o telefone?

(53)98147.1619



>>Quem é o responsável?

Professora Ana Paula Ditten



>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**

CLÍNICA ODONTOLÓGICA - UCPEL

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim, Atendimento Odontológico à população em geral



>>Quais são essas atividades?

Procedimentos odontológicos de baixa complexidade como **restaurações, limpezas, extrações**.



>>Está funcionando na pandemia?

Sim.



>>Qual o horário de funcionamento?

Segunda à sexta:

- Manhã: **8h às 12h**
- Tarde: **13h às 17h**

CLÍNICA ODONTOLÓGICA - UCPEL

>>Qual o endereço?

Av. Fernando Osório, 1586

Três Vendas, Pelotas



>>Qual o telefone?

(53) 2128-8500



>>Quem é o responsável?

Curso de Odontologia



>>É gratuito ou pago?

É gratuito

Pode procurar e/ou agendar
por telefone um exame clínico
 inicial.

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA- UCPEL

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim, para idosos e para o público em geral.

>>Quais são essas atividades?

Atendimento fisioterapêutico individual (apenas por encaminhamento pelo sus)

Grupo de Saúde do Idoso e **Grupo de Saúde da Mulher** (Aberto a toda a comunidade)

>>Está funcionando na pandemia?

Sim.

>>Qual o horário de funcionamento?

Segunda à sexta:

-Manhã: **8h às 12h**
-Tarde: **13h às 17h**



CLÍNICA DE FISIOTERAPIA - UCPEL

>>Qual o endereço?

Av. Fernando Osório, 1586

Três Vendas, Pelotas



>>Qual o telefone?

(53) 2128-8500



>>Quem é o responsável?

Curso de Fisioterapia



>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**

CLÍNICA DE PSICOLOGIA- UCPEL

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim, para idosos e para o público em geral.

>>Quais são essas atividades?

Atendimento psicoterapêutico, avaliação psicológica e avaliação infantil escolar.

>>Está funcionando na pandemia?

Sim.

>>Qual o horário de funcionamento?

Segunda à sexta:

- Manhã: **8h às 12h**
- Tarde: **13h às 17h**



CLÍNICA DE PSICOLOGIA- UCPEL

>>Qual o endereço?

Av. Fernando Osório, 1586 - Três Vendas, Pelotas



>>Qual o telefone?

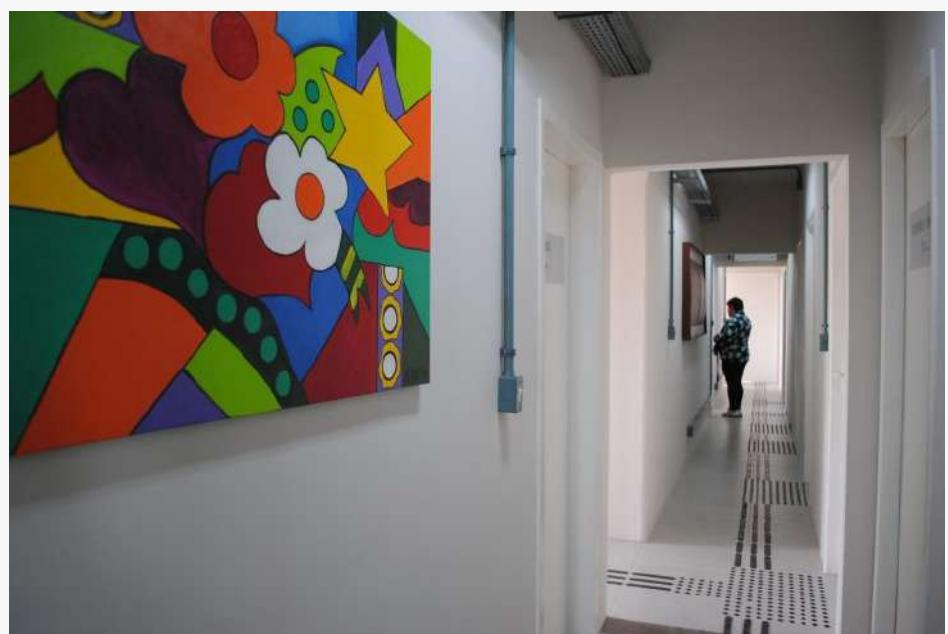
(53) 2128-8500

>>Quem é o responsável?

Alessandra Pontes de Almeida Peres

>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**



UFPEL

PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL EM GERONTOLOGIA - PROGERONTO

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim. projetos para idosos e um para cuidadores



>>Quais são essas atividades?

Programa de **terapia ocupacional** em gerontologia – progeronto

Realizam **avaliação cognitiva e funcional, avaliam queixas de saúde**. Orientam para melhorar capacidade funcional das atividades básicas e instrumentais da vida diária. **Grupo de memória sextas 15-16h. Atividades em grupo, individual e domicílio.** Tudo feito pelos alunos do projeto.

>>Está funcionando na pandemia?

Atualmente, **tudo online**.

No Instagram divulgam as informações de vagas. Spotify semanal. Priorizam idosos da região, mas acolher de outras regiões também.

>>Qual o horário de funcionamento?

Horário fixado entre o aluno e o idoso, é **flexível**.

PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL EM GERONTOLOGIA - PROGERONTO

>>Qual o endereço?

UBS fraget (R. Tres, 81 - Fragata).
Agora por telemonitoramento
semanal.



>>Qual o contato?

E-mail:

pro-geronto@ufpel.edu.br

Instagram: progerontoufpel,
Facebook: Pro-Geronto Ufpel
Podcast: PRO-GERONTO

>>Quem é o responsável?

Coordenadora:

-professora Zayanna

>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**.



ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO UFPEL



- Os pacientes são **encaminhados dos postos de saúde**;
- O **centro de sorriso de especialidades** realiza assistência

>>Endereço

Rua Gonçalves Chaves, 457 - Centro

>>Telefone

(53)32602801



ANHANGUERA



CLÍNICA DE NUTRIÇÃO DA ANHANGUERA PELOTAS

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim. para a população em geral.

>>Quais são essas atividades?

As atividades oferecidas compreendem o **avaliação antropometrica**, com aferição do peso e da estatura, atendimento clínico com anamnese e inquérito alimentar a fim de conhecer o seu estado atual de saúde e os **hábitos alimentares e comportamentais do paciente**. Com base nestas informações é realizado o cálculo das necessidades calóricas e é entregue um **plano alimentar individualizado e orientações nutricionais**.

>>Está funcionando na pandemia?

Sim

>>Qual o horário de funcionamento?

Horário de funcionamento turno 1:

Quarta-feira 8h às 12h

Sexta-feira 8h às 12h

Horário de funcionamento turno 2:

Terça-feira 13h 30min às 17h30min

Quarta-feira 13h 30min às 17h30min





CLÍNICA DE NUTRIÇÃO DA ANHANGUERA PELOTAS

>>Qual o endereço?

Avenida **Fernando Osório, 2301**.
Prédio 2. Bloco C.

>>Qual o contato?

(53) 9991222956

>>Quem é o responsável?

Professora Suely Bampi – Nutricionista/UFPel, Doutora em Ciências Pelo Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia de Alimentos/UFPel.

Professora Angélica Linhares – Nutricionista/UFPel, Doutora em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-Graduação Ciências da Saúde/FURG.

>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**.



PREFEITURA

CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO DE PELOTAS

>>Quais são os serviços oferecidos? Como o Conselho pode beneficiar o idoso de Pelotas?

É um órgão de **representação dos idosos**, e de interlocução junto à comunidade e aos poderes públicos na busca de soluções compartilhadas. Tem por objetivo **propor e fiscalizar todas as atividades que envolvam pessoas idosas**, tanto relativas ao poder público, como as da sociedade geral.

E principalmente, dar **apoio e amparo ao idoso de pelotas na garantia e efetivação dos seus direitos**.

>>Como se pode acessar o conselho, caso necessite de algum amparo?

Funciona na Casa dos Conselhos, na **Rua Três de Maio 1060**

telefone: **3227. 5613**



>>Em quais horários este conselho funciona?

Atualmente o Conselho tem **duas reuniões mensais**, na **segunda** e **quarta terça-feira** de cada mês, com **início às 14h**.

CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO DE PELOTAS

>>A importância do Conselho Municipal do Idoso

- Estimular os idosos para que participem da formulação da Política Municipal do Idoso;
- Sensibilizar os Poderes Públicos municipais quanto as responsabilidades no **atendimento das demandas do segmento em conformidade com as políticas públicas do idoso**;
- Procurar formas de parceria que **promovam os direitos dos idosos**;
- Estimular a organização de idosos e sua efetiva **participação social**, visando sua integração e exercício da cidadania;
- Fortalecer o Papel do Conselho Municipal enquanto **órgão interlocutor entre a Sociedade e o Poder Público**;
- Formular, implantar, supervisionar e avaliar a Política do Idoso;
- **Incentivar e apoiar ações concretas em favor dos idosos**, visando assegurar sua continuidade.

>>Está funcionando na pandemia?

Sim.

>>É gratuito ou pago?

É **gratuito**



Fonte: <http://aprece.org.br/finalidade-e-atribuicoes-do-conselho-do-idoso/>

PROJETO VIDA ATIVA (SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DA PREFEITURA DE PELOTAS)

É um projeto da Prefeitura Municipal de Pelotas que leva esporte e lazer de forma gratuita para a comunidade.

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

O projeto Vida Ativa, do departamento de Desporto e lazer, da secretaria municipal de Educação e Desporto, da Prefeitura Municipal de Pelotas **oferta atividades físicas e lazer para a população idosa** da cidade de Pelotas

>>Quais são essas atividades?

São atividades Físicas e esporte como o **câmbio, dança, ginástica, treinamento funcional**, bem como **atividades de interação** que acontecem nos grupos



>>Está funcionando na pandemia?

Sim. Parte presencial, parte de forma remota.



PROJETO VIDA ATIVA (SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DA PREFEITURA DE PELOTAS)

>>Qual o horário de funcionamento?

As atividades acontecem, normalmente, **entre 8h e 22h**.

>>Qual o endereço?

Em **diversos pontos da cidade**, que chamamos de núcleos.



>>Qual o telefone?

(53) 32842621

(53) 32221592



>>Quem é o responsável?

Marília, Helena, Sandro e Diego como coordenadores dos núcleos e Kátia, Isaque e Carol como coordenação geral.

>>É gratuito ou pago?

É gratuito

PROJETO VIDA ATIVA

(SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DA PREFEITURA DE PELOTAS)

AREAL

BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	ATIVIDADES
Dunas	CDD	Av. Ulysses Guimarães, 2057	Ritmos – Terças e Quintas às 8h
Dunas	Praça CEU	Av. Ulysses Guimarães	Ginástica - Segundas e Quartas 8h às 9h
Areal	CETRES	Av. Domingos de Almeida, 3150	Ginástica – Segundas 14h às 15h Dança – Quintas 14h às 15h
Areal	COP	Rua Rafael Pinto Bandeira, 1359	Dança – Segundas 14h às 15h
Areal	CSU	Av. Domingos de Almeida, 1489	Ginástica — Segundas e quartas – 15h30 às 16h30
Areal	CTG Negrinho do Pastoreio	Rua João Gomes Nogueira, 273	Dança – Segundas 8h15 às 9h15
Areal	Igreja Brasa Zona Norte	Av. São Francisco de Paula, 3725	Ginástica – Terças e quintas 18h20 às 19h20

CENTRO

BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	ATIVIDADES
Centro	Igreja Brasa	Praça Vinte de Setembro, 548	Ginástica – Quintas 18h às 19h
Centro	Ginásio Municipal “Karosso”	Rua Álvaro Chaves, 2000	Pilates – Segundas 9h às 10h e Quartas 10h às 11h Câmbio – Segundas e sextas 8h às 9h Caminhada Orientada –Segundas e sextas 9h às 10h Funcional – Segundas, quartas e sextas 8h às 9h Funcional – Terças e quintas 8h às 9h Ginástica – Terças e quintas 9h às 10h Dança – Terças e Quintas 10h às 11h Ritmos – Quartas e Sextas 9h às 10h Ginástica – Segundas e quartas 16h às 17h Funcional – Segunda e Quartas 17h às 18h Pilates – Terças e Quintas 13h às 14h Funcional – Terças e Quintas 15h às 16h Ritmos – Segundas 15h às 16h e Quartas 14h às 15h Câmbio – Segundas e sextas 13h30 às 15h Ginástica – Terças e quintas 18h às 19h Ritmos – Terças e quintas 18h às 19h Treinamento Funcional – Terças e quintas 20h às 21h Yoga- terças e quintas 14h às 15h Yoga 2- Terças e quintas 16h às 17h
Centro	Escritório da Cohabpel	Rua Barão de Azevedo Machado, 751	Ginástica – Segundas e Quartas 9h às 10h

PROJETO VIDA ATIVA

(SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DA PREFEITURA DE PELOTAS)

FRAGATA			
BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	
Fragata	Ginásio Schmidt	Rua Cônego Siqueira Canabarro, 2033	Ritmos – Segundas e Quartas 9h às 10h
Simões Lopes	Associação dos Moradores	Rua João Simões Lopes Neto, 1571	Ritmos – Terças e quintas 9h30 às 10h30
Guabiroba	UBS Guabiroba	Rua Dr. Arnaldo da Silva Ferreira, 352	Ritmos – Quartas e sextas 9h30 às 10h30
Gotuzzo	Comunidade Santo Antônio	Rua Mateus Gomes Viana, 445	Ritmos – Segundas e sextas 15h às 16h
Guabiroba	Associação Guabiroba		Ginástica – Terças e quintas 9h às 10h e 10h às 11h
Fragata	Paróquia Nossa Senhora Aparecida	Av. Brasil, 334	Ginástica – Segundas 15h30 às 16h30
Gotuzzo	Liberal	Rua Álvaro Batista, 427	Ritmos – Quartas e Sextas 19h45 às 20h45 Ritmos – Terças e quintas 15h às 16h
Cohab Fragata	EEEF Nossa Srª de Fátima	Rua Carmem Miranda, 756	Ritmos – Quartas e Sextas 18h45 às 19h45

SÃO GONÇALO			
BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	
Navegantes II	CRAS São Gonçalo	Rua Darcy Vargas, 212	Ginástica – Segundas e Quartas 8h45 às 9h45 e 9h45 às 10h45
Balsa	Clube Sudeste	Rua Tiradentes, 719	Ginástica – Terças e quintas 19h

LARANJAL			
BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	ATIVIDADES
Bal. dos Prazeres	Clube Oásis	Av. Santa Catarina, 110	Ginástica – Quartas e sextas 15h às 16h

PROJETO VIDA ATIVA

(SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DA PREFEITURA DE PELOTAS)

TRÊS VENDAS			
BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	
Sítio Floresta	Associação dos Moradores	Rua 3, 1814	Ginástica –Terças e quintas 8h às 9h
Três Vendas	Igreja Nossa Srª da Graça	Próximo a Escola Estadual Jardim de Alá	Treinamento Funcional – Terças e sextas 9h30 às 10h30
Três Vendas	Igreja Cristo Redentor	Próximo ao aeroporto (Av. Assis Brasil)	Ginástica – Quartas e sextas 9h às 10h
Arco Íris	Clube de Mães	Rua7, Inocêncio Queirz, 259	Ritmos – Segundas 17h às 18h e Quartas 18h às 19h
Três Vendas	SEST/SENAT	Av. Idelfonso Simões Lopes, 1206	Ritmos – Segundas e quartas 15h às 16h
Três Vendas	Anhanguera	Av. Fernando Osório	Musculação – Quartas 13h30 às 17h, Quintas 18h às 20h e Sextas 8h às 11h
Três Vendas	EMEF Francisco Caruccio (CAIC)	Av. Leopoldo Brod, 370	Ritmos –Segundas e quartas 14h30 às 15h30
Py Crespo	Clube Xavante	Rua Raul Pompeia, 621	Ritmos – Segundas e quartas 14h30 às 15h30
Vila Princesa	Igreja		Dança – Segundas 16h às 17h
Pestano	Comunidade Cristo Salvador	Rua 12, 284	Ritmos – Terças e quintas 15h15 às 16h15
Tablada II	Associação dos Moradores	Av. Visconde de Pelotas	Ritmos – Terças e quintas 9h às 10h Ginástica - Segundas e quartas 14h às 15h
Sanga Funda	Comunidade Santa Cruz	Av. Idelfonso Simões Lopes	Ritmos –Terças e quintas 16h às 17h
Tablada I	Igreja	Rua Barão de Jaraú, 483	Ginástica –Terças e quintas 17h30 às 18h30
Cohab Lindoia	Associação de Moradores	Rua Ernâni Osmar Blass, 330	Ritmos – Segundas e Quartas 18h às 19h
	Jardim de Alah		



PROJETO VIDA ATIVA

(SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DA PREFEITURA DE PELOTAS)

ZONA RURAL			
BAIRRO	LOCAL	ENDEREÇO	ATIVIDADES
Monte Bonito	Comunidade Católica Jesus Operário	Av. Principal	Ginástica -Terças e quintas 14h às 15h
Bachini			Ritmos – Quintas 14h às 15h
Colônia Maciel	UBS Maciel	Colônia Maciel	Ritmos – Sextas 14h às 15h
Colônia São Manoel	EMEF Júlio de Castilhos	Colônia São Manoel	Ritmos- Sextas 15h30 às 16h30
Colônia Z3	Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos	Rafael Brusque, 130	Ginástica – Sextas 15h às 16h
Colônia São Pedro	Comunidade São José	Estrada Federeca	Ritmos – Terças e Sextas 19h30 às 20h30
Colônia Ramos	Comunidade Ramos	Estrada Federeca	Ritmos – Terças e Sextas 20h30 às 21h30
Cerrito Alegre	EMEF Dona Maria Joaquina	Cerrito Alegre	Ritmos – Segundas 16h30 às 17h30
Cerrito Alegre	Salão da Subprefeitura	Cerrito Alegre	Ginástica – Segundas 14h às 15h
Ponte Cordeiro de Farias	Comunidade Rainha da Paz	Estrada Ponte Cordeiro de Farias	Dança – Quartas 16h30 às 17h30
Colônia Aliança	EMEF Waldemar Denzer	4º Distrito	Ritmos –Terças 19h às 20h

ASSISTÊNCIA
JURÍDICA

JURÍDICO

>>Assistência Jurídica:

- **UCPEL** - Assistência gratuita
- **UFPEL** - Assistência gratuita
- **ANHANGUERA** - Assistência Gratuita
- **Associação Aposentados e Pensionistas de Pelotas** - rua Barroso 1582 32722626 . Também tem grupos de **atividades manuais, pintura, ginástica**. Só para **sócios**.
- **Associação dos Aposentados e pensionistas da UFPel** - 32257917 -32271958- rua Gonçalves Chaves 654- Só para **sócios**
- **Defensoria Pública da União** - Quinze de Novembro 767 - 32794999 - WhatsApp 53-981042000. Na pandemia, só atende através do **whats**. Dá **assistência jurídica em ações contra a União ou entidades federais**. Tramita na Justiça Federal. **Gratuito**.
- **Defensoria Pública do Estado** - Av. Ferreira Viana 1499 - 32732484 - 32821770 - 32794999 - na pandemia atende preferencialmente **pelo telefone**. Dá **assistência jurídica gratuita em ações na Justiça comum, que tramitam no Fórum de Pelotas**. **Gratuito**
- **Fórum de Pelotas** - av. Ferreira Viana 1134 - 32794900 - Horários e acesso restritos na pandemia. Atende gratuitamente **ações comuns no Juizado Especial Cível e Juizado Especial Criminal e ações contra instituições públicas no Juizado Especial da Fazenda Pública**. **Gratuitos**

JURÍDICO

>>Assistência Jurídica :

- Promotoria de Justiça Cível de Pelotas

• Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim

• Quais são essas atividades?

O Ministério Público atua na **defesa dos interesses individuais e coletivos da população idosa**, principalmente quando o(a) favorecido(a) não tem familiar ou curador capaz de atender esses interesses, **quando há suspeita relativa à qualidade dos cuidados com a pessoa idosa** ou, ainda, quando tais cuidados são considerados negligentes e o/a favorecido/a **se encontra em situação de vulnerabilidade**.

• O que a pessoa idosa pode esperar desse serviço?

O **acesso aos direitos** garantidos pela legislação, o devido tratamento pelos órgãos públicos ou entidades privadas e a investigação dos fatos que podem ensejar crimes contra a pessoa idosa, previstos no Estatuto do Idoso e no Código Penal.

JURÍDICO

>>Assistência Jurídica :

- **Promotoria de Justiça Cível de Pelotas**
- **A pessoa idosa pode buscar reparação de seus direitos violados junto a esse serviço?**

Depende do estado de capacidade da pessoa idosa. O **Ministério Público** atua como substituto processual de **idosos incapazes de exprimir sua vontade ou negligenciados por aqueles que deveriam atuar na defesa dos seus interesses.**

Nos casos em que a pessoa idosa é lúcida e capaz de exercer sua autonomia, é indicado a busca por Advogados/as através da Defensoria Pública, das Assistências Judiciárias das Faculdades ou de escritórios particulares (dependendo da situação econômica da pessoa idosa atendida pelo Órgão).

- **Como deve proceder para encaminhar sua solicitação?**

Atendimento na **Promotoria de Justiça**, denúncia através do **Disque 100** ou encaminhamento de e-mail ao endereço pjcivelpelotas@mprs.mp.br.

- **Está funcionando na pandemia?**

Sim. O Ministério Público é instituição perene e essencial ao funcionamento da justiça. Durante a pandemia, o encaminhamento de demandas relativas a pessoas idosas se deu tanto pelas vias eletrônicas quanto por intermédio de agendamento de atendimentos físicos, respeitando as medidas de distanciamento essenciais ao momento pandêmico.

JURÍDICO

>>Assistência Jurídica :

- **Promotoria de Justiça Cível de Pelotas**

- **Qual o horário de funcionamento?**

Das 8h30min às 12h e das 13h30min às 18h.

- **Qual o endereço?**

Rua Vinte e Nove de Junho, 80, Bairro Areal, Pelotas/RS.

- **Qual o contato?**

(53) 3279-3555.

E-mail pjcivelpelotas@mprs.mp.br



- **Quem é responsável?**

5^a Promotora de Justiça Cível de Pelotas Dra. Rosely de Azevedo Lopes.

TRABALHO VOLUNTÁRIO E DOAÇÕES

ONGS E PROJETOS ASSISTENCIAIS DE PELOTAS:

>>Lista de projetos:

1. GIRASSOL SOLIDÁRIO (53 991818272 - Instagram @girassolsolidariopel)
2. Café Carinho - @cafe_carinho e 981054951
3. Cresmar- sejasolidarioprojeto@gmail.com - whatsapp 991603819
4. Cuidando de nós- @cuidando_denos 53984177296-Karen
5. Ong Faça uma criança Sorrir com os Projetos Barriga Abençoada e Sopão Solidário com a Sissa 991151802
- 6- Ação Social São Cristóvão. Marilene 984132244
- 7- Projeto São Lázaro (Paróquia São Cristóvão). Douglas 984620136.
- 8- Projeto Nós por Nós, Rosângela- 991009880
- 9- Coletivo afeto e resistência, Maristela 984061315
- 10- Projeto Orumalé Sagrado Pelotas (projetoorumalesagrado@pelotasl@hotmail.com) 53984620612
Babalorixá Juliano de Oxum
11. Grupo Vale a Vida/ Sonia/ 984131344
12. Projeto Mão Dadas/ Liz/ 981290059
13. Grupo Sementes de Luz/ Pricila Ineu/ 98406.4439/pricilaineu@outlook.com/ @gs.sementesdeluz
14. Projeto Amigos do Coração Pelotas / Flávia / 984098243 / amigosdocoracao2020@gmail.com / @amigosdocoracaopelotas
15. Amparho autismo/Eliane/984078592/Amparho.autismo@gmail.com
- 16- PROJETO SEJA SOLIDÁRIO (991503819)
- 17- AMIGOS DO CORAÇÃO - 984098243
- 18- PROJETO COMPAXÃO PRÓ 991328642
- 19- GRUPO RENOVAÇÃO 991750710
- 20- PROJETO MÃOS SOLIDÁRIAS (53)98411-0702
- 21- PROJETO FANTASMÃO DO FRAGATA 991613367

ONGS E PROJETOS ASSISTENCIAIS DE PELOTAS:

>>Lista de projetos:

22-INSTITUTOJOCIMAR TAVARES - 984258580

23- AMIGOS DA AMBRÓSIO PERRET (53)991158396

24- PROJETO SOCIAL DOMINGUES 984065571

25 - CAFÉ DO BEM 991423935

- **Instituto Buquê do amor IBA Pelotas** – rua prof. Celso Benites 62 Umuarama.

ONG que faz campanhas de auxílio à população em geral – em home office na pandemia.

- **ABELUPE** – Associação Beneficente Luterana de Pelotas – rua Luciano Galete 600 Três Vendas -32232307 - 984110265 – atendimento na área da saúde, educação e idosos. Tem um Grupo de idosos, com **atividades manuais variadas, artesanais, alongamento e relaxamento**. Às **terças-feiras**. O grupo de idosos só voltará a funcionar após a pandemia. **Gratuito**.

- **Ação Social da Paróquia São Cristóvão**, trabalha com senhoras idosas. Oferecem **atividades de crochê e tricô**, trabalhos manuais. Durante a Pandemia paramos nosso grupo para segurança de todos. Horário de Funcionamento é **das 14:00 às 17: 00 nas quintas feiras**. Endereço Rua Lindolfo Collor 80. Fone da Paróquia: 32294421 Responsável Marilene (984132244) É gratuito.

CASA DO CAMINHO (CENTRO DE TERAPIAS INTEGRATIVAS IRMÃ ASSUNTA TACCA)

É uma Organização Não Governamental (ONG) coordenada pela Irmã Assunta que tem por objetivo divulgar e oportunizar a prática das terapias integrativas. Conta com trabalho voluntário, que permite o atendimento gratuito das camadas mais carentes da população.

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Ajuda a **todas as idades**,

>>Quais são essas atividades?

Ações terapêuticas baseadas na medicina complementar e integrativa e na **Educação Terapêutica**, atividades de **Educação Ambiental**, o **cultivo orgânico de plantas medicinais** e a **produção artesanal de fitoterápicos**, homeopatias, essências florais e xaropes, bem como aplicação de **reiki**, **massoterapia**, **jin shin jyutsu**, **massagem haitiana**, etc.

Ensinava a todos os voluntários o trabalho para que possam dar continuidade aos ensinamentos.



>>Está funcionando na pandemia?

Não.

CASA DO CAMINHO (CENTRO DE TERAPIAS INTEGRATIVAS IRMÃ ASSUNTA TACCA)

>>Qual o horário de funcionamento?

No momento não está funcionando. Apenas quintas a tarde.



>>Qual o endereço?

Avenida **Zeferino Costa 129**,
Três Vendas

>>Qual o telefone?

(53) 32721110



>>Quem é o responsável?

Irma Assunta Maria Tacca

>>É gratuito ou pago?

Se a pessoa não tem condições, é **100% gratuito**. Caso tenha condições, paga **apenas o custo dos materiais**. Conta com 64 voluntários realizando o trabalho.

CENTROS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - CRAS

CRAS

Centro de Referência de Assistência Social

Tres Vendas

Pelotas

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Centro de Referência de Assistência Social

>>O que é?

Órgão responsável por **coordenar as atividades assistenciais no bairro**. Tem o objetivo de **atender famílias em situação de vulnerabilidade** que precisem de auxílio social **para prevenir maiores danos**.

Oferecem **programa voltado ao idoso gratuito, aberto ao público, com limites de vagas, não atenderam durante a pandemia**. Mantém **Grupos de convivência, oficinas de música (violão, artesanato, alfabetização, palestras)**.

Pessoas ou **famílias que precisarem de alimentos** e ainda não possuem cadastro, devem procurar o Cras mais próximo da sua casa. Se possível, devem entrar em contato por telefone antes, para evitar aglomerações.

- **Cras Areal** – avenida Domingos de Almeida, 813 - Telefone (53) 3274-1030
- **Cras Fragata** – avenida Duque de Caxias, 734 - Telefone (53) 3227-6551
- **Cras Três Vendas** – rua 15, 81 – Pestano - Telefone (53) 3281-1292
- **Cras Centro** – rua Benjamin Constant, 1580 - Telefone (53) 3228-9115
- **Cras São Gonçalo** – rua Dona Darcy Vargas, 212 - Telefone (53) 3279-3154
- **Cras Colônia Z3** – rua Rafael Brusque, 113 - Telefone (53) 3227-0465

****Para quem puder realizar alguma doação**, elas podem ser entregues na SAS (rua Marechal Deodoro, 404), das 8h às 14h. Ou, após este horário, na Casa de Passagem (rua Três de Maio, 1074). Quem não puder se deslocar até a Secretaria deve telefonar para 3309-3600 que a equipe buscará, quando for possível, dentro da escala de saídas.

CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - CREAS

>>O que é?

É uma unidade pública da Assistência Social que atende **pessoas que vivenciam situações de violações de direitos ou de violências.**

É administrado pelo MDS (Ministério do Desenvolvimento Social). O CREAS **promove ações para controlar os impactos que já foram causados na população.**

As unidades são compostas por profissionais de assistência social preparados para atender **pessoas que sofreram algum tipo de violência física, psicológica ou sexual.** Além disso, o centro também presta auxílio a indivíduos em **condição de ameaça, abandono, negligência, discriminação social e maus tratos, além de tráfico de pessoas e riscos relacionados ao uso de drogas.**

>> Endereço

R. Barão de Itamaracá, 690 – Cruzeiro – AREAL – Pelotas – RS

>> Contato

Número do MDS: 0800 707 2003. A ligação é gratuita, e deve ser feita de telefones fixos.

Promove **ações para acolher as pessoas afetadas.** Posteriormente, é realizado um acompanhamento para **fortalecer os vínculos familiares e comunitários dos cidadãos.** O trabalho realizado pelas equipes do CREAS visa a **superação do problema apresentado e a reinserção do indivíduo no ambiente social.**

O **acesso ao CREAS é feito de forma espontânea.** Há também situações em que o cidadão é encaminhando pelo Serviço Especializado em Abordagem Social ou por outros serviços de assistência social.

AAPECAN



AAPECAN (ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM CÂNCER)



AAPECAN
ASSOCIAÇÃO DE APOIO A
PESSOAS COM CÂNCER
3026.2965

É uma entidade que não visa lucro e atende gratuitamente pessoas com diagnóstico de câncer em situação de vulnerabilidade.

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Ajuda a **todas as idades**, tem atendimento social, psicológico e grupo de apoio e assessoria jurídica. Conta com Casa de Apoio com capacidade de **hospedagem para 22 pessoas**.

Os usuários hospedados na **Casa de Apoio**, além da **acomodação**, têm acesso a **quatro refeições diárias** elaboradas por nutricionista e **transporte** a hospitais e centros de tratamento oncológico. Benefícios como fraldas geriátricas, kits, dietas e suplementos alimentares são garantidos mediante avaliação da equipe do Serviço Social.

>>Quais são essas atividades?

Oficinas de **artesanato**, **sessões de Reiki** e **palestras** informativas.



>>Está funcionando na pandemia?

Sim.



AAPECAN

(ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM CÂNCER)



AAPECAN

ASSOCIAÇÃO DE APOIO A
PESSOAS COM CÂNCER

3026.2965

>>Qual o horário de funcionamento?

De segunda a sexta

-Manhã: **8h às 12h**

-Tarde: **13h às 17h**



>>Qual o endereço?

Rua **Barão de Santa Tecla, 821**,
Centro

>>Qual o telefone?

(53) 30262965



>>Quem é o responsável?

Fabiano Gerbaldo

>>É gratuito ou pago?

Gratuito mediante a **avaliação de serviço social** (caso tenha melhores condições pode ser cobrado)

SESC



SESC -MATURIDADE ATIVA-

Maturidade Ativa é um programa com o objetivo de promover a qualidade de vida e o envelhecimento ativo de pessoas com idades a partir de 50 anos.

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim

>>Quais são essas atividades?

Pilates, reunião as quintas-feiras sobre envelhecimento, atividade de memória, pintura em tela, dança, ginástica, costura, crochê, tricô, outros artesanatos, festas, exercícios de musculação individual.

>>Está funcionando na pandemia?

Voltando aos poucos.

>>Qual o horário de funcionamento?

De segunda a sexta - **7h às 20h**

Sábados - **8h às 11:45h**

>>Qual o endereço?

Rua Gonçalves Chaves, 914 -

Centro

>>Qual o telefone?

(53)991313176

(53)999456245

>>É gratuito ou pago?

Pago



Site: <https://www.sesc-rs.com.br/pelotas/>

INSTITUTO
EDUCACIONAL
ODONTOLÓGICO
MERCOSUL

INSTITUTO EDUCACIONAL ODONTOLÓGICO DO MERCOSUL- IEOM 7 ANOS

- O **preço do material é diferenciado**, mas **atendem qualquer pessoa** indiferentemente da idade.

>>Endereço

Rua Professor Araújo, 1005 - Centro

>>Telefone

(53)30253040



GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER

Grupos de idosos que proporcionam aos seus associados e simpatizantes horas de alegrias e divertimento. Em Pelotas temos vários, organizados por equipes que os dirigem com carinho, respeito e dignidade.

>>Oferecem alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim. Todas as atividades são voltadas aos idosos..

>>Quais são essas atividades?

Oferecem bailes, bingos, excursões, comemoração de aniversário de seus sócios, e diversas outras atividades. Todos os grupos escolhem seus titulados.



>>Estão funcionando na pandemia?

Não. Nenhum grupo ofereceu atividades para preservar a vida do idoso.

>>São gratuitos ou pagos?

Alguns cobram mensalidades, outros são gratuitos.

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER

01) Grupo da Melhor Idade "Felicidade não tem Idade"

- **Presidente:** Terezinha Aldrighue
- **Coordenadora:** Lourdes Dias
- Local de encontro: **Praia Clube Laranjal**
- **Fone:** (53) 984815818



02) Grupo Bons Amigos

- **Presidente:** Vidoles Tavares
- **Coordenador:** Luisa
- Local de encontro: **Clube Unidos do Fragata**

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER

03) Grupo da Melhor Idade Brilho do Sol

- Coordenadora: Marlene Antunes
- Local de encontro: [Sociedade Italiana](#)
- Telefone: 984237154



04) Grupo Jovens da Terceira Idade Nossa Gente

- Coordenadora: Silvia Bastos
- Local de encontro: [Sociedade Italiana](#)
- Telefone: 991926677

GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER

05) Grupo da Melhor Idade Rancho Novo

- Presidente: Paulo Oliveira
- Coordenadora: Cristiane Simões
- Local de encontro: R. Dom Pedro II, 1057
- Fone: (53)981071621 / (53)991079047
- Programa na TV às segundas-feiras 20h canal 14 net e app TVC Pelotas



GRUPOS DE CONVIVÊNCIA E LAZER

06) Grupo da Melhor Idade 15 Amigos Pelotas

- Coordenador: Arnoldo Stein Filho
- Local de encontro: [Clube Planalto Areal](#)
- Telefone: 999836156

07) Grupo de Idosos Travessia

- Presidente/Coordenador: Terezinha Tedesco
- Assistente social
- Fone: 981348014
- Local de encontro: [Sociedade Italiana Pelotense](#) às segundas-feiras com [café, roda de carreta, bolos e sanduiches](#), etc.
- Participação em festivais de [dança](#), feira do livro na Semana do Idoso; [Dia da consciência Negra](#) no mercado público.

CÍRCULO OPERÁRIO PELOTENSE (COP)



CÍRCULO OPERÁRIO PELOTEENSE- COP

>>Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?

Sim.

>>Quais são essas atividades?

Clínico, Nutricionista, Fisioterapia, Psicologia, Dentista, Ginecologista, Homeopata e Massoterapia.

>>Está funcionando na pandemia?

Sim.



>>Qual o horário de funcionamento?

8h às 19h sem fechar meio dia



CÍRCULO OPERÁRIO PELOTENSE- COP

>>Qual o endereço?

R. Dr. Cassiano 42 - Centro

>>Qual o telefone?

(53) 32277802

>>Quem é o responsável?

Funciona como colegiado

>>É gratuito ou pago?

Pago, preço popular. **85 reais adesão**. Profissional externo credenciado ganha desconto 20 a 50% - ex: cardiologista, laboratório, óptica, etc

- Clínico- 40,00
- Nutricionista – 35,00
- Fisioterapia – 40,00 sessão, pacote com desconto: 25,00
- Psicólogo – 50,00
- Dentista – varia pelo procedimento – 20,00 a avaliação
- Ginecologista – 50,00
- Homeopata – 50,00
- Massoterapia – 45,00, pacotes: 10 sessões – 400,00



CENTRO CLÍNICO
Círculo Operário Pelotense

ABAPP

É uma associação civil, sem fins econômicos, de utilidade pública, composta de aposentados, pensionistas e beneficiários da assistência social de qualquer classe ou categoria com sede em Pelotas.

>>**Oferece alguma atividade voltada para a população idosa?**

Sim. Oferece atividades para aposentados, pensionistas e beneficiários da assistência social que se associem.

>>**Quais são essas atividades?**

Orientação jurídica, carteira de viagem, palestras, atividades sociais: ginástica (dança), pilates, aero dança, dança de salão; consultas com geriatra, clínico geral, dentista, psicóloga, enfermagem, fisioterapia, etc. Convênio com SulClínica (emergência), cursos de inglês e alfabetização, curso de informática e EJA, grupo de bordado com pintura em tela e tecido, tricô e crochê, cinema, baile, bingo, encontros, sarais e outros.



>>**Está funcionando na pandemia?**

Sim.

>>Qual o horário de funcionamento?

De segunda a sexta

- Manhã: **8h às 11:30h**
- Tarde: **13:30h às 17:30h**



>>Qual o endereço?

Rua **Almirante Barroso 1582**



>>Qual o telefone?

(53) 3272.2626

(53) 3227.1217

>>Quem é o responsável?

Presidente: **Salvador Gonçalves
Ribeiro**

>>É gratuito ou pago?

Sócios com mensalidades.

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE PELOTAS- UBS

DISTRITO	UBS	ENDEREÇO	TELEFONE
TRÊS VENDAS I	COHAB LINDOIA	AV ERNANI OSMAR BLAAS, 344	32831414
	JARDIM DE ALLAH	AV FERNANDO OSÓRIO, 7430	32833769
	PY CRESPO	MARQUES DE OLINDA, 1291	32230823
	SANTA TEREZINHA	SÃO MIGUEL, 05	32837509
	SÍTIO FLORESTA	IGNÁCIO TEIXEIRA MACHADO, 299	32789188
	UNIÃO DE BAIRROS	RUA, 1, S/N LOT. MUNICIPÁRIOS	32781089
	VILA PRINCESA	RUA 4, 3205	32781564
TRÊS VENDAS II	CAIC PESTANO	AV LEOPOLDO BROD, 3220	32736603
	COHAB PESTANO	AV LEOPOLDO BROD, 2297	32831841
	GETÚLIO VARGAS	RUA 7, 184	32833768
	SALGADO FILHO	AV SALGADO FILHO, 912	32836202
	SANGA FUNDA	ILDEFONSO SIMÕES LOPES, 5225	32743266
	VILA MUNICIPAL	LUCIANO GALLET, 600	32837626
CENTRO/PORTO	BALSA	JOÃO THOMAZ MUNHOZ, 270	32722077
	CSU CRUZEIRO	BARÃO DE ITAMARACA, 690	32792609
	FÁTIMA	BALDOMERO TRÁPAGA, 480	32224028
	LOTEAMENTO OSÓRIO	BARÃO DE MAUÁ, 217	32280980
	NAVEGANTES	DARCY VARGAS, 212	32794627
	PORTO	JOÃO PESSOA, 240	32223669
	SANSCA	DR AMARANTE, 919	32227980
FRAGATA	COHAB FRAGATA	PAULO SIMÕES LOPES, 230	32719425
	COHAB GUABIROBA	ARNALDO DA SILVA FERREIRA, 352	32789733
	DOM PEDRO I	ULISSES BATINGA, 749	32713383
	FRAGET	RUA 3, 81 VILA REAL	32213500
	PAM FRAGATA	AV PINHEIRO MACHADO, 168	32210362
	SIMÕES LOPES	AV VISCONDE DA GRAÇA, 107	32258008
	VIRGÍLIO COSTA	EPITÁCIO PESSOA, 1291	32710715

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE PELOTAS- UBS

DISTRITO	UBS	ENDEREÇO	TELEFONE
AREAL/ PRAIA	ARCO ÍRIS	AV PERY RIBAS, 523	32776203
	AREAL LESTE	AV DOMINGOS JOSE DE ALMEIDA, 4265	32279949
	AREAL I	AV APOLINÁRIO DE PORTO ALEGRE, 290	32783531
	BARRO DURO	PRAÇA ARATIBA, 12	32269979
	BOM JESUS	AV ITÁLIA, 350	32289364
	COLÔNIA Z3	RAFAEL BRUSQUE, 147	32260418
	CSU AREAL	GUARARAPES, 50A	32283488
	DUNAS	AV 1, S/N	32284666
	LARANJAL	SÃO BORJA, 683	32264488
	LEOCÁDIA	DAVID CANABARRO, 890	32822476
COLÔNIA	OBELISCO	FRANCISCO RIBEIRO SILVA, 505	32822477
	CASCATA	5º DISTRITO	32775108
	CERRITO ALEGRE	3º DISTRITO	32777054
	CORDEIRO DE FARIAS	5º DISTRITO	32247309
	GRUPELLI	7º DISTRITO	32245011
	MACIEL	8º DISTRITO	32246053
	MONTE BONITO	9º DISTRITO	32773273
	OSÓRIO	4º DISTRITO	32774172
	PEDREIRAS	9º DISTRITO	32773272
	SANTA SILVANA	6º DISTRITO	32778043
	TRIUNFO	8º DISTRITO	32779720
	VILA NOVA	7º DISTRITO	32247275
	CORRIENTES	BR 116	32746605
	POSTO BRANCO	EST. POA. ANTIGA GRANJA RETIRO, S/N	32239073

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE PELOTAS- UBS

>>Serviços oferecidos pelas UBS:

- Programa de **fraldas geriátricas**;
- **Dispensação de medicamentos** e fornecimento de **fórmulas nutricionais**;
- **Cadastro de fitas e glicosímetro para diabéticos** (insulinodependentes);
- Fornecimento de material de **curativos e sondas no domicílio**, conforme avaliação;
- Serviço municipal de **ambulância** (vinculado ao Samu);
- **Notificação de violação de direitos**;
- **Habilitação e reabilitação visual**;
- Tratamento Fora do Domicílio (TFD) para **consultas especializadas e fornecimento de órteses e próteses**.

TELEFONES
ÚTEIS

TELEFONES ÚTEIS

>> Polícia Militar — 190

>> Ambulância de Urgência (SAMU) — 192

>> Disque denúncia — 181

>> Denúncias de violência — Disque 100

- disquedenuncia@sedh.gov.br
- www.disque100.gov.br

>> Disque saúde — 136

>> Violência contra a mulher — 180

**>> Agência Nacional de
Saúde Suplementar (ANS) — 07007019656**

>> Site do Ministério da Saúde — <http://www.saude.gov.br>

**>> E-mail da Coordenação de
Saúde da Pessoa Idosa do
Ministério da Saúde — idoso@saude.gov.br**