

GUIA DO USUÁRIO

SUS
MANAUS



PREFEITURA DE
MANAUS

2020

Manaus, Secretaria Municipal de Saúde
Av. Mario Ypiranga Monteiro, 1695 - Adrianópolis
CEP 69057-002 - Manaus, Amazonas
Endereço eletrônico: semsa.manaus.am.gov.br

Arthur Virgílio do Carmo Ribeiro Neto

Prefeito de Manaus

Marcelo Magaldi Alves

Secretário Municipal de Saúde

Nagib Salem José Neto

Subsecretário Municipal de Gestão Administrativa e Planejamento

Adriana Lopes Elias

Subsecretária Municipal de Gestão da Saúde

Denise Rodrigues Amorim de Araújo

Diretora do Departamento de Comunicação

Organizadoras: Denise Rodrigues Amorim de Araújo, Adriana Lopes Elias

Projeto Gráfico: Anderson Mercedes da Silva

Tiragem: 1ª edição - 2020 - 10.000 exemplares

Ficha Catalográfica

M267 Manaus. Secretaria Municipal de Saúde.
Departamento de Comunicação

Guia do Usuário do Sus Manaus/
Secretaria Municipal de Saúde, Departamento de
Comunicação. – Manaus: SEMSA, 2020.

81p. : il. color.

1. Saúde pública - Manaus – Guia I. Título

CDD 362.1

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

GUIA DO USUÁRIO

SUS
MANAUS

Meu guia

Nome: _____

2020

APRESENTAÇÃO

O artigo 5º, inciso XIV da Constituição Federal de 1988, assegura a todos o direito de acesso à informação. Ao mencionar o acesso de todos à informação como um direito individual, ressalta-se o direito fundamental à informação em saúde, ou seja, o direito que o usuário de um serviço público de saúde tem de ser informado sobre todos os aspectos que envolvam a sua saúde, e os serviços devem assegurar o acesso à informação por direito.

Compreendendo a necessidade de fortalecer a comunicação com os usuários, disponibilizar informação de qualidade e garantir o acesso à informação, a Prefeitura Municipal de Manaus, por meio da Secretaria Municipal de Saúde (Semsa), organizou este “Guia do Usuário” como um instrumento de prestação de serviços, produção de saúde e fortalecimento da cidadania.

Esta iniciativa é pioneira no município e o conteúdo foi construído a partir das buscas dos usuários por informações nas unidades de saúde e nos meios de comunicação da secretaria, e surge como uma importante conquista do usuário, atendendo a missão de ofertar prestação de serviços com qualidade em ações de vigilância e atenção à saúde da população.

Esperamos que este guia contribua com a saúde dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) e que, cada vez mais, a comunicação se efetive, não somente como canal de informação, mas, sobretudo, como exercício de diálogo, acolhimento e participação social na saúde.



Secretaria Municipal de Saúde

Manaus, 2020

CONHEÇA MELHOR O SUS	09
FIQUE POR DENTRO	10
ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE	12
ATENDIMENTOS E SERVIÇOS DA SEMSA MANAUS	13
• SAÚDE DA CRIANÇA	13
• SAÚDE DO ADOLESCENTE	18
• SAÚDE DA MULHER	20
• SAÚDE DO HOMEM	30
• SAÚDE DO IDOSO	32
• SAÚDE INDÍGENA	34
• SAÚDE DO NEGRO	35
• SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA	36
• SAÚDE BUCAL	38
• SAÚDE MENTAL	39
• MEDICAMENTOS	40
• VACINAÇÃO	41
• CONTROLE DE ZOOSE	45
• RAIVA HUMANA	46
VIGILÂNCIA SANITÁRIA	48
SAMU - URGÊNCIAS	50
TRANSPORTE DE PACIENTES - SOS VIDA	51
REGULAÇÃO	51
SAIBA MAIS SOBRE O TRATAMENTO DE ALGUMAS DOENÇAS	52
• TUBERCULOSE	52
• HANSENÍASE	54
• INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS, AIDS	56
DOENÇAS CRÔNICAS:	57
• HIPERTENSÃO	57
• DIABETES	59
PARTICIPAÇÃO SOCIAL NA SAÚDE	61
• CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE	61
• OUVIDORIA MUNICIPAL DO SUS	61

PROMOÇÃO DA SAÚDE: DICAS DE SAÚDE PARA VOCÊ	63
• PREVENÇÃO E CONTROLE DO TABAGISMO	63
• ATIVIDADES FÍSICAS	64
• ALIMENTAÇÃO: O SEGREDO DA BOA SAÚDE	65
• CUIDE DAS EMOÇÕES	68
• MEIO AMBIENTE E SAÚDE	70
ANEXOS	73
• LISTA DE UNIDADES DE SAÚDE	73



O que é o SUS?

O Sistema Único de Saúde (SUS) é um dos maiores sistemas de saúde pública do mundo com acesso integral, universal e gratuito para toda a população do país.

O que devo fazer para ser atendido no SUS?

Você deve apresentar seu Documento de Identidade ou Certidão de Nascimento, comprovante de residência e o Cartão SUS.

Como tirar o Cartão SUS?

Todas as Unidades Básicas de Saúde da Secretaria Municipal de Saúde estão aptas a tirar o Cartão SUS do cidadão.

Qual o seu papel na produção de sua saúde?

Os resultados do cuidado ao usuário no SUS e em qualquer outro sistema de saúde depende muito do quanto cada indivíduo desempenha a sua parte, assume o compromisso e a responsabilidade com o autocuidado, seja na prevenção ou tratamento de doenças, a partir das orientações dos profissionais. Por isso, não deixe de buscar informações, seja na Unidade ou em canais oficiais, como o Portal do Ministério da Saúde (saude.gov.br) e o portal Sema (sema.manaus.am.gov.br), participe das ações de educação em saúde promovidas na sua comunidade, envolva e oriente seus familiares, siga corretamente as instruções dada pelos profissionais, pergunte, tire dúvidas, participe. Lembre-se, você é corresponsável pela sua saúde!

Seja bem-vindo!!



O que é Atenção Primária, Secundária e Terciária?

Atenção Primária à Saúde (APS)

Trata-se do primeiro nível de atenção à saúde, segundo o modelo adotado pelo SUS. É, preferencialmente, a “porta de entrada” do sistema de saúde. A população tem acesso a especialidades básicas, que são: clínica médica (clínica geral), pediatria, obstetrícia e ginecologia. Estudos demonstram que a atenção básica é capaz de resolver cerca de 80% das necessidades e problemas de saúde. É oferecida nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou Postos de Saúde onde são realizadas ações de prevenção, promoção, recuperação e reabilitação da saúde. As equipes da APS atendem nas UBS e também organizam ações para a promoção da saúde pública em espaços comunitários, como em escolas, igrejas e universidades. Campanhas para incentivar a vacinação e o combate à dengue, por exemplo, dentre outras.

Atenção Secundária ou Média Complexidade - Tem o objetivo de atender os principais agravos de saúde da população, com procedimentos e atendimento especializados. No nível secundário entram as Unidades de Pronto Atendimento (UPA) e Serviço de Pronto Atendimento (SPA), bem como ambulatórios e hospitais que oferecem atendimento especializado. É aqui que tem especialistas em áreas como cardiologia, oftalmologia, endocrinologia, etc. O atendimento na atenção primária encaminha para um desses profissionais, da atenção secundária, quando necessário. Aqui também são encontrados equipamentos para exames mais avançados como endoscopias e ecocardiogramas, dentre outros. Os profissionais e equipamentos do nível secundário de atenção à saúde estão preparados para realizar intervenções e o tratamento de alguns casos de doenças agudas ou crônicas, bem como prestar atendimentos de urgência e emergência.

Atenção Terciária - Este é o nível mais complexo, onde entram os grandes hospitais e os equipamentos mais avançados, como aparelhos de ressonância magnética, além de profissionais altamente especializados, como cirurgiões. Isso porque é no nível terciário de atenção à saúde que acontecem as cirurgias e são atendidos os pacientes com enfermidades que apresentam riscos contra suas vidas.

Como funcionam esses atendimentos? Você sabe onde ir quando precisa de atendimento médico?

A rede pública de saúde é classificada de acordo com a gravidade dos atendimentos:



Unidades Básicas de Saúde (Posto de Saúde) / Clínica da Família

Casos de menor gravidade devem ir para as Unidades Básicas de Saúde (UBS) que é de responsabilidade da Prefeitura por meio da Secretaria Municipal de Saúde (Sema):

• *Exames, consultas médicas, de enfermagem e odontológicas.*

- *Retirada de remédios básicos.*
- *Aplicação de vacinas.*
- *Preventivo, atendimento do bolsa família*
- *Pré-natal, teste do pezinho, dentre outros.*

Se na UBS o médico constatar que você precisa de atendimento mais aprofundado, ele vai te encaminhar para um atendimento especializado nas unidades de saúde do Governo do Estado do Amazonas, da Secretaria de Estado da Saúde (Susam).



Pronto Atendimento (SPA/UPA)

- *Situações mais graves.*
- *Febre alta, desmaios.*
- *Quedas.*
- *Dificuldade de respirar.*
- *Dor forte no peito.*



Pronto-Socorro (Hospitais)

Casos de alta gravidade tais como:

- *AVC.*
- *Atropelamento, acidentes.*
- *Ferimento por arma de fogo*
- *Facadas ou se existe risco imediato de morte, deve-se procurar um Pronto-Socorro*

(Hospital), que também é de responsabilidade do Estado.



Saúde da Família

O que é a Equipe de Saúde da Família?

A Equipe da Saúde da Família (ESF) é composta por médico, enfermeiro, auxiliar ou técnico de enfermagem e Agente Comunitário de Saúde (ACS) ou Agente Comunitário de Endemias (ACE). Também podem fazer parte da equipe o cirurgião-dentista e o técnico ou o auxiliar de saúde bucal. Um dos diferenciais desse atendimento é o vínculo estabelecido com a população, possibilitando o compromisso dos profissionais com os usuários e a comunidade.

Como posso me inscrever nas Unidades de Saúde da Família?

Para se inscrever nas Unidades de Saúde da Família, o usuário da área de uma ESF recebe a visita do ACS em seu domicílio. Caso prefira, pode procurar a unidade mais próxima de sua residência, de posse de sua Carteira de Identidade ou outro documento similar e o Cartão SUS.

Toda a minha família deve estar inscrita na mesma Unidade de Saúde da Família?

Sim, por meio das fichas de cadastro domiciliar e individual com dados de todos os membros da família. O responsável familiar deve ser identificado e seu cartão SUS estará em todos os cadastros dos membros da família.

Se eu estiver temporariamente fora da área de minha casa, posso ser consultado em outro bairro?

Todo usuário cadastrado ou não em uma Unidade de Saúde da Família, que necessite de atendimento, poderá se dirigir a qualquer Unidade de Saúde da Semsa, no horário das 7h às 17h, de segunda a sexta feira, localizada em um dos cinco distritos de Saúde de Manaus, que será acolhido.

Para verificar a unidade mais próxima de sua residência, consulte o site da Semsa (semsa.manaus.am.gov.br)



A lista de unidades também está disponível nos anexos no final deste guia.

Qual o trabalho do Agente Comunitário de Saúde (ACS)?

O **Agente Comunitário de Saúde (ACS)** tem um papel fundamental na Equipe de Saúde da Família. Ele, na maioria das vezes, é o primeiro contato do usuário, faz a ponte entre a população e os profissionais e serviços de saúde. Trabalha com a prevenção e promoção da saúde, por meio de ações domiciliares ou comunitárias, individuais ou coletivas. A entrevista, a visita domiciliar, o cadastramento das famílias, o mapeamento da comunidade e as reuniões comunitárias são instrumentos de trabalho do ACS. Receba bem nosso ACS em sua casa, ele é um parceiro da sua saúde e de sua família.



ATENDIMENTOS E SERVIÇOS DA SEMSA MANAUS



SAÚDE DA CRIANÇA



Qual a faixa etária das ações para a saúde da criança?

As ações para a saúde da criança vão da faixa etária de 0 a 9 anos.

O que são os exames de triagem neonatal realizados logo que o bebê nasce?

Todo bebê que nasce no Brasil tem direito a realizar gratuitamente quatro exames muito importantes para a sua saúde. São os chamados exames da triagem neonatal: Teste do Pezinho, Teste do Olhinho, Teste da Orelhinha e Teste do Coraçãozinho.

O que é o Teste do Pezinho?

O Teste do Pezinho é um exame realizado durante os primeiros dias após o nascimento do bebê, a partir de gotinhas de sangue do calcanhar colhidas em papel-filtro especial.

O teste ajuda a diagnosticar doenças metabólicas, genéticas e infecciosas, capazes de afetar o desenvolvimento neuropsicomotor do recém-nascido.

Esse teste permite o diagnóstico precoce de diversas doenças, que não apresentam sintomas, logo após o nascimento.

Assim, é possível promover o tratamento específico, com diminuição ou eliminação de lesões irreversíveis (como deficiência mental, deficiências físicas) e até mesmo a morte.



Qual a importância do Teste do Pezinho?

A importância do Teste do Pezinho está diretamente relacionada ao fato de que muitas crianças com doenças metabólicas, às vezes, não apresentam histórico familiar dessas condições.

E até as crianças, aparentemente saudáveis no nascimento, podem demorar cerca de meses ou anos para manifestar os primeiros sintomas de alguma doença.

Mesmo que você tenha outros filhos mais velhos, e estes sejam saudáveis, é aconselhável sempre fazer o teste no seu bebê.

Nos casos dos bebês prematuros, eles também podem fazer o exame. Mas, geralmente, é necessária mais de uma coleta, após 120 dias do nascimento, e caso tenham recebido transfusão de sangue, após 120 dias da última transfusão.

Como é feito o exame?

O exame é feito no calcanhar do recém-nascido, por ser uma região com muitos vasos sanguíneos, o que facilita o acesso ao sangue necessário para a coleta da amostra. Por ser rápido e pouco invasivo, esse exame não causa riscos ao bebê. É importante amamentar o bebê antes de fazer o Teste do Pezinho, para que o diagnóstico seja mais fácil, com resultados mais satisfatórios e precisos.

Quando realizar o Teste do Pezinho no meu bebê?

Para maior efetividade da triagem neonatal, é recomendado que a família leve a criança para fazer o exame após 48 horas ou até o 5o (quinto) dia após o nascimento. A coleta fora desse período não invalida o teste, entretanto, poderá afetar o diagnóstico precoce e prejudicar na eficiência do tratamento, se necessário.

É muito importante ficar atento a esse prazo, pois o exame possui o objetivo de identificar a possibilidade da existência de alguma doença.

Onde fazer o Teste do Pezinho?

O município de Manaus oferece o teste com profissionais capacitados para a realização da coleta de sangue. A lista com as unidades que realizam o teste do Pezinho você encontra no site da Semsa (semsa.manaus.am.gov.br).



O que é o Teste do Olhinho?



É um exame simples, rápido e indolor, que consiste na identificação de um reflexo vermelho, que aparece quando um feixe de luz ilumina o olho do bebê. O fenômeno é semelhante ao observado nas fotografias.

O Teste do Olhinho pode detectar qualquer alteração que cause obstrução no eixo visual, como catarata, glaucoma congênito e outros problemas – cuja identificação precoce pode possibilitar o tratamento no tempo certo e o desenvolvimento normal da visão.

Onde é feito o Teste do Olhinho?

O exame é realizado nas maternidades públicas até a alta do recém-nascido. A recomendação é que o Teste do Olhinho seja feito pelo pediatra logo após o nascimento do bebê. Se isto não ocorrer, o exame deve ser feito logo na primeira consulta de acompanhamento.

O que é o Teste da Orelhinha?



Entre os procedimentos realizados ainda na maternidade, logo após o nascimento do bebê, está a triagem neonatal auditiva ou o Teste da Orelhinha. O exame é feito, geralmente, no segundo ou terceiro dia de vida do bebê e identifica problemas auditivos no recém-nascido. Desde 2010, é determinado por lei que nenhuma criança saia da maternidade sem ter feito o teste, que é gratuito. As crianças nascidas fora do ambiente hospitalar devem fazê-lo antes de completarem 3 meses de vida. O Teste da Orelhinha é realizado com o bebê dormindo, em sono natural, é indolor e não machuca, não precisa de picadas ou sangue do bebê, não tem contraindicações e dura em torno de 10 minutos.

O que é o Teste do Coraçãozinho?

Todo bebê tem direito de realizar o Teste do Coraçãozinho ainda na maternidade, entre 24 horas e 48 horas após o nascimento. O teste é simples, gratuito e indolor. Consiste em medir a oxigenação do sangue e os batimentos cardíacos do recém-nascido com o auxílio de um oxímetro - espécie de pulseirinha - no pulso e no pé do bebê. Caso algum problema seja detectado, o bebê é encaminhado para fazer um ecocardiograma. Se alterado, é encaminhado para um centro de referência em cardiopatia, para tratamento.



Como é realizado o acompanhamento das crianças pelas unidades de saúde?

Para que a criança cresça e se desenvolva bem, é fundamental comparecer à unidade de saúde para fazer o acompanhamento do seu crescimento e desenvolvimento. A recomendação do Ministério da Saúde é seguir este esquema:

1ª semana de vida • 1º mês • 2º mês • 4º mês • 6º mês • 9º mês • 12º mês • 18º mês • 24º mês.

A partir dos 2 anos de idade, as consultas de rotina devem, no mínimo, ser anuais, próximas ao mês de aniversário. Lembre-se de levar a Caderneta

de Saúde da Criança a todas as consultas. Algumas crianças necessitam de maior atenção e devem ser vistas com maior frequência.

O que é a Caderneta da Criança?



Toda criança nascida em maternidades públicas ou privadas no Brasil tem direito a receber gratuitamente a “Caderneta de Saúde da Criança” que deve ser devidamente preenchida e orientada pelo profissional, antes da alta hospitalar. A caderneta é um documento importante, para acompanhar a saúde, crescimento e desenvolvimento da criança, do nascimento até os 9 anos de idade.



Atenção: A “Caderneta de Saúde da Criança” é um documento importante. Leve-a sempre que procurar um serviço de saúde. Mantenha a caderneta bem conservada.

Se ela for extraviada, rasgada, molhada, queimada ou perdida, o que fazer?

Você deve fazer um Boletim de Ocorrência e, com esse BO, retornar para a maternidade de origem, onde a criança nasceu, para retirar uma segunda via da caderneta.



Importante! As Unidades de Saúde não têm “Caderneta de Saúde da Criança” para distribuição à população.

Nas consultas de rotina, o que o profissional de saúde avalia e orienta?

- Alimentação da criança.
- Peso, comprimento ou altura e perímetro cefálico (este último até os 2 anos).
- Vacinas.
- Desenvolvimento.
- Prevenção de acidentes.
- Identificação de problemas ou riscos para a saúde.
- Outros cuidados para uma boa saúde.

Todas as unidades de saúde realizam atendimento às crianças?

Sim

Quais os documentos necessários para o atendimento?

- Caderneta de Saúde da Criança ou CNS – Cartão SUS da Criança.
- Identidade da mãe/pai e ou cuidador da criança.

SAÚDE DO ADOLESCENTE



Qual a faixa etária das ações para a saúde do adolescente e jovem?

As ações de saúde do adolescente e de jovens são voltadas para a faixa etária entre **10 e 19 anos**.

Qual a importância das ações de saúde para os adolescentes e jovens?

Investir na saúde da população de adolescentes e de jovens é importante para contribuir com a qualidade de vida, energia, espírito criativo, inovador e construtivo da população jovem que deve ser considerada como um rico potencial, capaz de influenciar de forma positiva o desenvolvimento do país.

Qual a competência da Atenção Primária no atendimento aos adolescentes e jovens?

É competência da rede de saúde municipal, especialmente da Estratégia Saúde da Família, ampliar o acesso à saúde integral de adolescentes e jovens e disponibilizar a Caderneta de Saúde de Adolescentes.

O que é a Caderneta de Saúde de Adolescentes e jovens?



A Caderneta de Saúde de Adolescentes foi criada para monitorar o crescimento e desenvolvimento e a saúde da população entre 10 e 19 anos visando facilitar as ações educativas voltadas para esse grupo etário.

Como é feito o atendimento dos adolescentes e jovens?

O atendimento é feito por profissionais de saúde de diversas especialidades e, se quiser, o jovem pode ser atendido sozinho.

Quais serviços são ofertados aos adolescentes e jovens?

- Consulta médica.
- Vacinação.
- Atendimento odontológico.
- Contraceção: consulta médica ou de enfermagem, acesso a todos os métodos anticoncepcionais.
- Contraceção de emergência.
- Teste de Gravidez.
- Acompanhamento de adolescentes vítimas de violência e maus-tratos, e adolescentes em situação de vulnerabilidade, como os que se encontram em situação de rua e os adolescentes em conflito com a lei.
- Atenção à saúde sexual e reprodutiva: captação precoce e acolhimento de gestantes adolescentes, acompanhamento pré-natal, grupos educativos e distribuição de preservativos nas unidades de saúde, além da oferta de outros métodos de contraceção.
- Educação em saúde, onde são abordados os temas que os adolescentes querem debater, como saúde e prevenção, mudanças do corpo, família, direitos, sexualidade, métodos anticoncepcionais, IST/Aids, violência, entre outros.

Como os adolescentes e os jovens acessam os serviços?

Em todas as Unidades Básicas de Saúde ou por meio do Programa Saúde na Escola (PSE) onde estão implantados. Mais informações sobre o PSE no site semsa.manaus.am.gov.br.



PLANEJAMENTO SEXUAL E REPRODUTIVO

O que é Planejamento Reprodutivo?



O planejamento reprodutivo, chamado também de planejamento familiar, garantido ao usuário do SUS pela Lei 9.263/1996, cuida dos direitos sexuais e dos direitos reprodutivos de homens e mulheres adultos, jovens e adolescentes com vida sexual, com ou sem parceiros fixos, ofertando métodos contraceptivos eficientes e seguros. Além de contribuir para uma prática sexual mais saudável, o planejamento possibilita o espaçamento de gravidez, a recuperação do organismo da mulher após o parto e a decisão de homens e mulheres de quando e quantos filhos desejam ter. Todos têm direito ao serviço, independentemente de orientação sexual e identidade de gênero.

Como escolher o melhor método anticoncepcional?

Para escolher o método mais adequado é importante comparecer a uma Unidade de Saúde para atendimento com a equipe de saúde, para melhor escolha do método, que seja seguro, permissível e aceitável.

Quais os tipos de métodos anticoncepcionais disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde?

Injetáveis: métodos com excelente eficácia e de fácil uso, porque não precisa tomar todos os dias, existe o mensal e o trimestral.

Comprimidos: são eficazes e práticos e agem diretamente no ciclo menstrual da mulher, evitando a ovulação e, portanto, evitando a gravidez.

Pílula de emergência ou pílula do dia seguinte: essa pílula deve ser usada na contracepção de extrema urgência, a exemplo de casos em que ocorre o rompimento da camisinha, ou relação sexual desprotegida, ou ocorrência de estupro, ou esquecimento de tomar a pílula diária. Importante destacar que ela é eficaz quando usada em até 72 horas (três dias após a relação sexual).



Quais outros métodos também podem ser usados?



Camisinha - Preservativos masculinos e femininos (disponíveis nas UBSs e Policlínicas).



DIU - Dispositivo intrauterino de cobre: é utilizado como método contraceptivo de longo prazo, bem tolerado pelas mulheres, com poucos efeitos adversos. Não necessita de uso ou lembranças diárias pela mulher. Atua basicamente no útero, sendo especialmente indicado nos casos onde não se deve administrar hormônios. O DIU é uma excelente indicação, por exemplo, em lactantes e em mulheres com contraindicação ao uso de estrogênio (história de câncer de mama, por exemplo) e pode ser usado por até 10 anos. (serviço disponível na maternidade Moura Tapajóz e outras maternidades).



Atenção: Na saúde sexual e na anticoncepção é muito importante a dupla proteção, ou seja, a utilização de um método oral, injetável ou DIU e o uso da camisinha.

Métodos cirúrgicos

Laqueadura Tubária: para esse procedimento de esterilização voluntária, conhecido como “ligadura de trompas”, é imprescindível obedecer aos critérios da Lei 9.263, de 12/01/1996, que só permite a utilização desse método em mulheres com mais de 25 anos ou dois filhos vivos, desde que observado o prazo mínimo de 60 dias entre a manifestação da vontade e o ato cirúrgico.

Vasectomia: é também uma esterilização voluntária para homens com mais de 25 anos ou dois filhos vivos, observando um prazo mínimo de 60 dias entre a manifestação da vontade e o ato cirúrgico.



Serviços disponíveis na maternidade Moura Tapajóz e outras maternidades.

Para ser encaminhado aos métodos cirúrgicos, o que devo fazer?

O usuário precisa estar dentro dos critérios anteriormente mencionados e não querer mais filhos. Deve procurar avaliação pelos profissionais de uma Unidade Básica de Saúde e, depois de avaliado, ser encaminhado para os locais habilitados para agendamento da cirurgia.



Importante! Tanto para a Laqueadura Tubária quanto para a Vasectomia é necessário ter por escrito o consentimento do seu parceiro.

A única unidade de gestão da Prefeitura de Manaus que disponibiliza Laqueadura para mulheres e Vasectomia para homens é a maternidade Dr. Moura Tapajóz, que fica na avenida Brasil, nº1.335, bairro Compensa.

Onde posso me informar mais sobre o assunto?

Telefones de contato dos Distritos de Saúde:	
DISA NORTE: 3581-3795 / 3581-3499	DISA SUL: 3215-2915
DISA LESTE: 3681-9494	DISA OESTE: 3654-5475
DISA RURAL: 3214-7715 / 3214-7714	
E-mail: saude.mulher@pmm.am.gov.br	
Site da Semsas: semsa.manaus.am.gov.br	

GRAVIDEZ E PARTO



O que é a Rede Cegonha?

A Rede Cegonha é uma rede de cuidados, que assegura às mulheres o direito ao planejamento reprodutivo, à atenção humanizada à gravidez, parto, abortamento e puerpério, e às crianças o direito ao nascimento seguro, crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Qual a importância do pré-natal?

A realização do pré-natal tem papel fundamental em termos de prevenção e detecção precoce de doenças, tanto da gestante quanto do bebê, permitindo um desenvolvimento saudável de ambos.

Quantas consultas de pré-natal devem ser feitas?

O Ministério da Saúde recomenda o mínimo de seis consultas de pré-natal com qualidade, para medir a pressão arterial, verificar o peso, medir a barriga (mensuração da altura uterina), “escutar” o coração do bebê (ausculta dos batimentos cardíacos) e realizar acompanhamento das condições gerais da gestante.

Quais as principais vacinas e exames durante o pré-natal?

VACINAS

- **Hepatite B** - Três doses, dependendo do calendário vacinal;
- **Dupla Adulto(DT)** - Três doses dependendo da situação vacinal;
- **DTPA** - Uma dose a cada gravidez, a partir da 20ª semana de gestação ou no puerpério (até 45 dias após o parto), conforme calendário do Ministério da Saúde.
- **Vacina contra Influenza.**



EXAMES

- Os exames indicados para uma gravidez sem complicações são os exames de sangue: tipagem sanguínea; fator Rh; eletroforese de hemoglobina; glicemia em jejum; hematócrito e hemoglobina (1ª consulta e 30ª semana de gestação); TOTG (Teste Oral de Tolerância à Glicose), na 24ª à 28ª semana de gestação, nas gestantes sem diagnóstico prévio de diabetes mellitus; teste rápido para sífilis ou VDRL (na 1ª consulta, 3º trimestre e por ocasião do parto); teste rápido para HIV ou sorologia anti-HIV (na 1ª consulta e na 30ª semana gestacional. Sorologia para hepatite B (HBsAg), na 1ª consulta e no 3º trimestre; sorologia para toxoplasmose (1ª consulta e 3º trimestre); urina tipo 1 e urocultura (1ª semana e 3º trimestre).
- Exame Papanicolau (preventivo), se for o caso (o profissional que acompanha seu pré-natal irá verificar a necessidade, avaliando o tempo passado desde os últimos dois exames e o resultado destes).

- Ultrassonografia obstétrica.
- Gota Espessa (exame de malária), pois Manaus é considerada área endêmica de malária.

Onde ser atendida para fazer o pré-natal?

- Caso suspeite de gravidez, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência, o mais cedo possível. Caso seja confirmada a gravidez, poderá imediatamente começar o pré-natal.
- Ao iniciar seu pré-natal, o profissional médico ou enfermeiro avaliará seu risco gestacional. Grávidas identificadas como de risco habitual ou risco moderado terão seu pré-natal acompanhado na UBS.
- Grávidas identificadas como de risco alto, devido a uma doença ou condição prévia à gravidez ou descoberta no pré-natal, serão encaminhadas para um ambulatório de pré-natal de alto risco, mas também permanecerão sendo acompanhadas na UBS onde iniciaram seu pré-natal.

Quais os direitos da gestante antes do parto?



- Nos serviços de saúde, a gestante tem direito a ser atendida com respeito e dignidade pela equipe. Um serviço de saúde de qualidade deve atender à gestante chamando-a pelo seu próprio nome, deve criar alternativas para evitar longas esperas e dar-lhe prioridade nas filas.
- A gestante também tem direitos no trabalho: sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame necessário ao acompanhamento de sua gravidez, deve solicitar ao serviço de saúde uma Declaração de Comparecimento. Apresentando essa declaração na empresa, a gestante terá sua falta justificada no trabalho e não pode ter o dia ou as horas descontadas no seu salário.
- Todas as mulheres grávidas, que trabalham com carteira assinada, não podem ser demitidas sem justa causa, desde a data de concepção da gravidez (e não de sua descoberta) até cinco meses após o parto.
- Toda grávida tem direito à avaliação e tratamento odontológicos, como parte dos cuidados pré-natais.

Quais são os direitos da gestante durante o parto?

- Na hora do parto, a gestante tem o direito de ser escutada em suas queixas e reclamações, de expressar os seus sentimentos e suas reações livremente. Isso tudo apoiada por uma equipe preparada e atenciosa.
- A mulher tem direito a um parto normal e seguro, pois é a maneira mais saudável de ter filhos.
- A escolha do tipo de parto (normal ou cesárea) deve ser feita pela gestante e deve ser acatada pela equipe de saúde, desde que essa escolha não implique em riscos maternos e fetais. A cesárea deve ser feita em caso de risco para a criança ou para a mãe.
- A parturiente tem direito a escolher em qual posição quer parir: de cócoras, em quatro apoios, de lado (decúbito lateral), em pé, deitada de costas (posição ginecológica, posição litotômica) etc.
- A grávida em trabalho de parto (parturiente) tem direito a se alimentar durante o trabalho de parto.
- A parturiente tem direito de ser informada para que serve cada medicamento que lhe será administrado, podendo aceitá-lo ou não (desde que a recusa não ponha em risco a integridade física ou a vida da grávida ou do bebê), bem como o direito de ser avisada sobre todos os procedimentos pelos quais passará, para os quais precisa, inclusive, dar sua autorização.
- No momento do parto e pós-parto, a gestante tem direito a um acompanhante: companheiro, mãe, irmã, amiga, doula ou outra pessoa (Portaria no 2.418 de 2 de dezembro de 2005).

Quais são os direitos da gestante no pós-parto?

- Após o nascimento, mãe e filho têm o direito de ficar juntos no mesmo quarto (Portaria no 1.016, de 26 de agosto de 1993).
- Quando a mulher sair do hospital, ela deve receber as orientações sobre quando e onde deverá fazer a consulta de pós-parto e a 1ª consulta do bebê, bem como sobre os cuidados com o bebê e a amamentação.
- Após o parto, a mulher também merece atenção e cuidados. Ela deve voltar ao Posto de Saúde para os exames necessários. As consultas após o parto são importantes, para que o homem e a mulher recebam orientações de como evitar ou planejar uma nova gravidez; ou para a detecção precoce de uma eventual infecção puerperal (infecção pós-parto).
- Ela também tem o direito de mudar de função ou setor no seu trabalho, caso o mesmo possa provocar problemas para sua saúde ou a do bebê. Basta apresentar atestado médico comprovando que precisa mudar de função.

- A gestante, também tem o direito à licença–maternidade de 180 dias (Lei no 11.770/2008), se for servidora pública, recebendo o salário integral e benefícios legais a partir do oitavo mês de gestação. Se a grávida estiver sob o regime CLT, terá o direito à prorrogação da licença à maternidade de 120 dias, por mais 60 dias, se a instituição empregadora fizer parte do Programa Empresa Cidadã. Para exigir esse direito, a gestante tem que ir ao INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), levando a carteira de trabalho e atestado médico comprovando a gravidez.

- Uma lei trabalhista foi criada para assegurar os benefícios de quem amamenta e principalmente de quem é amamentado. A CLT, em seu artigo 396, estabelece que toda a mãe deve ter dois descansos especiais, de 30 minutos cada, para amamentar o seu bebê, até que ele complete seis meses de vida.

Quais os direitos do pai?

- Ser informado como a gravidez está evoluindo.
- Participar das consultas de pré-natal, realizando o pré-natal do parceiro.
- Participar da consulta pós-parto, na qual receberá informações sobre a contracepção e prevenção de doenças transmitidas na relação sexual.
- Licença-paternidade de cinco dias contínuos, logo após o nascimento do bebê (Art. 7º, da Constituição Federal).



O que é a Lei de Vinculação para o parto?

Toda gestante tem direito ao conhecimento e à vinculação prévia à maternidade na qual, provavelmente, será realizado o seu parto ou na qual ela será atendida, nos casos de intercorrências no pré-natal. A vinculação efetiva ocorre por ocasião da visita à maternidade orientada pela equipe da UBS que acompanha o pré-natal. O encaminhamento para a visita deverá ser realizado durante o pré-natal. (Lei no 11.634).

O acompanhante pode permanecer com a gestante durante o parto?

Às gestantes é garantido o direito de escolher um acompanhante para estar presente durante o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato. O acompanhante pode ser qualquer pessoa que for escolhida pela gestante e deve estar presente ao parto normal ou cesariana. A presença do (a) acompanhante (inclusive se este for adolescente) não pode ser impedida pelo hospital ou por qualquer membro da equipe de saúde, nem deve ser exigido que o (a) acompanhante tenha participado de alguma formação ou grupo. (Lei Federal no 11.108).

Que cuidados deve-se ter para uma gravidez saudável?

- Hidratar-se adequadamente, ingerindo água, sucos naturais, de preferência sem açúcar, pois as frutas possuem a frutose, o açúcar natural das frutas. Evitar a ingestão de guaraná e refrigerantes, pois são ricos em cafeína – que é estimulante, causa dependência e pode provocar insônia – têm um alto teor de sódio (sal) e açúcar, além de não contribuírem para uma hidratação eficiente.

- Alimentar-se de forma saudável, ingerindo alimentos de alto valor nutritivo – peixes, carne bovina, frango, verduras, leguminosas (feijões), frutas (ao menos três porções ao dia), tubérculos (macaxeira, cará, batatas etc.), e carboidratos, preferencialmente integrais (arroz, macarrão, pão, entre outros).

- Retirar da dieta alimentos prejudiciais à saúde: alimentos industrializados em geral (salgadinhos, miojo, enlatados etc).

- Realizar uma atividade física regular, de baixo impacto (caminhada, hidroginástica para gestantes), que deve ser interrompida e comunicada ao profissional que acompanha o pré-natal se houver ocorrência de contrações ou sangramento durante ou após os exercícios.

- Proteger-se com bloqueador solar ao se expor ao sol.

- Fazer uso de repelente indicado pelo profissional que acompanha o pré-natal.

- Dormir de seis a oito horas por noite.

- Não se automedicar.



E esta dica é muito importante! Não faltar às consultas de pré-natal. Garanta sua saúde e de seu bebê.

PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

O diagnóstico precoce desses tipos de câncer é uma estratégia eficaz para detectar o câncer na fase inicial, possibilitando maior chance de tratamento. É preciso conversar sobre esse assunto. Por isso, deixar de lado o medo ou a desinformação é essencial para salvar a vida de muitas mulheres.

O que é o câncer de mama?

O câncer de mama é um tumor maligno causado pela alteração genética das células da mama, que se multiplicam desordenadamente e podem invadir outros órgãos. Ele é o mais incidente entre as mulheres no mundo, sendo a primeira causa de morte por câncer na população feminina brasileira. O diagnóstico precoce é a melhor forma de prevenção.

Como detectar precocemente o câncer de mama?

A mulher deve ser estimulada a conhecer o que é normal em suas mamas e a perceber alterações suspeitas de câncer, por meio da observação e palpação ocasionais de suas mamas. No caso do reconhecimento de alterações suspeitas, a mulher deverá procurar a Unidade de Saúde mais próxima e fazer seu acompanhamento com um profissional de saúde.

É ideal que mulheres entre 50 e 69 anos façam a mamografia a cada dois anos.

Quais os sinais e sintomas do câncer de mama?

- Nódulo (caroço) fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados por um médico para que seja avaliado o risco de se tratar de câncer.



Atenção! Se você apresentou algum dos sinais e sintomas acima citados, faça seus exames de rotina. Procure a UBS mais próxima da sua casa. Previna-se!

PREVENÇÃO AO CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O que é o câncer do colo do útero?

Esse tipo de câncer é um tumor maligno causado por uma mutação genética das células, ele ocorre na parte inferior do útero. Felizmente, a doença pode ser descoberta durante os exames de rotina da mulher, aumentando as chances de cura quando detectado no início.

Quais os sinais e sintomas do câncer do colo do útero?

O câncer do colo do útero é uma doença de desenvolvimento lento, que pode não apresentar sintomas em fase inicial. Nos casos mais avançados, pode evoluir para sangramento vaginal intermitente (que vai e volta) ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal e dor abdominal associada a queixas urinárias ou intestinais.

Quem deve fazer o exame preventivo?

Toda mulher entre 25 a 64 anos que tem ou já teve atividade sexual deve fazer o exame preventivo (Papanicolau). Existem algumas recomendações para fazer o exame preventivo, elas são:

- Não estar menstruada;
- Não ter relações sexuais 2 dias antes;
- Não usar cremes vaginais 2 dias antes.

12 dicas para prevenir o câncer

1. Não fume;
2. Alimentação saudável protege contra o câncer;
3. Mantenha o peso corporal adequado;
4. Pratique atividade física;
5. Amamente;
6. Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o exame preventivo do câncer do colo do útero;
7. Vacine contra o HPV as meninas de 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 anos;
8. Vacine-se contra a hepatite B.
9. Evite a ingestão de bebidas alcoólicas.
10. Evite comer carne processada como presunto, salsicha, carne bovina em conserva, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e

blanquet de peru podem aumentar a chance de desenvolver câncer.

11. Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar, inclusive nos lábios.

12. Evite exposição a agentes cancerígenos no trabalho.



Faça seus exames preventivos nas Unidades Básicas de Saúde

SAÚDE DO HOMEM

Por que uma Política de Saúde do Homem?

Para desenvolver ações de saúde e estimular a participação de homens de 20 a 59 anos para o cuidado em saúde, contribuindo para a diminuição de doenças e mortes, melhorando as condições de sua saúde.



Você sabia que os homens vivem 7 anos a menos do que as mulheres?

O homem em toda sua história de vida sempre é o que cuida da família, ou seja, cuida de todos e esquece um pouco de si: falta de exercícios físicos (sedentarismo), exposição às violências, acidentes, uso de bebida alcoólica, cigarros e outras drogas. Os homens têm maior chance de desenvolver doenças do coração, câncer, diabetes, colesterol, pressão arterial, entre outras doenças. Por isso, a importância de, anualmente, realizar avaliação da saúde de forma preventiva.

Os homens podem tomar vacinas?

Sim. As vacinas são a principal proteção contra doenças como sarampo, hepatite, tétano, dentre outras. As vacinas estão disponíveis nas unidades de saúde mais próximas de sua residência.

Quais os serviços ofertados na Unidade de Saúde para o homem?

- Vacinação.
- Consultas.
- Odontologia.

- Testes Sorológicos e exames de imagem.
- Disponibilização de preservativos e lubrificantes.
- Palestras educativas sobre hábitos saudáveis, paternidade ativa e estímulo a uma cultura de paz.
- Planejamento familiar.
- Pré-natal do parceiro com realização de exames: o homem, assim como sua esposa/companheira, precisa fazer exames para saber se sua saúde está bem. Os pais precisam estar saudáveis para poder cuidar de seu filho/filha. É um momento especial para os dois. Lembrando aos homens: se sua companheira/esposa/ namorada estiver grávida, você será convidado para realizar exames, é o “pré- natal do parceiro”. Atenda ao nosso convite.



***Homens cuidem-se!
Locais de Atendimento e horários nos anexos deste Guia.***

Prevenção ao câncer de próstata

Histórico Familiar

Um dos principais fatores para ficar em alerta com a possibilidade de desenvolvimento do câncer de próstata é ter um caso na família, já que a probabilidade e o risco aumentam em duas vezes.

Raça

Os homens com descendência africana ou latina têm mais chance de desenvolver câncer de próstata, os números mostram que estes homens desenvolvem tumores ainda mais agressivos e com maior frequência.

Idade

O câncer de próstata é uma doença rara em homens com idade abaixo de 40 anos, porém, a probabilidade aumenta muito rápido a partir dos 50. Sendo que 60% dos homens diagnosticados com câncer de próstata estão acima dos 65 anos.

Obesidade

Estar acima do peso é um dos fatores que contribui para o aumento das chances de desenvolver o câncer de próstata em sua forma mais agressiva e em estágio mais avançado, já que a obesidade sinaliza que o organismo não vai bem.

Má higienização

O câncer de pênis tem como um dos principais fatores de risco a má higienização do órgão genital masculino, uma vez que pode ocasionar diversas doenças como fimose secundária, HPV e outros tipos de infecções que podem resultar no desenvolvimento do câncer peniano.



Ao apresentar qualquer sintoma, busque a unidade de saúde mais próxima e previna-se.

SAÚDE DO IDOSO



Quem é o idoso?

O idoso é toda pessoa, seja homem ou mulher, com 60 anos ou mais.

Qual o objetivo da Política Municipal de Saúde do Idoso?

A Política Municipal de Saúde do Idoso segue as orientações da Política Nacional de Saúde do Idoso, do Estatuto do Idoso, e tem a finalidade de garantir que todo idoso seja atendido de forma integral, promovendo a manutenção da capacidade funcional (que continue realizando suas atividades dentro e fora de casa) e da autonomia (que continue participando da sociedade, seja trabalhando ou dando sua opinião sobre determinadas situações), contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável (participando de grupo de idosos, adotando hábitos saudáveis, como parar de fumar e tomar bebida alcoólica, entre outros).

Sou Idoso, como faço para ser atendido?

Você precisa ir até uma unidade de saúde mais próxima de sua casa.

Como funciona o atendimento?

É preenchida sua ficha de atendimento e a Caderneta de Saúde do idoso é entregue a você. De acordo com sua necessidade, você será avaliado pelo profissional de saúde e poderá ser encaminhado aos serviços de consulta médica, enfermagem, vacinação, preventivo, dentista, dentre outros. Também de acordo com a avaliação, poderá ser encaminhado para exames laboratoriais ou de imagens.

O idoso pode tomar vacina?

Sim. O idoso precisa tomar as vacinas referentes a sua faixa etária. A vacina não faz mal. Ela faz bem. Quanto mais idade se tem, ficamos mais frágeis, por isso precisamos tomar as vacinas que protegem as pessoas em todas as idades. As vacinas disponíveis nas Unidades de Saúde para o idoso são:

Influenza (contra gripe, causada pelo vírus Influenza) - Uma dose por ano.

Pneumococo 23 (contra pneumonia causada pela bactéria Pneumococo). Dose única com um reforço após 5 anos. Quem toma? Idosos acamados (asilos, hospitais, em casa).

Difteria e Tétano (DT) (Protege contra difteria e tétano). São três doses e uma dose de reforço. Quem toma? Para idosos e todas as pessoas não vacinadas ou com esquema de vacina incompleto ou ainda com a última dose feita há mais de 10 anos.

Vacina contra hepatite B. São três doses. Devem tomar idosos e todas as pessoas não vacinadas ou com esquema incompleto de vacina.

Febre amarela: Se o idoso nunca foi vacinado, deverá ser primeiramente avaliado pelo médico antes de receber a vacina.

Por que o idoso que toma a vacina da Influenza apresenta a gripe? A vacina não protege?

A vacina protege contra o vírus Influenza, que é o que pode ocasionar complicações sérias em pessoas de mais idade. Como existem outros tipos de vírus em circulação (que não oferecem riscos à saúde dos idosos), podem ocorrer casos de gripes brandas.

Mulheres idosas podem realizar o preventivo?

De acordo com as orientações do Ministério da Saúde, a coleta de material deverá ser feita a partir dos 25 anos de idade. Os exames preventivos devem seguir até os 64 anos e interrompidos quando essas mulheres tiverem pelo menos dois exames negativos consecutivos, nos últimos cinco anos. No caso das mulheres com mais de 64 anos e que nunca realizaram o exame, devem ser feitos dois preventivos com intervalo de um a três anos. Se os dois resultados forem negativos, essas mulheres podem ser dispensadas de exames adicionais.

A Semsa (Saúde do Idoso) disponibiliza fraldas geriátricas ou outros insumos como: cadeira de rodas, banho, colchão casca de ovo, andador, bengalas, dentre outros?

Não. A Semsa não disponibiliza esses materiais, pois não está sob sua responsabilidade. Essa responsabilidade é da Secretaria de Estado da Saúde (Susam). Para adquirir esses materiais, o familiar precisará de um laudo médico com a descrição do problema de saúde do idoso. Comprovante de residência; Cópia de CPF e RG; Cartão SUS. De posse de tudo isso, pode ir até o Serviço Social da Susam para abrir processo de aquisição.

SAÚDE INDÍGENA

Quais são as principais ações desenvolvidas pela Semsa na promoção e cuidado da população indígena?

- Agendamento de consultas médicas, odontológicas e de enfermagem.
- Visitas às comunidades para levantamento das necessidades de saúde e planejamento de ações.
- Mapeamento e georreferenciamento das comunidades indígenas urbanas, para a vinculação das famílias a Rede de Atenção Primária do território.
- Coordenação do Grupo de Trabalho Interinstitucional Indígena (GTI) em parceria com Funai e Susam.
- Realização de ações de prevenção e intervenção dos agravos à saúde.



Importante lembrar que o indígena possui os mesmos direitos ao SUS atribuídos a todos os cidadãos.

Onde acessar os serviços?

Todas as unidades de saúde da Semsa devem atender a população indígena. Mas devido a proximidade com as comunidades, a secretaria estabeleceu algumas unidades de referência: Acesse a lista em **semsa.manaus.am.gov.br**

SAÚDE DO NEGRO



Você sabia que as ações de saúde da população negra estão amparadas por lei?

O SUS, ao reconhecer que a saúde dessas pessoas resulta de injustos processos sociais, culturais e econômicos presentes na história do país, criou a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra, que tem por objetivo combater a discriminação étnico-racial nos serviços e atendimentos oferecidos no Sistema Único de Saúde, bem como promover a equidade na saúde da população negra.

Quais são as principais ações desenvolvidas pela Semsa na promoção e cuidado da população negra?

Promoção de ações e serviços do SUS realizados em toda a rede nos cinco distritos de Saúde para a população negra, considerando as questões de saúde específicas desse segmento.

Ampliar o acesso das ações de saúde do SUS para a população residente no Quilombo do Barranco de São Benedito, inserido-a nos programas existentes na Unidade de Saúde ao qual está vinculada.

Promover Educação Permanente para os profissionais de saúde, referente às doenças mais comuns desse segmento. Inclusão dos temas “racismo” e “racismos institucionais”, “discriminação e desigualdades étnico-raciais”.

Acompanhamento das pessoas com doença falciforme nas Unidades Básicas de Saúde.

Onde acessar o serviço?



SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA



REDE DE CUIDADOS À PESSOA COM DEFICIÊNCIA

O que é Deficiência?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, deficiência é toda a perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica.

Quais serviços a Semsa oferece?

Ofertar serviços de reabilitação em fisioterapia e terapia ocupacional, bem como acesso a toda rede de atenção básica para a pessoa com deficiência. As ações de reabilitação visam ao desenvolvimento das capacidades e habilidades para promover o máximo de independência e a participação social das pessoas com deficiência.

Como acessar os serviços?

- Procurar uma Unidade de Saúde ou Policlínica.
- Passar por avaliação médica.

Constatada a necessidade, o médico fornecerá encaminhamento para reabilitação física nas unidades de saúde que disponibilizam o serviço.

ONDE ENCONTRAR OS SERVIÇOS DE REABILITAÇÃO?

• **DISTRITO NORTE**

Policlínica Dr. José Antônio da Silva
Policlínica Anna Barreto
USF Armando Mendes
USF Arthur Virgílio Filho

• **DISTRITO LESTE**

Policlínica Dr. Antônio Comte Telles
USF Gebes de Medeiros

• **DISTRITO SUL**

Policlínica Castelo Branco
Clínica da Família Dr. Antonio Reis
Centro Especializado de Reabilitação – CER

Acesse a localização das unidades de atendimento em **semsa.manaus.am.gov.br**

A semsa disponibiliza órteses e próteses?

Não. As órteses e próteses fazem parte do componente da atenção especializada (Rede do Governo do Estado) e ofertadas por serviços de saúde habilitados em reabilitação física com oficina ortopédica fixo ou itinerante sendo esta a responsável pela dispensação, de confecção, de adaptação e de manutenção de órteses, próteses e meios auxiliares de locomoção (OPM).

Qual a área responsável pelo serviço de reabilitação na semsa?

Gerência da Rede de Cuidados da Pessoa com Deficiência
Contato: (92) 3236-5854

Quais os serviços oferecidos nas unidades de saúde da Semsa?

- Atividade educativa/orientação em grupo na atenção básica/ Instrução de higiene oral.
- Escovação dental supervisionada.
- Aplicação tópica de flúor.
- Atendimento clínico ambulatorial na Unidade de Saúde.
- Tartarectomia/raspagem de cálculo.
- Restauração de dentes anteriores e posteriores.
- Exodontias/extrações de dentes permanentes e decíduos.
- Exame clínico para identificação de lesões suspeitas de malignidade.
- Encaminhamento para os Centros de Especialidades Odontológicas (CEOs), para a realização de procedimentos de média complexidade (tratamento de canal, tratamento periodontal severo, cirurgias periodontais, extrações complexas, entre outros).



Quais os documentos necessários para o atendimento?

Os documentos necessários para atendimento são: Cartão SUS, identidade (RG), comprovante de residência. Recomenda-se levar o Cartão de Vacina em todos os atendimentos e consultas.

O que são os Centros de Especialidades Odontológicas?

Os Centros de Especialidades Odontológicas (CEOs) são estabelecimentos de saúde, classificados como Clínica Especializada ou Ambulatório de Especialidade, que tem como objetivo oferecer à população, os serviços especializados em odontologia que não podem ser solucionados na rede de atenção primária, como diagnóstico bucal, com ênfase no diagnóstico e detecção do câncer de boca; cirurgia oral menor dos tecidos moles e duros; periodontia especializada; endodontia; atendimento a portadores de necessidades especiais.

Quais os documentos necessários para o atendimento nos CEOs?

Para o atendimento nos Centros de Especialidades Odontológicas é necessário ter em mãos os mesmos documentos para atendimento nas

Unidades Básicas e o documento de encaminhamento para a especialidade preenchido e emitido pelo cirurgião-dentista da Atenção Primária.

Onde posso acessar as listas das unidades, Policlínicas e Centros de Especialidades Odontológicas?

Você encontra as listas das unidades e dos CEOs no site da Semsa: semsa.manaus.am.gov.br.

SAÚDE MENTAL



O que é a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)?

A RAPS faz parte da Política Nacional de Saúde Mental vigente. Ela busca consolidar a atenção às pessoas com sofrimento psíquico em um modelo aberto e de base comunitária. É destinada ao atendimento de pessoas com necessidade psicossociais, incluindo transtornos mentais e problemas decorrentes do uso abusivo de crack, álcool e outras drogas.

Fazem parte da RAPS os equipamentos de Saúde que integram o SUS, nos variados níveis de complexidade, da atenção básica à alta complexidade, tais como: Unidades Básicas de Saúde (UBS); Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf); Consultório na Rua; Centros de Atenção Psicossocial (Caps); os Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT); Unidades de Acolhimento (UAs); Samu 192; Unidades hospitalares de atenção à urgência, dentre outros.

Quais serviços as unidades da Semsa oferecem?

Atendimento individual: prescrição de medicamentos, psicoterapia, orientação.

Atendimento em grupo: oficinas terapêuticas, atividades esportivas e de lazer, dentre outras.

Atendimento para a família: atendimento individualizado e em grupos.

Atividades comunitárias: atividades desenvolvidas em conjunto com associações de bairros e outras instituições existentes na comunidade, que têm como objetivo a integração do serviço e do usuário com a família,

a comunidade e a sociedade em geral. Essas atividades podem ser: festas comunitárias, caminhadas com grupos da comunidade, participação em eventos e grupos dos centros comunitários.

Quais unidades da Semsa ofertam atenção psicossocial?

Você encontra a lista das unidades no site da Semsa: semsa.manaus.am.gov.br

MEDICAMENTOS



Como ter acesso aos medicamentos na rede pública de saúde?

O Estado do Amazonas e o município de Manaus possuem unidades de saúde que disponibilizam medicamentos gratuitamente.

Qual a documentação necessária para a retirada de medicamentos?

Para ter acesso aos medicamentos oferecidos pelas Unidades de Saúde do município de Manaus, o usuário deve apresentar uma receita válida em duas vias, Cartão Nacional de Saúde – CNS (cartão do SUS) e um documento de identificação oficial com foto. Exemplo: Carteira de identidade (RG), passaporte, carteira de trabalho. Caso o usuário não seja o titular da receita, deverá apresentar os referidos documentos do titular da receita, além de seu próprio CNS e documento de identificação oficial com foto.

Existe uma lista de medicamentos disponíveis no SUS?

Sim. O município de Manaus possui uma Relação Municipal de Medicamentos Essenciais (REMUME) com lista simplificada com as principais informações relativas aos medicamentos oferecidos pela Semsa Manaus.

Onde consultar a lista de medicamentos disponíveis e encontrar as farmácias da rede municipal?

Você acessa a lista e localização das farmácias no site da Semsa: semsa.manaus.am.gov.br

Por que a vacinação é importante?

Quem não se vacina não coloca apenas a própria saúde em risco, mas também a de seus familiares e outras pessoas com quem tem contato, além de contribuir para aumentar a circulação de doenças. Tomar vacinas é a melhor maneira de se proteger de uma variedade de doenças graves e de suas complicações, que podem até levar à morte.

Graças à vacinação, houve uma queda drástica na incidência de doenças que costumavam matar milhares de pessoas todos os anos até a metade do século passado – como coqueluche, sarampo, poliomielite e rubéola. Mas, mesmo estando sob controle hoje em dia, elas podem rapidamente voltar a se tornar uma epidemia, caso as pessoas parem de se vacinar.



Como as doenças se espalham?

A maioria das doenças que podem ser prevenidas por vacina é transmitida pelo contato com objetos contaminados ou quando o doente espirra, tosse ou fala, pois ele expelle pequenas gotículas que contêm os agentes infecciosos. Assim, se um indivíduo é infectado, pode transmitir a doença para outros que também não foram imunizados.

Como são feitas as vacinas?

As vacinas são feitas com micro-organismos da própria doença que previne. Por exemplo: a vacina contra o sarampo contém o vírus do sarampo. No entanto, esses micro-organismos estão enfraquecidos ou mortos, fazendo com que o corpo não desenvolva a doença, mas se torne preparado para combatê-la se for necessário.

Então, as vacinas são seguras?

Sim. Toda vacina licenciada para uso passou antes por diversas fases de avaliação, garantindo sua segurança. Elas também passam pela avaliação de institutos reguladores rígidos. No Brasil, essa função cabe à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

A vigilância de eventos adversos continua acontecendo depois que a vacina é licenciada. Isso possibilita continuar monitorando a segurança do produto.

Somente as crianças tomam vacina?

Não. Existem vacinas adequadas para homens, mulheres, idosos, viajantes e gestantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde têm uma lista de vacinas recomendadas, mesmo na idade adulta. O ideal é que todos sejam vacinados. O importante é seguir a recomendação médica e tomar as vacinas, para conter o avanço das doenças. Vacinadas, as pessoas ficam menos vulneráveis ao contágio de várias enfermidades. E vacinação significa proteção individual, mas também coletiva, pois quanto menos pessoas adoecem, menor é a possibilidade de transmissão e mais saudável ficará a comunidade.

A vacinação deve prosseguir quando os filhos são adolescentes?

Por volta dos sete anos encerra-se a primeira etapa, mas para garantir a imunização contra uma série de doenças e até contribuir para a erradicação de outras tantas, é fundamental que o adolescente também seja vacinado. Existem vacinas que necessitam de doses de reforço durante a adolescência, como a vacina contra o tétano e a difteria. Algumas não fazem parte do atual calendário de rotina, mas devem ser administradas segundo prescrição médica, já que nunca se sabe quando pode haver o contato com determinados micro-organismos que transmitem doenças um exemplo clássico é a febre amarela. Há ainda as específicas, recomendadas pelo médico que acompanha o jovem.

Se o Cartão de Vacinação for perdido na adolescência?

Outra situação em que o adolescente deve ser vacinado é quando ele não possui Cartão de Vacinação que deveria ter sido completado na infância. Nesse caso, o médico pode optar por repetir algumas vacinas e reforçar outras que, supostamente, já foram aplicadas.

Por fim, existem as vacinas que protegem contra doenças e vírus que se tornaram especialmente comuns entre os jovens. É o caso do HPV, vírus transmitido sexualmente, que pode causar condiloma e câncer no colo do útero.

Como tirar o cartão de vacinação?

Procurando uma sala de vacina, levando documento de identificação com foto.

Onde posso vacinar a minha família?

Nas salas de vacina das Unidades Básicas de Saúde, Caic (Centro de Atenção Integral a Criança), Unidades de Saúde da Família e Policlínicas. Acesse a lista disponível no site da Semsa: semsa.manaus.am.gov.br





Vacinar é para a vida toda.

Lei Municipal nº 2314 de 03/05/2018

Calendário de Vacinação



Cuide bem do seu
cartão de vacina.
**Ele é válido para
toda a vida.**

Recém-Nascidos

BCG (dose única)
Hepatite B (dose ao nascer)

Bebês de 2 Meses

Penta (1ª dose)
Poliomielite (1ª dose com VIP)
Pneumocócica 10V conjugada (1ª dose)
Rotavirus Humano (1ª dose)

Bebês de 3 Meses

Meningocócica C Conjugada (1ª dose)

Bebês de 4 Meses

Penta (2ª dose)
Poliomielite (2ª dose com VIP)
Pneumocócica 10V conjugada (2ª dose)
Rotavirus Humano (2ª dose)

Bebês de 5 Meses

Meningocócica C Conjugada (2ª dose)

Bebês de 6 Meses

Penta (3ª dose)
Poliomielite (3ª dose com VIP)

Bebês de 9 Meses

Febre Amarela (dose única)

Bebês de 12 Meses

Pneumocócica 10V conjugada (Reforço)
Meningocócica C Conjugada (Reforço)
Triplice Viral (1ª dose)

Bebês de 15 Meses

DTP (1ª reforço)
Poliomielite (1ª reforço com VOP)
Hepatite A (1 dose)
Tetra Viral (1 dose)

Crianças de 4 anos

DTP (2ª reforço)
Poliomielite (2ª reforço com VOP)
Varicela (2ª dose)

Adolescentes de 10 a 19 anos

Hepatite B (3 doses)
Meningocócica C Conjugada (Reforço ou dose única)
Febre Amarela (dose única)
Triplice Viral (2 doses)
HPV (2 doses, Meninas 9 a 14, Meninos 11 a 14)
Dupla Adulto (Reforço a cada 10 anos)
*A depender da situação vacinal

Adultos de 20 a 59 anos

Hepatite B (3 doses)
Febre Amarela (dose única)
Triplice Viral (2 doses, 20-29; 1 dose 30-49)
Dupla Adulto (Reforço a cada 10 anos)
*A depender da situação vacinal

Gestantes

Influenza
Hepatite B (3 doses)
Dupla Adulto (3 doses)
dTpa (1 dose a cada gestação na 20ª semana)
*A depender da situação vacinal

Idosos a partir de 60 anos

Influenza (dose anual)
Hepatite B (3 doses)
Dupla Adulto (Reforço a cada 10 anos)
*A depender da situação vacinal





O que é o CCZ?

O Centro de Controle de Zoonoses (CCZ) é o órgão de saúde responsável pela elaboração, coordenação e execução de ações e serviços voltados à vigilância, prevenção e controle de zoonoses e de acidentes causados por animais peçonhentos ou venenosos, de relevância para a saúde pública. Também oferece serviços de

vacinação antirrábica, castração cirúrgica e microchipagem.

É necessário o agendamento para todos os serviços?

Para submeter seu animal à cirurgia de castração e microchipagem, o usuário deve primeiramente efetuar um cadastro no sistema “CCZ Cidadão”, serviço on line, no endereço eletrônico - ccz.manaus.am.gov.br.

Já para vacinar seu animal contra a raiva, o usuário pode ir até a sede do CCZ ou levar seus animais para receber a dose da vacina antirrábica nas 2 Unidades Móveis de Castração. Consulte a localização das Unidades Móveis no site da Semsa – semsa.manaus.am.gov.br.

A partir de que idade cães e gatos podem ser castrados?

O CCZ realiza a castração de cães e gatos com idade mínima de 5 meses, considerando que os animais com essa faixa de idade já estão com seus órgãos reprodutores mais desenvolvidos.

A partir de que idade cães e gatos podem tomar a vacina antirrábica?

A vacinação para cães e gatos deve ser realizada a partir dos 4 meses de idade e administrada uma vez ao ano, sendo ideal que o animal também esteja em boas condições de saúde.

O CCZ acolhe animais abandonados?

O CCZ não tem estrutura de abrigo animal. O Centro só acolhe animais agressores, mediante a apresentação de documento probatório, ou animais com sinais de doença que ofereça risco à saúde pública, atestada

através de avaliação de médico veterinário. Em caso de animais agonizantes ou atropelados, o CCZ também pode ser acionado.

Em caso de maus tratos, onde denunciar?

Casos relativos à prática de maus tratos devem ser registrados junto a Delegacia do Meio Ambiente – DEMA, a qual possui estrutura e poderes para averiguar e coibir casos desta natureza.

Quais os contatos do CCZ?

Em caso de denúncias, dúvidas ou outras informações, o usuário pode entrar em contato:

Email: ccz.semsa@pmm.am.gov.br

Disque-Saúde: 0800 280 8 280 (de segunda a sexta, de 08h às 17h)

CENTRO DE CONTROLE DE ZONOSSES DR. CARLOS DURAND

Av. Brasil, S/N, Compensa. Atendimento de segunda a sexta, de 08h às 16h.

RAIVA HUMANA

Quais os sintomas da Raiva Humana?

Mal-estar geral, pequeno aumento de temperatura, anorexia, dor de cabeça, náuseas, entorpecimento, irritabilidade, inquietude e sensação de angústia, dor de garganta. Essas alterações duram em média de 2 a 10 dias.

Como a Raiva pode ser Transmitida?

Ocorre quando o vírus da raiva existente na saliva do animal infectado penetra no organismo através da pele ou das mucosas, por meio de mordedura, arranhadura ou lambedura. Apresenta 4 ciclos de transmissão: aéreo (morcego), ciclo silvestre (capivara, macaco, sagui, mucura, etc), ciclo urbano (cão e gato); ciclo rural (cavalo, boi, vaca e outros animais de criação).

Como se prevenir do vírus da raiva?

- Evite contato com animais estranhos, feridos ou doentes;
- Não perturbe animais quando eles estiverem comendo, bebendo ou dormindo;
- Nunca separe animais quando eles estiverem brigando;
- Evite entrar em grutas ou furnas e tocar em qualquer tipo de morcego vivo ou morto;

- Não crie nem remova do habitat natural os animais silvestres;
- Vacine anualmente os animais domésticos (cães e gatos);
- Não deixe cães e gatos soltos nas ruas. Se forem mordidos, procure assistência veterinária imediatamente.

Quais cuidados tomar quando for agredido por um animal?

- Lavar imediatamente o ferimento com água e sabão;

Atenção: Não deve ser passado medicação ou qualquer outra substância no ferimento;

- Procurar com urgência a Unidade Básica de Saúde de referência mais próxima para tratamento adequado;

- Não matar o animal, mas sim, deixá-lo em observação durante 10 dias, para que se possa identificar qualquer sinal indicativo da raiva;

- O animal deverá receber água e alimentação normalmente, num local seguro, para que não possa fugir ou atacar outras pessoas ou animais;

- Se o animal adoecer, morrer, desaparecer ou mudar de comportamento, retornar imediatamente à Unidade Básica de Saúde de referência que foi atendido;

- Nunca interromper o tratamento preventivo sem ordens da equipe de saúde;



Quando um animal apresentar comportamento diferente, mesmo que ele não tenha agredido ninguém, não o mate. Procure a Unidade Básica de Saúde de referência e faça contato com o Centro de Controle de Zoonoses: 0800 280 8280

Quais as unidades de referência para vacinação antirrábica?

DISTRITO	UNIDADE DE SAÚDE	ENDEREÇO
LESTE	UBS ALFREDO CAMPOS	Alameda Cosme ferreira, S/N – ZUMBI II
	UBS MARIA LEONOR BRILHANTE	AV. GRANDE CIRCULAR (AUTAZ MIRIM), 8004 – TANCREDO NEVES
	UBS MAUAZINHO	RUA RIO NEGRO, 113 – MAUAZINHO
	UBS JOSE AMAZONAS PALHANO	RUA ANTONIO MATIAS, S/N SÃO JOSE II
	HOSPITAL CHAPOT PREVOST – SUSAM	ESTRADA DO ALEIXO, S/N – COLÔNIA ANTÔNIO ALEIXO

DISTRITO	UNIDADE DE SAÚDE	ENDEREÇO
NORTE	UBS ARMANDO MENDES	RUA 5, S/N. CONJ. MANOA
	UBS SÁLVIO BELOTA	RUA DAS SAMAMBAIAS, 786 - SANTA ETELVINA
	UBS AUGIAS GADELHA	RUA A, S/N. CONJ. RIBEIRO JÚNIOR - CIDADE NOVA
	UBS BALBINA MESTRINHO	RUA 17, N.170, NÚCLEO 3, CIDADE NOVA II
	UBS JOSÉ FIGLIOULO	RUA RIO ARINOS, S/N, QD 19, CONJ. VIVER MELHOR, LAGO AZUL
OESTE	UBS DEODATO DE MIRANDA LEÃO	AV. PRESIDENTE DUTRA S/N – GLÓRIA
	UBS LINDALVA DAMASCENO	ESTRADA DO TURISMO, KM 3-TARUMÃ
	UBS LEONOR DE FREITAS	AV. BRASIL, S/N – COMPENSA II
SUL	UBS MORRO DA LIBERDADE	RUA SÃO BENEDITO, S/N- MORRO DA LIBERDADE
	UBS PETRÓPOLIS	RUA DELFIM AFONSO DE SOUZA, S/N- PETRÓPOLIS
	UBS DR. JOSÉ RAYOL DOS SANTOS	AV. CONSTANTINO NERY, 4261 CHAPADA
	POLICLÍNICA CASTELO BRANCO	RUA DO COMÉRCIO, S/N- PARQUE DEZ



Além dos atendimentos de segunda a sexta-feira, algumas unidades funcionam no final de semana, verifique dias e horários de funcionamento no site semsa.manaus.am.gov.br

VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Se precisar fazer reclamação ou denúncia por risco à saúde pública, como fazer?

Você deve procurar a Vigilância Sanitária Municipal (Visa Manaus), da Secretaria Municipal de Saúde, responsável pela prevenção e controle de riscos relacionados a produtos e serviços de interesse à saúde, na capital. Suas ações seguem as diretrizes estabelecidas pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), vinculado ao Sistema Único de Saúde (SUS).



Qual o horário de atendimento ao público?

O horário de atendimento ao público é de segunda a sexta-feira, de 8h às 13h.

Onde fica a Visa Manaus?

A Visa fica na rua Japurá, no 824, Cachoeirinha, CEP 69.065-150, Manaus/AM

Telefone: 3654-6603

E-mail: visa.sms@pmm.am.gov.br

Ouvidoria Visa Manaus: 0800 092 0123



O que é o Samu?

O Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu/192) é um programa que tem como finalidade prestar o socorro à população em casos de emergência de natureza clínica, psiquiátrica, cirúrgica, traumática, obstétrica/ginecológica.

Qual é o objetivo?

Atendimento de Urgência/Emergência em ambiente pré-hospitalar, que atende a população em residências, locais de trabalho e vias públicas.

Como funciona?

O serviço funciona 24 horas por dia e 7 dias por semana, devendo ser anunciado gratuitamente, pelo número 192. Ao ligar para o número, o usuário será atendido por uma telefonista e, posteriormente, por um médico regulador.

Quando devo chamar o Samu?

- Na ocorrência de quadros infecciosos.
- Na ocorrência de problemas cardíacos e/ou respiratórios.
- Em casos de intoxicação, traumatismo ou queimadura.
- Na ocorrência de maus-tratos.
- Em trabalhos de parto.
- Em casos de tentativas de suicídio.
- Em crises hipertensivas.
- Quando houver acidentes com vítimas.
- Em casos de choque elétrico.
- Em acidentes com produtos perigosos.
- Na transferência de doentes de uma unidade hospitalar para outra.



Qual é a finalidade do SOS Vida?

O SOS Vida tem como finalidade transportar pessoas com dificuldade de locomoção ou acamadas, que precisem se submeter a tratamento de saúde e não têm condição financeira de arcar com os custos de transporte.



Quem pode usufruir desse meio?

São usuários em tratamento de quimioterapia, radioterapia, fisioterapia, hemodiálise, pacientes transplantados, com problemas ortopédicos, paraplégicos que necessitam trocar sonda, entre outros.

Qual é o telefone para contato do SOS vida?

O atendimento é feito pelos telefones **3637-7777** ou **0800-092-0192**, pelos quais os pacientes iniciam o processo de cadastramento no programa.

REGULAÇÃO

O que é o Sistema de Regulação (Sisreg)?

O Sistema de Regulação é uma ferramenta disponibilizada pelo Ministério da Saúde, por meio do Datasus, para o gerenciamento da oferta de consultas e exames de forma a garantir o acesso às vagas a todos os usuários do SUS

Como funciona?

Ao passar em uma consulta, o médico pode indicar ao usuário a necessidade de um exame ou consulta especializada. Nesse caso, o usuário deve ser encaminhado à equipe de operadores do Sisreg na própria unidade de saúde para inserir o encaminhamento no sistema.

É importante frisar que o usuário não precisa ir à unidade de madrugada, para inserir a solicitação no Sisreg. Isso deve ocorrer ao longo de todo o período de funcionamento da unidade. Inserida a solicitação, será disponibilizado ao usuário um número de 9 dígitos, para acompanhamento.

Como acompanhar, pelo celular ou computador, a solicitação de seu agendamento?

A unidade solicitante é responsável por avisar ao paciente sobre o agendamento de sua solicitação, mas a Semsa disponibiliza um canal para que o usuário possa fazer seu acompanhamento: <http://apps.semsa.manaus.am.gov.br/consultasisreg/>

A pesquisa pode ser realizada pelo código de solicitação (9 dígitos) ou pelo nome (nome completo, sem abreviações, sem acentuação, sem espaços extras entre nome e sobrenome), sempre indicando a unidade de saúde onde foi inserida a solicitação no sistema.

SAIBA MAIS SOBRE O TRATAMENTO DE ALGUMAS DOENÇAS



TUBERCULOSE

Doença e tratamento

O que é tuberculose?

É uma doença infecciosa e transmissível que afeta prioritariamente os pulmões (tuberculose pulmonar), embora possa acometer outros órgãos e sistemas (tuberculose extrapulmonar). É causada por bactérias que integram o complexo *Mycobacterium tuberculosis*.

Como se pega a doença?

A transmissão é por via respiratória (aérea). A pessoa com tuberculose no pulmão pode passar o germe/bacilo para outras pessoas pela tosse, fala ou pelo espirro. O contato direto com o paciente em ambiente fechado, com pouca ventilação e ausência de luz solar, representa maior chance de outra pessoa ser infectada com a bactéria causadora da doença.



Importante: A tuberculose não se transmite pelo compartilhamento de roupas, lençóis, copos e outros objetos.

TOSSSE POR TRÊS SEMANAS OU MAIS? PODE SER TUBERCULOSE!



Procure uma unidade
básica de saúde



O que você pode sentir?

Em adolescentes e adultos jovens, o principal sintoma da tuberculose pulmonar é a tosse (por três semanas ou mais), associada ou não à febre (especialmente à tarde), suor intenso à noite, falta de apetite e emagrecimento. Em crianças menores de 10 anos de idade, a febre moderada e persistente é a principal manifestação clínica. Também são comuns: irritabilidade, tosse, falta de apetite, perda de peso e suor intenso à noite.

O que fazer se você estiver com os sintomas?

Para diagnosticar a tuberculose é necessário realizar o exame de escarro (baciloscopia, cultura ou teste molecular rápido para tuberculose). Outros exames também podem ser solicitados (como radiografias, tomografias, biópsias etc).

A Semsa conta com uma rede de 96 postos de coleta distribuídos nos cinco Distritos Sanitários, onde o usuário da rede pública ou privada pode, durante todo o horário de funcionamento da unidade, entregar sua amostra de escarro para o diagnóstico da tuberculose.

Se meu exame deu positivo, onde tratar a tuberculose?

Atualmente a maior parte dos casos de tuberculose é tratada na Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa. Considerando o longo tempo de tratamento, recomenda-se que os casos recebam o Tratamento Diretamente Observado (TDO), ou seja, que a tomada de medicamentos seja observada diariamente por um profissional da equipe de saúde capacitado, na sua residência ou na unidade de saúde mais próxima.

Importante saber!

O tratamento é gratuito, oferecido apenas na rede SUS, tendo duração de, no mínimo, seis meses, com tomada diária de medicamento. Há casos em que o tratamento precisa ser estendido por mais tempo, a depender da avaliação clínica e de resultados de exames laboratoriais. É comum que após as primeiras semanas de tratamento, o paciente observe melhora total dos sinais e sintomas. No entanto, isto não quer dizer que a doença está curada. Para obter a cura, é necessário completar todo o tratamento.

Onde encontro a lista dos postos de coleta?

A lista dos postos de coleta está disponível no site da Semsa:

semsa.manaus.am.gov.br

HANSENÍASE

Doença e tratamento

O que é hanseníase?

A hanseníase, também conhecida como lepra ou mal de Hansen, é uma doença infecciosa, não hereditária, causada pelo bacilo de Hansen (*Mycobacterium leprae*), que pode afetar indivíduos de ambos os sexos e em qualquer idade.

As principais manifestações da hanseníase são lesões na pele e nos nervos periféricos. Se não tratada, a doença pode causar sérias deformações e incapacidades físicas.

Como se pega a doença?

A hanseníase é transmitida de uma pessoa infectada (sem tratamento) pelo bacilo de Hansen para uma pessoa sadia, por meio de secreções nasais, tosses e espirros.

As chances de transmissão são maiores quando o contato com a pessoa doente é prolongado, em ambiente fechado, com pouca luz solar e pouca ventilação.

Apesar da alta capacidade de transmissão do bacilo, poucas pessoas (as mais suscetíveis) adoecem, pois a maioria da população possui defesa natural contra o bacilo. O período de incubação da hanseníase é longo. Geralmente são necessários de dois a sete anos para que a doença se manifeste.

Como é feito o diagnóstico?

Por meio de exame clínico, que identifica alterações de sensibilidade da pele e o comprometimento dos nervos periféricos.

Onde realizar exame e tratamento?

O tratamento da hanseníase é feito com um conjunto de medicamentos oferecidos gratuitamente pelo sistema público de saúde. Pode durar de 6 meses a 1 ano, dependendo da forma clínica diagnosticada.

Quanto mais rápido o diagnóstico, mais fácil é a cura. Com o início do tratamento, a doença deixa de ser transmitida. Todas as Unidades Básicas de Saúde estão preparadas para o tratamento.

Hanseníase tem cura. Ao identificar uma mancha suspeita procure a unidade de saúde mais próxima de você.



Cartão informativo sobre hanseníase. O fundo é verde escuro com uma ilustração de um homem em uma camiseta vermelha tocando sua barriga, onde há uma mancha amarela. À direita, um retângulo amarelo contém o texto: **HANSENÍASE** Manchas no corpo sem sensibilidade? Procure uma unidade de saúde. Na base do cartão, há o texto: Quanto mais cedo o diagnóstico, mais rápida a cura. Abaixo disso, os logos de apoio: o do Brasil, o do SUS, o da Prefeitura de Manaus e o da Prefeitura de Manaus.

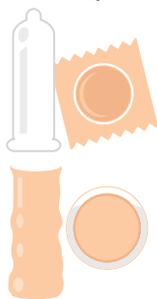
INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS, AIDS

Doenças e tratamento

O que são ISTs?

A terminologia Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) passa a ser adotada em substituição à expressão Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs), porque destaca a possibilidade de uma pessoa ter e transmitir uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas. As ISTs são causadas por vírus, bactérias ou outros micro-organismos.

Quais as formas de transmissão?



As infecções são transmitidas de pessoa para pessoa, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode acontecer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, o parto ou a amamentação e uso de perfurocortantes contaminados (agulhas, alicates de unha, lâminas de barbear etc.)

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é feito por meio de exames laboratoriais, acompanhado de avaliação clínica. A rede pública municipal está capacitada para oferecer o serviço laboratorial, bem como o teste rápido como forma de diagnóstico precoce.

Como é o tratamento?

As infecções sexualmente transmissíveis, dependendo do agravo, podem ser tratadas ou controladas. O tratamento das pessoas com ISTs melhora a qualidade de vida e interrompe a cadeia de transmissão dessas infecções. O atendimento e o tratamento são gratuitos nos serviços de saúde do SUS.

Como prevenir?

A prevenção combinada abrange o uso da camisinha masculina ou feminina, ações de prevenção, diagnóstico e tratamento das ISTs, testagem para HIV, sífilis e hepatites virais B e C, profilaxia pré e pós-exposição ao

HIV, imunização para HPV e hepatite B, prevenção da transmissão vertical de HIV, sífilis e hepatite B, tratamento antirretroviral para todas as pessoas vivendo com HIV e Aids (PVHA), redução de danos, entre outros.

Onde encontrar o serviço?

A rede pública municipal é capacitada para oferecer o serviço laboratorial, bem como o teste rápido como forma de diagnóstico precoce, que é oferecido nas unidades básicas de saúde e ainda presta serviço de educação em saúde e prevenção. A Semsa também dispõe de serviço itinerante com uma Unidade Móvel de Testagem Rápida.

Sou paciente acompanhado pelo Programa Municipal de IST/Aids. Como tenho acesso aos retrovirais? Onde posso retirá-los?

O usuário deve procurar uma Unidade de Saúde com Serviço de Atendimento Especializado (SAE).

Acesse semsa.manaus.am.gov.br, na área de ISTs/Aids, para saber a localização dos Serviços de Atendimento Especializado e onde realizar o teste rápido.

DOENÇAS CRÔNICAS:



HIPERTENSÃO

O que é hipertensão?

Conhecida como pressão alta, a hipertensão é uma doença que atinge crianças, adultos e idosos, homens e mulheres de todas as classes sociais e condições financeiras.

Quais as causas da pressão alta?

Em 90% dos casos, é herdada dos pais. Outras causas podem ser:

- Fumo.
- Consumo de bebidas alcoólicas.
- Obesidade.
- Estresse.
- Elevado consumo de sal.



- Níveis elevados de colesterol.
- Falta de atividade física.

O que pode causar a pressão alta?

A pressão alta não controlada pode causar infarto (infarto agudo do miocárdio), derrame (Acidente Vascular Cerebral - AVC), aneurisma, insuficiência renal, dentre outros.

Como posso tratar?

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente.

Como eu sei se estou com a pressão alta?

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito: podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, dor na nuca, tonturas, enjôos, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada, dificuldade para respirar e sangramento nasal.

Como prevenir?

Além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- Manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares.
- Não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos.
- Praticar atividade física regular.
- Aproveitar momentos de lazer.
- Abandonar o fumo.
- Moderar o consumo de álcool.
- Evitar alimentos gordurosos.
- Controlar o diabetes.

Onde buscar atendimento?

O SUS oferece gratuitamente medicamentos nas UBSs. Para retirar os remédios, basta apresentar um documento de identidade com foto, CPF e receita médica dentro do prazo de validade, que são 120 dias. A receita pode ser emitida tanto por um profissional do SUS quanto por um médico que atende em hospitais ou clínicas privadas.

DIABETES

O que é diabetes?

O diabetes é uma doença crônica não transmissível, que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não consegue mais utilizar de maneira eficaz a insulina que produz. A insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue e é fundamental para manutenção do bem-estar do organismo, que precisa da energia dela para funcionar. No entanto, altas taxas de glicose podem levar a complicações no coração, nos olhos, nos rins, entupimento das veias e artérias e nos nervos, principalmente das pernas e pés. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte.



Quais os sintomas da diabetes?

- Sede, fome e cansaço em excesso.
- Perda de peso rápida e involuntária.
- Hálito modificado.
- Visão embaçada.
- Vontade de urinar várias vezes ao dia.

Quais as causas da diabetes?

A ausência de hábitos saudáveis são as principais causas, além da genética.

- Diagnóstico de pré-diabetes.
- Pressão alta.
- Colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue.
- Sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura.
- Pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes.
- Doenças renais crônicas.
- Mulher que deu à luz criança com mais de 4 kg.
- Diabetes gestacional.

Onde buscar atendimento?

- Todas as unidades de saúde estão prontas para recebê-lo.

- Você será acolhido pela equipe dessa unidade.
- O médico vai avaliar você e passará por exames.
- Caso o resultado dos exames dê positivo para diabetes, você será cadastrado nessa unidade no programa chamado **Hiperdia**, que é para quem tem hipertensão, diabetes ou os dois juntos.
 - Não fique com medo. São muito importantes todas as informações.
 - O programa Hiperdia dá direito a você: acompanhamento com o médico e enfermeiro, as medicações, exames, encaminhamentos para profissionais especializados tais como: endocrinologista, oftalmologista, cardiologista, nutricionista, dentre outros.
 - Você será acompanhado, no mínimo, a cada três meses, pelo médico e enfermeiro. Os outros profissionais serão encaminhados conforme sua necessidade.
 - O enfermeiro orientará você nos medicamentos, na alimentação, nos exercícios físicos, caso possa fazer. Irá ajudar você a se autocuidar para controlar a doença.
 - É necessário seguir direitinho todas as informações que lhe forem dadas, para que consiga viver sem complicações.

Previna-se!

- Mantenha uma alimentação saudável e balanceada.
- Pratique atividades físicas.
- Reduza o consumo regular de refrigerante e suco artificial.
- Consuma alimentos naturais ou minimamente processados.
- Pare de fumar.
- Reduza ou parar o consumo de bebidas alcóolicas.
- Reduza o consumo de sal, açúcar e gorduras.



Você sabia que é garantido aos cidadãos a participação social no Sistema Único de Saúde?

A Lei no 8.142/90 garante esse direito. A participação da população pode se dar de duas formas: nos Conselhos de Saúde e nas Conferências de Saúde.

O que é o Conselho de Saúde?

O Conselho de Saúde é responsável por definir as diretrizes norteadoras para elaboração do Plano de Saúde, aprovar ou reprovar o Plano de Saúde e o Relatório de Gestão, fiscalizar a execução das Políticas Públicas de Saúde, além de formular e propor estratégias para a execução dessas, entre outras atribuições. O conselho é composto de forma paritária: 50% usuários (representantes de entidades e movimentos sociais) e 50% prestadores de serviços, representantes do governo e profissionais de saúde.

CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE (CMS-Manaus)



CONSELHO MUNICIPAL DE SAÚDE/MAO

Endereço: Rua Comandante Paulo Lasmar s/nº
– Conjunto Santos Dumont, Bairro da Paz – CEP
69.049-110

E-mail: cms.sms@pmm.am.gov.br / cmsmanaus@gmail.com

Contato: (92) 3214-7720/3214-7719

Denúncias, reclamações ou elogios: 0800 280 8485

OUIDORIA MUNICIPAL DO SUS

O que é a Ouvidoria Municipal do SUS?

A Ouvidoria é um canal de comunicação entre os usuários/cidadãos, servidores/ trabalhadores e a instituição, que busca a melhoria e a manutenção contínua dos serviços/produtos oferecidos pelo SUS. Além disso, em sua estrutura, estão abrigadas as atividades relativas à Lei de Acesso à Informação – LAI (Lei 12.527/2011).

Quando procurar a ouvidoria?

- Quando houver dúvidas em relação aos serviços prestados pelo SUS.
- Quando forem desrespeitados os direitos dos cidadãos, dificultando as garantias de acesso às ações e serviços públicos de saúde.
- Quando houver propostas para o aperfeiçoamento da organização e funcionamento do SUS.

OUVIDORIA MUNICIPAL DO
SUS

DISQUE SAÚDE
136


Sempre / Manaus

**CANAL OFICIAL DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
PARA RECEBER: SUGESTÕES, ELOGIOS, RECLAMAÇÕES,
DENÚNCIAS OU SOLICITAR INFORMAÇÕES**


ATENDIMENTO TELEFÔNICO EM MANAUS
0800-092-1603


VIA WHATSSAP
98842-6835


CORRESPONDÊNCIA ELETRÔNICA MUNICIPAL:
SEMSA.MANAUS.AM.GOV.BR/FALE-CONOSCO


OU E-MAIL DIRETO PARA
OUVIDORIA.SUS@PMM.AM.GOV.BR

 **ACESSO À
INFORMAÇÃO**
SIC.SEMSA@PMM.AM.GOV.BR
3236-2287

ATENDIMENTO PRESENCIAL OU CORRESPONDÊNCIA TRADICIONAL,
NA AV. MARIO YPIRANGA, 1.695, ADRIANÓPOLIS.
HORÁRIO DE ATENDIMENTO: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8h ÀS 12h E 14h ÀS 17h.

 **PREFEITURA DE
MANAUS**  **SUS**

PROMOÇÃO DA SAÚDE: DICAS DE SAÚDE PARA VOCÊ

PREVENÇÃO E CONTROLE DO TABAGISMO



Já tentou parar de fumar e não conseguiu?

Você sabia que 80% dos fumantes desejam parar de fumar, porém apenas 3% conseguem parar sozinhos? Se você faz parte dos 80% de fumantes que querem, mas ainda não conseguiram parar, entenda por que é tão difícil.

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, tais como: dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas caracterizam a síndrome de abstinência da nicotina, porém, não acontecem com todos os fumantes que param de fumar. Quando acontecem, tendem a desaparecer em uma a duas semanas (alguns casos podem chegar a 4 semanas).

Alguns dos sintomas, como dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo. O sintoma mais intenso, e mais difícil de lidar, é a chamada “fissura” (grande vontade em fumar). É importante saber que a “fissura” geralmente não dura mais que 5 minutos, vai reduzindo gradativamente a sua intensidade com o passar do tempo. Então tente resistir a esses cinco desafiantes minutos, desviando a sua atenção: mascar chicletes, beber água, conversar com amigos, são boas estratégias para superar a fissura das primeiras semanas.

Por que as pessoas fumam?

Muitas pessoas acreditam que o tabagista é um “viciado”, “sem força de vontade”, “que não deixa de fumar porque não quer”. Não é isso. Na verdade, quem fuma sofre de dependência química, ou seja, é alguém que, ao tentar deixar de fumar, se defronta com grandes desconfortos físicos e psicológicos, que geram sofrimento, isso justifica o fato de que muitos fumantes tentam várias vezes parar de fumar até conseguir deixar definitivamente. Entender o tabagismo como doença, compreender o que acontece com o fumante e suas tentativas de parar de fumar, são fatores fundamentais para que se possa ter a real dimensão do problema. Portanto, se você quer parar de fumar, comece escolhendo uma data para ser o seu

primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar outra coisa que goste de fazer para se distrair e relaxar.

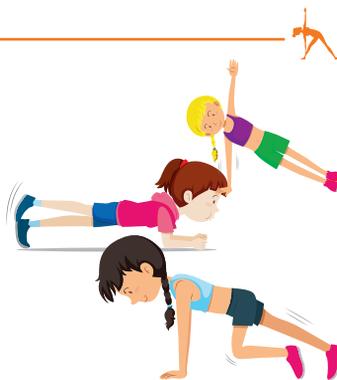
Onde posso buscar tratamento?

O SUS oferece nacionalmente tratamento gratuito para auxiliar as pessoas que desejam parar de fumar. O Programa Municipal de Controle do Tabagismo, da Secretaria Municipal de Saúde, foi implantado em 2008. Oferta espaços de tratamento ao fumante, chamados de ambulatorios. Eles oferecem à população a abordagem intensiva ao fumante, ou seja, o apoio profissional necessário para impulsionar a eliminação desse hábito tão nocivo à saúde. Você pode saber onde estão os ambulatorios de tratamento no site semsa.manaus.am.gov.br.

ATIVIDADES FÍSICAS

Quais os benefícios da prática regular de atividades físicas?

Viver mais, com saúde e autonomia, é o desejo de muitos. Para isto acontecer é necessário ser um indivíduo ativo. A prática regular de atividades físicas traz inúmeros benefícios em todas as idades, tais como a melhora da força e da resistência muscular, combate o excesso de peso, diminui a ansiedade, previne o estresse e a depressão, aumenta a disposição e a autoestima, além de controlar doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, osteoporose, problemas respiratórios e circulatórios.



Como começar uma atividade física?

Para quem está disposto a iniciar uma atividade física, o primeiro passo a ser dado é passar por uma avaliação do estado geral de saúde para que o profissional de educação física possa indicar a frequência, intensidade, duração e o melhor tipo de exercício, para a obtenção do efeito desejado, evitando o risco de lesões.

Qual a melhor opção de atividade física?

É interessante fazer uma atividade que lhe seja viável e prazerosa. Existem várias opções como, por exemplo, a caminhada ao ar livre, corrida, musculação, natação, hidroginástica, zumba, lutas e artes marciais, yoga, pilates, dança e crossfit. Escolha uma, incorpore a atividade física no seu dia a dia e viva melhor. Lembre que você é responsável pela produção de sua saúde! Sempre é tempo de iniciar esse cuidado. Aproveite as academias ao ar livre disponibilizadas pela prefeitura com equipamentos para práticas esportivas.

Vamos, lá! Cuide de sua saúde, mexa-se!

ALIMENTAÇÃO: O SEGREDO DA BOA SAÚDE



Há uma relação direta entre a alimentação saudável e nosso bem estar físico e mental. Isto acontece, principalmente, porque os alimentos in natura ou minimamente processados, não apenas fornecem os nutrientes fundamentais para o desenvolvimento e manutenção do organismo, mas também contém diversos componentes que contribuem para a saúde e prevenção de doenças, como por exemplo: licopeno, ácidos graxos, ômega 3 e ômega 6, compostos fenólicos, revesterol, isoflavonas, dentre outros.

Além do mais, a dimensão da alimentação humana é muito abrangente, envolvendo os aspectos culturais, sociais e ambientais, que interferem na forma de consumo, preparo e até mesmo as emoções frente aos alimentos.

O tipo de alimento e a quantidade que ingerimos estão relacionados às circunstâncias ambientais. Quem se alimenta em companhia de amigos e familiares tende a valorizar mais a alimentação. Quem come sozinho ou distraído com TV/computador, não presta muita atenção ao que come, costuma comer maior quantidade e, geralmente, ingere alimentos mais calóricos, já que são práticos de preparar ou comprar, tais como, pizza, sanduíches e sucos industrializados.

O valor nutritivo dos alimentos



Os nutrientes fornecidos pelos alimentos são as proteínas, lipídeos, carboidratos, vitaminas e minerais. Todos são importantes para a manutenção da saúde e o bom funcionamento do organismo.

A maioria das vitaminas e minerais é encontrada nos vegetais (frutas, legumes, verduras e cereais integrais). As carnes em geral, ovos, laticínios e leguminosas (feijões) são boas fontes de proteínas.

Já os cereais e tubérculos (batata, cará, macaxeira etc) fornecem os carboidratos que geram energia para o desempenho das atividades diárias e metabólicas.

Alguns nutrientes de destaque, principalmente para a saúde das crianças são:

- **Vitamina A** – presente no fígado, gema de ovo, leite, manteiga e queijo; frutos e óleo de dendê, de buriti, de pupunha, de tucumã; vegetais verdes; frutas e legumes amarelados (manga, mamão, acerola, cenoura, goiaba, jerimum, batata-doce e outros).

- **Vitamina C** – muito comum nas frutas como laranja, limão, acerola, camu-camu, caju, abacaxi, acerola e outras.

- **Ferro** – as principais fontes alimentares são as carnes vermelhas, fígado e miúdos, carnes de aves, suínos, peixes e mariscos, leguminosas (feijão, ervilha e outras).

Outra opção para enriquecer a alimentação do dia a dia é incluir no cardápio as plantas alimentícias não convencionais, as chamadas PANCs, que são nutritivas e podem ser encontradas na nossa região:

Bertalha: utilizada refogada e em sopas, da mesma forma que se utiliza o espinafre.

Cúrcuma longa: os rizomas (raízes que ficam embaixo da terra) geralmente são desidratados e transformados em pó, que são utilizados como condimentos, porém os rizomas novos podem ser consumidos crus.

Cubiu: pode ser consumido ao natural, ou processado na forma de sucos, doces, geleias e compotas. Também é usado na caldeirada de peixe ou como tempero de pratos à base de carne e frango.

Feijão de praia: as folhas novas podem ser refogadas, as raízes cozidas e as flores podem ser consumidas cruas.

Ora-pro-nobis: a combinação mais usada em pratos tradicionais é com frango ou com angu. Pode ser usado em sopas, recheio, mexidos e omeletes. As flores são lindas e podem ser utilizadas em saladas cruas.

Taioba: as folhas são usadas refogadas ou cozidas com frango, carne moída ou arroz. Faz-se também omeletes e suflês. As folhas não podem ser consumidas cruas.

Vinagreira: as folhas são usadas em saladas cruas ou refogadas e as flores em chás. A partir dos cálices, faz-se geleias e sucos.

Como manter o peso adequado?

Para manter o corpo saudável e com peso adequado, é fundamental dar à alimentação a importância que ela merece. Para tanto, deve-se planejar e dedicar uma parte do tempo diário para a compra, preparo e consumo dos alimentos mais nutritivos.

As “dietas da moda” que prometem reduzir o peso rapidamente não são referências para bons hábitos alimentares, pois de forma geral, além de não possuírem embasamento científico, essas dietas podem surtir efeitos de perda e ganho de peso que proporcionam um efeito emocional frustrante e ainda causar deficiências nutricionais e riscos à saúde ao longo do tempo.

Desta forma, para reduzir o peso corporal e ainda diminuir o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, o ideal é associar hábitos alimentares saudáveis com a prática de atividade física, regularmente. Além disso, não é recomendado seguir qualquer tipo de dieta sem a orientação de um profissional de saúde, especialmente o nutricionista.



- Coma mais “alimentos de verdade”, ou seja, os alimentos in natura e pouco processados pela indústria, tais como: frutas, verduras, feijões, cereais, carnes, peixes, leites e ovos.
- Reduza quantidade de gordura de origem animal ou óleos utilizados em frituras, açúcar e sal. Esses produtos podem ser substituídos com vantagens por ervas frescas e óleos vegetais.
- Não coma sozinho ou distraído com televisão/computador. Faça do momento da refeição um espaço de compartilhamento e bons relacionamentos.
- Evite consumir “alimentos ultraprocessados” como refrigerantes, sucos industrializados, sorvetes, achocolatados, biscoitos, macarrão instantâneo, embutidos etc.
- Quando estiver fora de casa, prefira locais que sirvam refeições do “tipo caseiras” e preparadas na hora.



Como as emoções afetam a sua saúde?

As emoções, em especial, possuem papel determinante em nosso estado de saúde, uma vez que são responsáveis pelo desencadeamento ou retenção de uma série de substâncias químicas, que podem alterar o modo de funcionamento do corpo e do pensamento. Em busca do equilíbrio, ao sentir determinada emoção buscamos reestabelecer certo padrão de funcionamento interno, que pode alterar significativamente nosso estado. Quem nunca sentiu aquele frio no estômago e palpitações quando se apaixonou?!



Porém, quando as experiências em torno de emoções negativas são frequentes e não há espaço para elaborá-las, o desequilíbrio orgânico se torna excessivo e pode gerar uma série de problemas ao organismo, como por exemplo, a queda do sistema imune e a instalação permanente de sensações de ansiedade, nervosismo e tristeza.

Sentimentos que adoecem

A psicossomática, área que estuda, entre outros fatores, os efeitos das emoções sobre o corpo, costuma enfatizar que os desequilíbrios emocionais surgem no corpo por intermédio de dores, que não tem causa aparente ou que surgem sem que tenha havido nenhuma razão concreta e que não se curam nem com remédios. Resfriados frequentes, alergias, enxaquecas e diarreia também podem ter fundo emocional. É o corpo dizendo aquilo que não conseguimos falar. Por isso, a importância de cuidar de nossas emoções, evitando cultivar raiva, mágoas, ansiedade, melancolia, medo, tristeza e outros sentimentos adoecedores.

Depressão

Quando as emoções são reprimidas ou não processadas, também podem originar um quadro depressivo, ou seja, a convivência constante com um estado de tristeza e desesperança. A depressão é caracterizada pela perda ou diminuição do interesse e prazer pela vida, gerando angústia e prostração, algumas vezes sem um motivo evidente. Esse transtorno psiquiátrico atinge pessoas de qualquer idade — embora seja mais frequente entre mulheres — e exige avaliação e tratamento com um profissional.

Para que isso não aconteça podemos adotar algumas medidas práticas como: investir na autoestima, cuidar da alimentação, realizar atividades prazerosas, praticar atividades físicas e organizar esquemas para gerenciamento de preocupações diárias.

Dicas para saúde emocional

- Pratique a empatia
- Desenvolva o autoconhecimento
- Cuidado com a autossabotagem
- Crie mais tempo para você
- Exercite a gratidão
- Seja otimista e perseverante
- Pratique o desapego
- Pratique a paz
- Recupere sua energia na natureza
- Expresse seu amor

Como a psicologia pode ajudar?

Se dar o pontapé inicial estiver muito difícil, o atendimento psicológico pode ajudar a partir de um processo de escuta qualificada e suporte terapêutico, bem como organizando junto com você estratégias para lidar com as situações que causam angústia e, gradualmente, trabalhando na recuperação de seu equilíbrio e controle emocional. Estabelecendo metas realistas e sem pressa, é possível sermos capazes de caminhar no sentido de construir espaços de expressão, de emoções e dificuldades, lembrando sempre que “quando a boca cala o corpo fala, quando a boca fala o corpo sara.”





A relação saúde e meio ambiente é indissociável, ou seja, as questões ambientais são parte integrante da saúde. Para compreendermos essa relação homem-meio é importante dizer que eles estão em constante interação.



Impactos ambientais e prejuízos para a saúde

Poluição do ar: queimadas

A prática de queimadas vem de longa data, mas traz sérios prejuízos para a saúde, tais como:

- Problemas respiratórios;
- Alergias;
- Irritação nos olhos e garganta.

Diga NÃO às queimadas!

A Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Sustentabilidade (Semmas) disponibiliza um canal de atendimento e denúncias, o “Linha Verde”, pelo número **0800-092-2000**.

Descarte irregular de resíduos: alagamentos, inundações e proliferação de doenças

O descarte inadequado do lixo é uma das principais causas de alagamentos e inundações nas grandes cidades. Muitas vezes não nos damos conta de que estamos poluindo os rios com algumas ações que parecem inofensivas. Sabe aquela garrafa plástica ou latinha de refrigerante jogada na rua? Quando chove, a água transporta esses resíduos até as galerias pluviais, responsáveis por levar a água da chuva até os rios, córregos etc. e, dessa forma, ocorre a poluição deles. Estes resíduos podem causar prejuízos para a saúde como a Leptospirose, Diarreia e outras doenças.

O acúmulo de resíduo em terrenos ou descarte de modo inadequado podem gerar a proliferação de pragas e mosquitos colocando em risco a saúde das pessoas. Podemos citar como exemplo, as lixeiras viciadas, onde o lixo é descartado em local impróprio. Prejuízos a Saúde: Dengue, Zica e Chikungunya.

Portanto, vamos cuidar do nosso lixo. Fora a coleta domiciliar, grandes objetos como sofás, camas, geladeiras e outros objetos de grande volume podem ser recolhidos. A Secretaria Municipal de Limpeza Urbana (Semulsp) mantém serviços de coleta de lixo diferenciados.

A coleta de grandes objetos e coleta seletiva pode ser agendada pelo número 0800-092-6356.

COMBATE AO Aedes

A Semsa promove visita domiciliar dos agentes de endemias e agentes comunitários de saúde nos bairros com alta vulnerabilidade, com ações de eliminação, inutilização e tratamento de criadouros e possíveis criadouros de mosquitos; inspeções quinzenais em locais com grande quantidade de depósitos que possam se tornar criadouros de mosquitos, como oficinas, borracharias, ferro velho, recicladoras de material não biodegradável, recicladoras de pneus, cemitérios e etc.

Também atua na orientação à população através de campanha nas mídias sociais, e por meio das visitas dos agentes de endemias e agentes comunitários de saúde com a implantação do checklist 10 Minutos Contra o Aedes, visando à vigilância e profilaxia de depósitos de armazenamento de água e limpeza do meio ambiente residencial, profissional e social da população.

Como denunciar?

O cidadão liga para o Disque-Saúde e faz a denúncia de locais que possam conter focos ou possíveis focos de mosquitos. Recebe um número de protocolo e pode acompanhar a situação do local denunciado.

Disque-saúde: 0800 280 8 280

Quais informações o usuário precisa ter em mãos?

Endereço completo (com ponto de referência) do local denunciado, e se possível o nome do proprietário.

Fique atento aos sintomas da dengue.

 Mal-estar e cansaço extremo	 Dor nas juntas	 Dor abdominal
--	---	--

 Dor de cabeça e no fundo dos olhos	 Enjoo e vômitos
 Febre alta	 Manchas vermelhas na pele

 **DISQUE SAÚDE**
0800 280 8280
semsa.manaus.am.gov.br

**LISTA DE UNIDADES DE SAÚDE DIVIDIDA POR DISTRITOS DE SAÚDE.
ENCONTRE AQUI A UNIDADE MAIS PRÓXIMA DE SUA CASA.**

DISTRITO DE SAÚDE - NORTE	
HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h	
UNIDADE	ENDEREÇO
POLICLÍNICA ANNA BARRETO PEREIRA	AVENIDA AUTAZ MIRIM S/N, COM. MONTE SIAO - JORGE TEIXEIRA
POLICLÍNICA DR. JOSÉ ANTONIO DA SILVA	RUA GRUMIXAVA 55 - MONTE DAS OLIVEIRAS
UBS ARMANDO MENDES	RUA ARAGARCAS S/N, CONJ. MANOA - CIDADE NOVA
UBS ARTHUR VIRGILIO FILHO	TRAVESSA IMBITUBA 3015, COM AMADEU BOTELHO - NOVO ALEIXO
UBS AUGIAS GADELHA	RUA MARIA DA GLORIA SANTOS 15 - CIDADE NOVA
UBS BALBINA MESTRINHO	RUA CORONEL SILVERIO J NERY 170, NUCLEO 03 - CIDADE NOVA
CLÍNICA DA FAMILIA CARMEN NICOLAU	RUA SANTA TEREZA DAVILA S/N, COND TOTAL VILLE - LAGO AZUL
UBS DR JOSÉ FIGLIUOLO	RUA RIO ARINOS S/N, CJ VIVER MELHOR - LAGO AZUL
UBS FÁTIMA ANDRADE	RUA INHAPIM S/N, CJ. AMAZONINO MENDES - NOVO ALEIXO
UBS FREI VALÉRIO DI CARLO	RUA RUFINO DE ELIZALDE S/N - NOVO ISRAEL
UBS MAJOR SÁLVIO BELOTA	RUA JOAO MONTE FUSCO 786 - SANTA ETELVINA
UBS N-01	RUA NOSSA SENHORA APARECIDA S/N - CIDADE DE DEUS
UBS N-02	RUA DOS CURIOS 1, LOT FAZENDINHA - CIDADE DE DEUS
UBS N-03	RUA GUARIRI 03, COM ALFREDO NASCIMEN - CIDADE DE DEUS
UBS N-05	AVENIDA PARAIBANOS S/N, BRAGA MENDES - CIDADE DE DEUS
UBS N-06	RUA BIAS FORTES S/N, ESQUINA DE BEM TE VI - CIDADE DE DEUS
UBS N-08	RUA IBIPETUBA S/N, NOVO CANAA - NOVO ALEIXO

DISTRITO DE SAÚDE - NORTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS N-09	RUA CAIAPO 30, QD E29 - NOVO ALEIXO
UBS N-11	RUA ICEM S/N - NOVO ALEIXO
UBS N-12	AVENIDA ANTÔNIO SÉRGIO VIEIRALVES 23, QD 17 MUTIRÃO - NOVO ALEIXO
UBS N-13	RUA DONA ZICA S/N, RIACHO DOCE II - CIDADE NOVA
UBS N-21	RUA ICO S/N - NOVO ALEIXO
UBS N-24	RUA SOFONIAS 563 - COLONIA TERRA NOVA
UBS N-26	AVENIDA PRECIOSA 262 - MONTE DAS OLIVEIRAS
UBS N-27	RUA MACAUVEIRA S/N - MONTE DAS OLIVEIRAS
UBS N-35	RUA SÃO FELIX 326 - CIDADE DE DEUS
UBS N-36	RUA GUARABIRA 142 - CIDADE DE DEUS
UBS N-37	RUA JOAQUIM MARTINS SANTANA S/N - NOVO ALEIXO
UBS N-39	RUA ITAMARAJU S/N, CJ FRANCISCA MENDES - CIDADE NOVA
UBS N-41	RUA IBITITA S/N, RENATO S PINTO II - NOVA CIDADE
UBS N-42	RUA TRICOLOR S/N - CIDADE DE DEUS
UBS N-43	RUA DAS JAÇANAS 33, COM LEÃO DE JUDÁ - CIDADE DE DEUS
UBS N-46	RUA LAGO MERON S/N, COM JESUS ME DEU - COLÔNIA TERRA NOVA
UBS N-47	RUA DALIA BRANCA S/N, COM SANTA MARTA - COLÔNIA TERRA NOVA
UBS N-48	AVENIDA LÍRIO DO AMAZONAS 345, COM SÃO JOÃO - LAGO AZUL
UBS N-49	TRAVESSA SERRA DA LUZ 1, QUADRA C 24 - COLÔNIA TERRA NOVA
UBS N-51	RUA LÍRIO-DAS-INDIAS S/N, PARQUE DAS GARÇAS - NOVO ALEIXO
UBS N-52	RUA CHADE S/N, QD 12 - NOVA CIDADE
UBS N-54	RUA FREI JOSÉ DE LEONISSA S/N, CONJ JOÃO PAULO 2 - NOVA CIDADE
UBS N-57	RUA OTONIEL ALENCAR S/N, COM RIO PIORINI - COLÔNIA TERRA NOVA

DISTRITO DE SAÚDE - SUL

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
POLICLÍNICA CASTELO BRANCO	RUA DO COMÉRCIO S/N - PARQUE 10 DE NOVEMBRO
CLÍNICA DA FAMÍLIA DR. ANTÔNIO REIS	RUA ESCANDINÁVIA (RUA SÃO LÁZARO), S/N
UBS ALMIR PEDREIRA	RUA LAGOA VERDE 01, COM. LAGOA VERDE - CRESPO

DISTRITO DE SAÚDE - SUL

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS LOURENÇO BORGHI	RUA CARLOS FILGUEIRAS S/N - JAPIIM
UBS LÚCIO FLÁVIO DE VASCONCELOS DIAS	TRAVESSA COMANDANTE FERRAZ 15 - BETÂNIA
UBS BIANCA AGUIAR DE CARVALHO	RUA CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE S/N, QD 5, CJ NOVA REPUBL - JAPIIM
UBS DR. JOSÉ RAYOL DOS SANTOS	AVENIDA CONSTANTINO NERY S/N, AO LADO DO HEMOAM - CHAPADA
UBS DR. LUIZ MONTENEGRO	RUA PICO DAS ÁGUAS 527 - SÃO GERALDO
UBS FRANK ROSEMBERG CALDERON	RUA BOA ESPERANÇA S/N, ATERRO DO QUARENTA - CRESPO
UBS JAPIIM	RUA CARPINTEIRO PERES JÚNIOR 70, CJ 31 DE MARCO - JAPIIM
UBS MEGUMO KADO	RUA INOCÊNCIO DE ARAÚJO 51 - EDUCANDOS
UBS MORRO DA LIBERDADE	RUA DONA MIMI S/N - MORRO DA LIBERDADE
UBS NILTON LINS	RUA INGLATERRA 3159, UNIV. NILTON LINS - FLORES
UBS PETRÓPOLIS	RUA DELFIM DE SOUZA S/N - PETRÓPOLIS
UBS SANTA LUZIA	RUA LEOPOLDO NEVES S/N - SANTA LUZIA
UBS SÃO FRANCISCO	RUA RODOLFO MONTEIRO MAIA S/N - SÃO FRANCISCO
UBS THEODOMIRO GARRIDO	RUA JOÃO VICENTE S/N - COLÔNIA OLIVEIRA MACHADO
UBS THEOMARIO PINTO DA COSTA	RUA NAZARETH MESQUITA S/N, UNIÃO - PARQUE 10 DE NOVEMBRO
UBS VICENTE PALLOTTI	RUA APURINA 278 - CENTRO
UBS S-01	RUA FORMOSA S/N, PARQUE DAS NAÇÕES - FLORES

DISTRITO DE SAÚDE - SUL

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS S-02	RUA BARÃO DE MONTE ALTO 33, PARQUE DAS NAÇÕES - FLORES
UBS S-13	RUA UNIVERSAL S/N - EDUCANDOS
UBS S-19	TRAVESSA HEMETERIO CABRINHA 110 - SÃO LAZARO
UBS S-20	RUA DOUTOR XAVIER ALBUQUERQUE S/N - CRESPO
UBS S-21	TRAVESSA ESTRELA DA TARDE 78 - RAIZ
UBS S-24	RUA ADELINO NETO S/N - CRESPO
UBS S-27	RUA SALTO SANTIAGO 118 - RAIZ
UBS S-29	AVENIDA FERNANDO PESSOA 120 - JAPIIM
UBS S-32	RUA GENERAL GLICERIO S/N - CACHOEIRINHA
UBS S-33	RUA EMILE ZOLA S/N - JAPIIM
UBS S-35	TRAVESSA ACENTOR 5 - PETROPOLIS
UBS S-40	RUA FRAGATA 1000, JD PETROPOLIS - PETROPOLIS
UBS S-42	RUA CAMPO GRANDE S/N, VL DO AMANHECER - JAPIIM
UBS S-43	RUA CAMPOS DO JORDAO S/N, NOVA JERUSALEM - PETROPOLIS
UBS S-44	RUA DONA RAQUEL SOUZA S/N - PETROPOLIS
UBS S-46	RUA CARDOSO NUNES 104 - SAO FRANCISCO
UBS S-49	RUA RIO ABUNA S/N, SAO SEBASTIAO - PETROPOLIS
UBS S-50	RUA GABRIEL GONCALVES S/N - ALEIXO
UBS S-51	RUA ATAGAMITA S/N - ALEIXO
UBS S-53	RUA CELSO MACHADO S/N, COM STA CRUZ - FLORES

DISTRITO DE SAÚDE - LESTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
POLICLÍNICA DR. ANTONIO COMTE TELLES	RUA BARREIRINHA S/N, QUADRA 64 - SÃO JOSÉ OPERÁRIO
UBS CACILDA DE FREITAS	RUA RIO MARIE S/N, ETAPA A - SÃO JOSÉ OPERÁRIO
UBS GERALDO MAGELA	RUA RIO ENVIRA S/N, QUADRA 24 - ARMANDO MENDES
UBS MAUAZINHO	AVENIDA ARICA 113 - MAUAZINHO
UBS DR. ALFREDO CAMPOS	AVENIDA COSME FERREIRA S/N - ZUMBI DOS PALMARES

DISTRITO DE SAÚDE - LESTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS DR. GILSON MOREIRA	RUA PROFª LUIZA DO NASCIMENTO S/N - ZUMBI DOS PALMARES
UBS DR. JOSÉ AMAZONAS PALHANO	RUA ANTÔNIO MATIAS S/N - SÃO JOSÉ OPERÁRIO
UBS DR. JOSÉ AVELINO PEREIRA	RUA CRAVINHO S/N, CJ. JOÃO PAULO - JORGE TEIXEIRA
UBS DR. PLATÃO ARAÚJO	RUA ANTÔNIO LISBOA S/N - PURAQUEQUARA
UBS DR. SILAS DE OLIVEIRA SANTOS	RUA GUAPORÉ S/N, CONJUNTO CASTANHEIRA - GILBERTO MESTRINHO
CLINICA DA FAMÍLIA DR. WALDIR BUGALHO DE MEDEIROS	RUA 7 DE SETEMBRO S/N - JORGE TEIXEIRA
UBS DRA. LUIZA DO CARMO RIBEIRO FERNANDES	AVENIDA MINISTRO MARIO ANDREAZZA 5585, VILDA DA FELICIDADE- MAUAZINHO
UBS ENFERMEIRA IVONE LIMA DOS SANTOS	RUA LUIZ CORRENTE S/N, OURO VERDE - COROADO
UBS ENFERMEIRA JOSEPHINA DE MELLO	RUA PORTO MARISCO 232 - JORGE TEIXEIRA
UBS GEBES DE MELO MEDEIROS FILHO	RUA PIRARUCU 100 - JORGE TEIXEIRA
UBS GUILHERME ALEXANDRE	RUA NOVA REPÚBLICA 575 - COLÔNIA ANTÔNIO ALEIXO
UBS JOÃO NOGUEIRA DA MATTA	RUA MANDAGUARI S/N, LOT NOVA LUZ - ZUMBI DOS PALMARES
UBS LAGO DO ALEIXO	RUA RAOUL FOLLEREAU 112 - COLÔNIA ANTÔNIO ALEIXO

DISTRITO DE SAÚDE - LESTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS MARIA LEONOR BRILHANTE	AVENIDA AUTAZ MIRIM 8004 - TANCREDO NEVES
UBS NOVA ESPERANÇA	RUA NOVA ESPERANÇA S/N - COLÔNIA ANTÔNIO ALEIXO
UBS L-01	RUA ALARICO FURTADO S/N, LOT VAL PARAISO - JORGE TEIXEIRA
UBS L-03	RUA PROFª BRASILINA PEDROSA 25, SÃO LUCAS - TANCREDO NEVES
UBS L-13	RUA EUPALAMIDES S/N, LOT SANTA INES - JORGE TEIXEIRA
UBS L-14	RUA FLORES DA CUNHA S/N, COMUNIDADE DE DEUS - TANCREDO NEVES
UBS L-16	RUA URUCUM S/N, OURO VERDE - COROADO
UBS L-18	RUA JOEVA S/N, PARQUE MAUA - MAUAZINHO
UBS L-19	RUA LUIS PRESTES 15, BECO BURITI - COLÔNIA ANTÔNIO ALEIXO
UBS L-26	RUA DAS HELICONIAS 08, JORGE TEIXEIRA II - JORGE TEIXEIRA
UBS L-29	RUA FLÁVIO COSTA S/N - COROADO
UBS L-30	RUA DO FUTURO S/N - COROADO
UBS L-31	RUA ALAODIM 207 - COROADO
UBS L-32	RUA VINICIUS DE MORAES S/N, COROADO III - COROADO
UBS L-34	RUA CACHOEIRA DA PRATA S/N, NOVA CONQUISTA - TANCREDO NEVES
UBS L-36	RUA MANOEL FERREIRA NASCIMENTO 93, GRANDE VITORIA - GILBERTO MESTRINHO
UBS L-37	RUA DOS AÇAIZEIROS 25, QD B, CIDADE DO LEST - GILBERTO MESTRINHO
UBS L-42	RUA MARANGUA-AÇÚ S/N, COM BELA VISTA - PURAQUEQUARA
UBS L-44	RUA MANDUIRANA S/N, JARDIM MAUA - MAUAZINHO
UBS L-46	RUA ITAPOAMA S/N, PARQUE SÃO CRISTOVÃO - ZUMBI DOS PALMARES
UBS L-47	RUA GASPAS DE MADRE DEUS S/N - JORGE TEIXEIRA

DISTRITO DE SAÚDE - OESTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
POLICLÍNICA DR. DJALMA BATISTA	RUA TEOTÔNIO VILELA S/N - COMPENSA
UBS BAIRRO DA PAZ	RUA COMANDANTE PAULO VARELLA 51 - DA PAZ
UBS LINDALVA DAMASCENO	RUA LINARIA S/N, ACESSO AV TURISMO - TARUMÃ
UBS MARIA IDA MENTONI	RUA ALICE SALERMO S/N, JD. DOS BARÉS - SÃO JORGE

DISTRITO DE SAÚDE - OESTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS AJURICABA	RUA GUSMANIA S/N, CJ AJURICABA - ALVORADA
CLINICA DA FAMILIA DR. RAIMUNDO FRANCO DE SÁ	RUA VIRGÍLIO FERREIRA 150 - NOVA ESPERANCA
UBS DEODATO DE MIRANDA LEÃO	AVENIDA PRESIDENTE DUTRA S/N - GLÓRIA
UBS DOM MILTON CORREA	RUA PRESEPE S/N - SANTO AGOSTINHO
UBS DR. RAYOL DOS SANTOS	RUA MANOEL BATISTA S/N - SÃO JORGE
UBS LEONOR DE FREITAS	AVENIDA BRASIL S/N - COMPENSA
UBS LUIZ MONTENEGRO	AVENIDA LAGUNA S/N - LÍRIO DO VALE
UBS MANSOUR BULBOL	AVENIDA DESEMBARGADOR JOAO MACHADO S/N - ALVORADA
UBS REDENÇÃO	TRAVESSA OLINDA 22 - REDENÇÃO
UBS SANTO ANTÔNIO	RUA LAURO BITTENCOURT S/N - SANTO ANTÔNIO
UBS SANTOS DUMONT	RUA COMANDANTE NORBERTO WON GAL 434, CJ. SANTOS DUMONT - DA PAZ
UBS SÃO VICENTE DE PAULO	RUA DO ROSÁRIO 49 - SÃO RAIMUNDO
UBS VILA DA PRATA	RUA PROMECIO S/N - VILA DA PRATA
UBS O-01	AVENIDA PEIXE CAVALO S/N, COM UNIÃO DA VITORIA - TARUMA-AÇÚ
UBS O-02	RUA DONA BEIJA S/N - DA PAZ
UBS O-03	RUA AMOR AGARRADINHO S/N, 3 ETAPA - ALVORADA
UBS O-04	RUA SARRACENIA S/N - REDENÇÃO
UBS O-10	RUA DA INDEPENDENCIA S/N - NOVA ESPERANCA
UBS O-11	RUA OSWALDO BARBOSA S/N - NOVA ESPERANCA
UBS O-16	BECO JOAQUIM CARDOSO 19, COMUNIDADE PANTANAL - COMPENSA
UBS O-17	RUA ZEFERINO BRASIL S/N - COMPENSA
UBS O-20	BECO DARCY VARGAS S/N - COMPENSA
UBS O-21	BECO ARARAJUBA S/N - COMPENSA

DISTRITO DE SAÚDE - OESTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS O-23	RUA RIO BANANAL 28 - COMPENSA
UBS O-25	RUA AMBROSIO AIRES 76 - SÃO JORGE
UBS O-26	RUA OLENKA DE MENEZES S/N, JARDIM DOS BARES - SÃO JORGE
UBS O-34	RUA 5 DE JUNHO S/N - GLÓRIA
UBS O-40	RUA TEOTONIO VILELA 598 - COMPENSA
UBS O-45	AVENIDA PRAIA DO FUTURO S/N - TARUMÃ
UBS O-46	RUA RAIMUNDO MAIA S/N, PARQUE SÃO PEDRO - TARUMÃ
UBS O-48	AVENIDA SAPUCAIA S/N, CONJ PRQ RIACHUELO - TARUMÃ

DISTRITO DE SAÚDE - RURAL

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
BS RURAL APUAU	COMUNIDADE NOVA ESPERANÇA DO RIO APUAU S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL COSTA DO ARARA	COMUNIDADE COSTA DO ARARA S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL CUIEIRAS	COMUNIDADE SÃO SEBASTIÃO VILA PAULINO S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL JATUARANA	COSTA DO JATUARANA S/N, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL
UBS RURAL LAGO DO ARUMA	COMUNIDADE N SRA DA CONCEIÇÃO LAGO DO ARUMA 0001, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL
UBS RURAL MIPINDIAU	COMUNIDADE NOVA JERUSALEM LAGO DO MIPINDIAU 001, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL NOSSA SENHORA DO CARMO	COMUNIDADE N. SRA. DO CARMO - PARANÁ DA EVA S/N, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL
UBS RURAL NOSSA SENHORA DO PERPETUO SOCORRO	COMUNIDADE N. SRA. DO P. SOCORRO - PARANA DA EVA S/N, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL
UBS RURAL SANTA MARIA	COMUNIDADE SANTA MARIA S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL TABOCAL BONSUCESSO	COMUNIDADE BOM SUCESSO - COSTA DO TABOCAL S/N, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL

DISTRITO DE SAÚDE - RURAL

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DAS UNIDADES DE SAÚDE • SEG À SEX 7h ÀS 17h

UNIDADE	ENDEREÇO
UBS RURAL TABOCAL GUAJARA	COMUNIDADE SÃO FRANCISCO - COSTA DO TABOCAL S/N, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL
UBS FLUVIAL DR. ANTÔNIO LEVINO	CALHA DO RIO AMAZONAS S/N, RIO AMAZONAS - ZONA RURAL
UBS FLUVIAL DR. NEY LACERDA	CALHA DO RIO NEGRO S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL CONS. ADA RODRIGUES VIANA	COMUNIDADE NOVA CANAA, BR 174 S/N - ZONA RURAL
UBS RURAL EPHIGENIO SALLES	KM 45, AM-010 - RAMAL ÁGUA BRANCA S/N - ZONA RURAL
UBS RURAL NOSSA SENHORA AUXILIADORA	COMUNIDADE N. SRA. AUXILIADORA - TARUMÃ 0001, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	COMUNIDADE NOSSA SRA DE FÁTIMA S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL NOSSA SENHORA DO LIVRAMENTO	COMUNIDADE NOSSA SRA DO LIVRAMENTO S/N, RIO NEGRO - ZONA RURAL
UBS RURAL PAU ROSA	ENTRADA DO KM 21, BR 174, RAMAL DO PAU ROSA S/N - ZONA RURAL
UBS RURAL SÃO PEDRO	COMUNIDADE BOM JESUS - AM 010 KM 25 E ADJACENCIAS S/N - ZONA RURAL

OUVIDORIA MUNICIPAL DO

SUS



Semsa / Manaus

DISQUE SAÚDE

136

**CANAL OFICIAL DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
PARA RECEBER: SUGESTÕES, ELOGIOS, RECLAMAÇÕES,
DENÚNCIAS OU SOLICITAR INFORMAÇÕES**



ATENDIMENTO TELEFÔNICO EM MANAUS

0800-092-1603



VIA WHATSSAP

98842-6835



**CORRESPONDÊNCIA ELETRÔNICA MUNICIPAL:
SEMSA.MANAUS.AM.GOV.BR/FALE-CONOSCO**



**OU E-MAIL DIRETO PARA
OUVIDORIA.SUS@PMM.AM.GOV.BR**



**ACESSO À
INFORMAÇÃO**

**SIC.SEMSA@PMM.AM.GOV.BR
3236-2287**

ATENDIMENTO PRESENCIAL OU CORRESPONDÊNCIA TRADICIONAL,

NA AV. MARIO YPIRANGA, 1.695, ADRIANÓPOLIS.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8h ÀS 12h E 14h ÀS 17h.



P R E F E I T U R A D E
MANAUS