PREFEITURA DE MANAUS

Guia Digital

saúde
bem-estar
cidadania

MÊS DA Mulher

Serviços inspirados nas manas

março lilás

CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

FUNDO MANAUS SOLIDÁRIA

SAÚDE DA MULHER

Bem-Estar e Saúde Feminina na Hora de Planejar uma Família.

Na hora de formar uma família muitos pontos são importantes, principalmente, os que estão ligados a saúde e ao bem-estar feminino. Pensando nisso, a Prefeitura de Manaus oferece a todas as mulheres uma diversidade de programas e cuidados voltados para a saúde delas, assim ajudando-as no planejamento familiar.

O planejamento familiar é um direito de todos.

Você sabia que o planejamento familiar é garantido a todos usuários do SUS através da Lei 9.263/1996, que cuida dos direitos sexuais e reprodutivos de homens e mulheres, jovens e adultos com vida sexual ativa com ou sem parceiros fixos através da oferta de métodos contraceptivos eficientes e seguros em toda a rede pública, contribuindo assim para uma prática sexual mais saudável possibilitando o planejamento familiar.

Métodos anticoncepcionais, uma forma de proteção e planejamento.

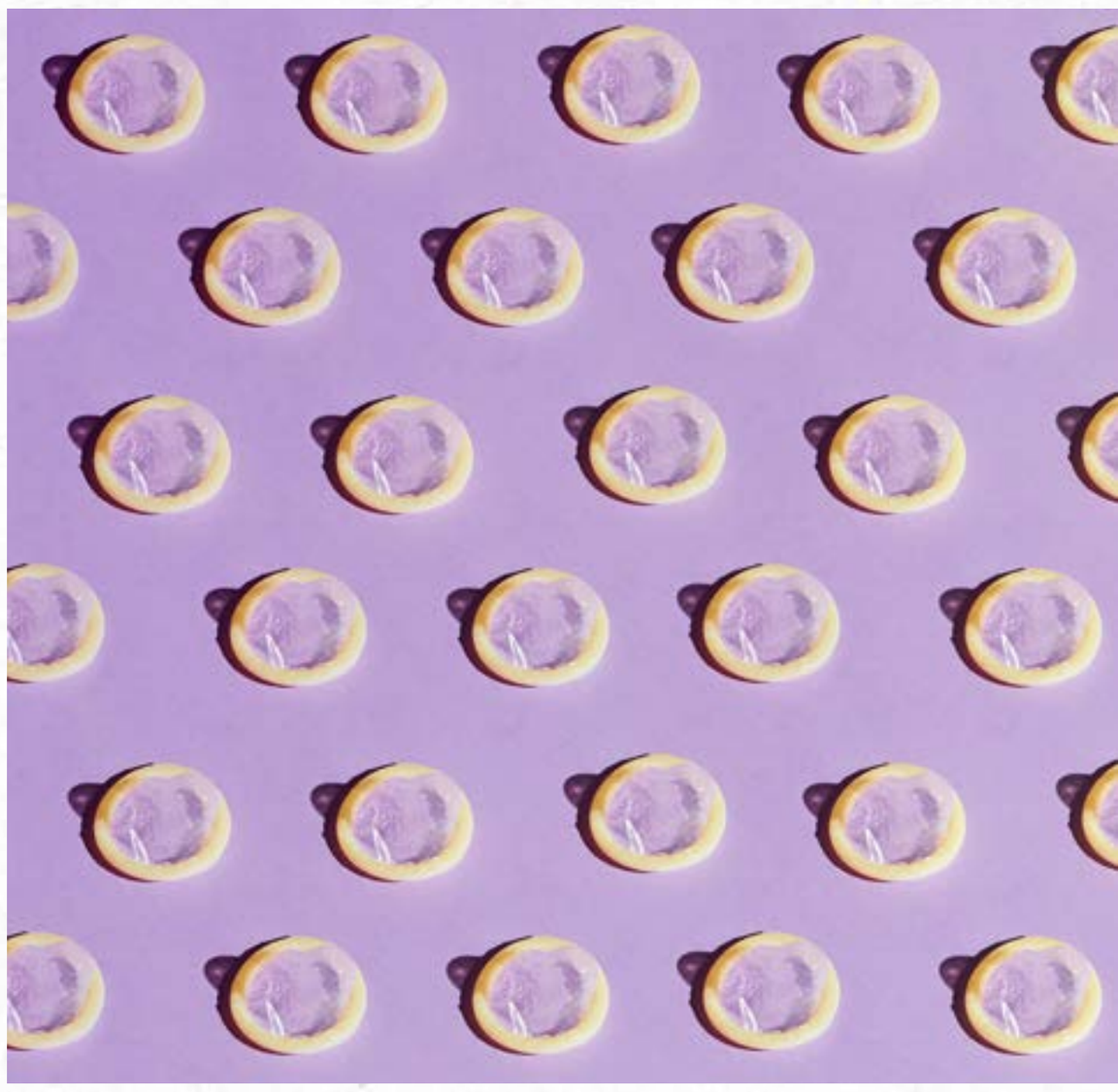
Praticar sexo com segurança é uma questão de cuidado com a saúde e também uma forma de evitar a possibilidade de uma gravidez indesejada. Por isso, é importante que toda mulher procure uma Unidade de Saúde para ter maiores informações sobre os diversos métodos contraceptivos através de um atendimento adequado e que irá auxiliar no uso de contraceptivo mais adequado ao seu organismo para que ela possa ter uma vida sexual ativa e segura.

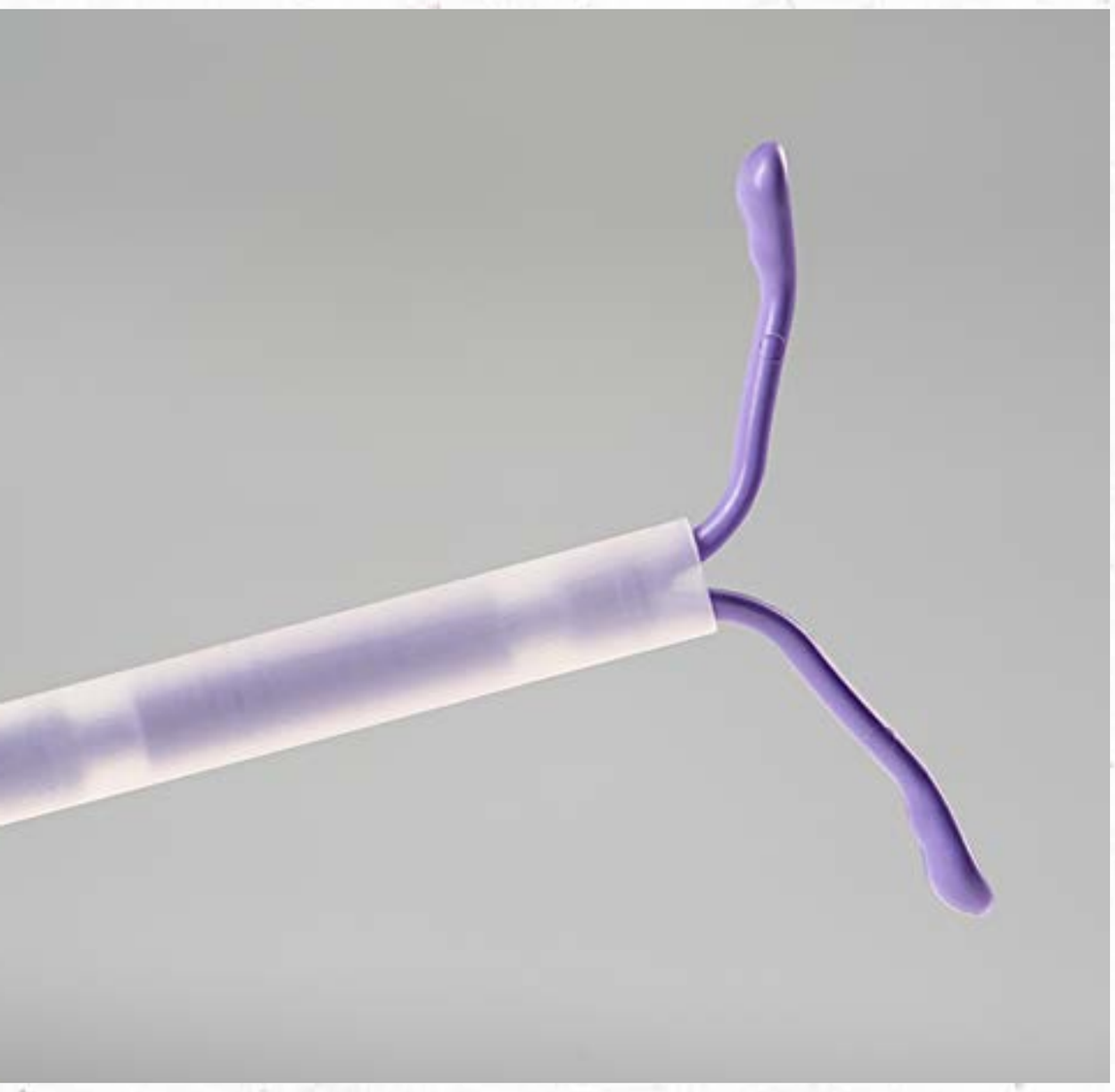
Quais os métodos anticoncepcionais disponíveis nas Unidades Básicas?

Na rede pública de saúde é possível encontrar diversos tipos de métodos anticoncepcionais que vão desde os preservativos como a camisinha e o DIU, os comprimidos cíclicos, os injetáveis e até mesmo os de urgência, como é o caso da pílula de emergência mais conhecida como pílula do dia seguinte. Além disso, existem e são disponibilizados também os métodos cirúrgicos como a laqueadura tubária para mulheres e a vasectomia para os homens, estes necessitam da manifestação da pessoa junto a Unidade de Básica de Saúde.

Você sabe como funciona cada um dos métodos anticoncepcionais?

Camisinha: É o método mais conhecido para diminuir a probabilidade de uma gravidez, possuindo apresentações tanto para homens quanto para mulheres é também chamado de método contraceptivo de barreira, pois, impede que os espermatozoides alcancem o útero sendo um dos mais comuns métodos de prevenção de doenças e de gravidez.





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. Ele atua basicamente no útero sendo especialmente indicado nos casos onde não se deve administrar hormônios, podendo ser usado por até 10 anos.

Comprimidos: Estes agem no organismo feminino impedindo a ocorrência de ovulação, evitando o amadurecimento e saída dos óvulos, assim impedindo a fecundação. Eles são usados durante ciclos de vinte e um dias pela mulher, seguidos de uma pausa de sete dias para recuperação do organismo, após isso retornando o uso do mesmo sempre deste modo.

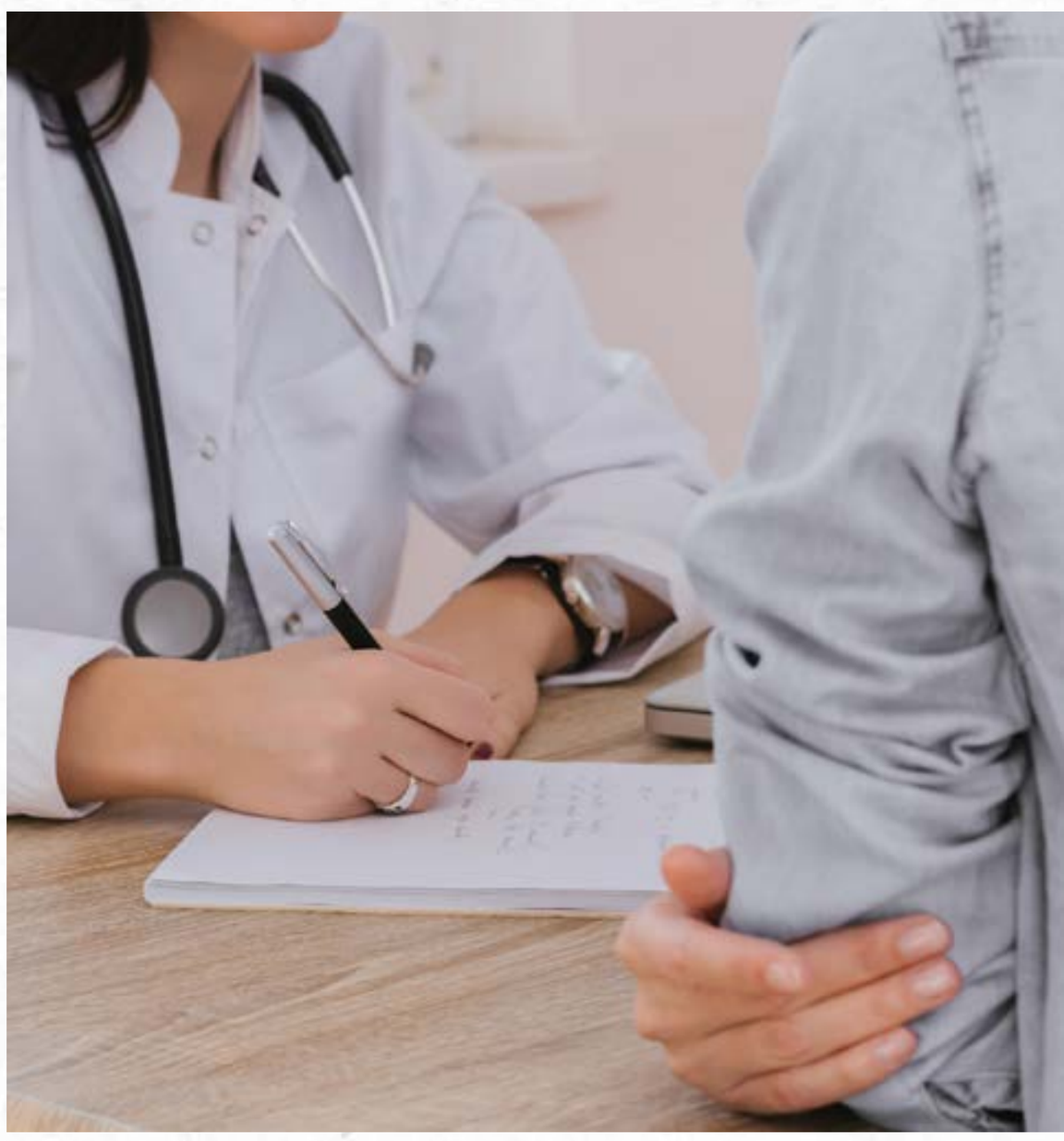
Injetáveis: O anticoncepcional injetável é uma injeção que contém hormônios a base de progesterona que impedem o corpo da mulher de liberar óvulos e tornam espesso o muco do colo uterino, são bastante eficazes e só precisam ser administrados uma vez ao mês.

Pílula de emergência: Como o próprio nome já diz, este método é usado nos casos de rompimento do preservativo ou da prática de sexo sem o uso do mesmo. Ela é composta de uma alta dosagem de hormônios e sua administração deve ser realizada em até no máximo setenta e duas horas após a relação, sendo muito importante o uso do mesmo o quanto antes, pois conforme o tempo passa menores são as chances de um efeito positivo.

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.

E os métodos cirúrgicos, como funcionam?

Laqueadura Tubária: É um 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 deste método em mulheres com mais de 25 anos ou 02 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 02 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.

O que é preciso para a realização dos métodos cirúrgicos?

Para ser encaminhado e liberado a realizar tais métodos, o usuário precisa estar dentro dos critérios mencionados anteriormente e ter o desejo de não ter mais filhos. Após isso, deve-se procurar avaliação e acompanhamento junto aos profissionais de uma Unidade Básica de Saúde e, depois de avaliado, será encaminhado para os locais habilitados para agendamento da cirurgia.

Importante!

Tanto para a realização da Laqueadura Tubária quanto para a Vasectomia é necessário o consentimento do seu parceiro por escrito.

Em Manaus, 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, nº1335, bairro da Compensa.

Para maiores informações entre em contato com os Distritos de Saúde da nossa cidade:

DISA SUL:
3215-2915

DISA NORTE:
3581-3795
3581-3499

DISA LESTE:
3681-9494

DISA OESTE:
3654-5475

DISA RURAL :
3214-7715
3214-7714

E-mail:
saude.mulher@pmm.am.gov.br

Portal SEMSA:
semsa.manaus.am.gov.br

GRAVIDEZ E PARTO

Engravidei! E agora?

Existem casos que o inevitável acontece e a mulher acaba engravidando sem nenhum planejamento. Situações assim exigem cuidados especiais com a sua saúde e a do bebê, por isso é fundamental que a futura mamãe receba assistência, desde o início da gestação até o final.

Pensando nesse cenário, a Prefeitura de Manaus criou a Rede Cegonha para oferecer todo o auxílio às mulheres, com qualidade e dedicação.

O que é a Rede Cegonha?

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

Qual a importância do Pré-natal?

Para as mulheres fazer o Pré-natal

é fundamental, já que através dele é possível prevenir e/ou detectar de forma precoce doenças tanto na gestante quanto no bebê, assim permitindo o desenvolvimento saudável de ambos.

Quantas consultas devem ser feitas no Pré-natal?

O Ministério da Saúde recomenda que sejam feitas, no mínimo, 6 consultas de Pré-natal com qualidade, para medir a pressão arterial, verificar o peso, medição da barriga (mensuração de altura uterina), "escutar" o coração do bebê (ausculta dos batimentos cardíacos do feto) e realizar acompanhamento das condições gerais da gestante.

Quais as principais vacinas e exames realizados no Pré-natal?

No acompanhamento Pré-natal são disponibilizadas as seguintes vacinas:

Hepatite B:
Dividida em 3 doses, dependendo do calendário vacinal;

Dupla Adulto(DT):
Esta é dividida em 3 doses dependendo da situação vacinal;

dTpa:
Conhecida como tríplice bacteriana esta vacina protege contra o tétano neonatal e coqueluche do recém-nascido sendo administrada uma única dose para cada gravidez a partir da 20ª semana de gestação ou puerpério (até 45 dias após o parto), conforme o calendário do ministério da saúde que pode ser acessado através do endereço (portal.saude.gov.br);

Vacina contra Influenza ou trivalente:
protege contra 3 tipos de vírus, a cepa A/H1N1, uma cepa A/H3N2 e uma cepa B.

E quais os exames que podem ser feitos?

Os exames indicados para uma gravidez sem complicações são os de sangue como:

- Tipagem sanguínea;
- Fator Rh;
- Eletroforese de hemoglobina;
- Glicemia;
- TOTG (entre a 24ª e 28ª semana de gestação);
- Hemograma;
- Sorologia anti-HIV ou teste rápido para HIV (que identifica presença do vírus da Aids);
- Sorologia para sífilis (VDRL) ou teste rápido;
- Hepatites B e C;
- Toxoplasmose;
- Sorologia para hepatite B (HBsAg);
- Gota espessa (exame de malária);
- Exame de urina e urocultura (na 1ª consulta e no 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.

Onde posso fazer o Pré-natal?

No caso de suspeita de gravidez, o primeiro passo é procura a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua residência o mais rápido possível. Caso confirmada a gravidez, você já poderá iniciar o acompanhamento do Pré-natal.

Ao iniciar o seu Pré-natal, o profissional médico ou enfermeiro responsável irá avaliar o risco gestacional. Grávidas identificadas como de risco habitual ou risco moderado terão seu pré-natal acompanhado na UBS. Já as gestantes identificadas como de risco alto devido a uma doença e/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.

Gestante, você sabe os seus direitos?

• Nos Serviços de Saúde, toda gestante tem direito a ser atendida com respeito e dignidade pela equipe de saúde. 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.

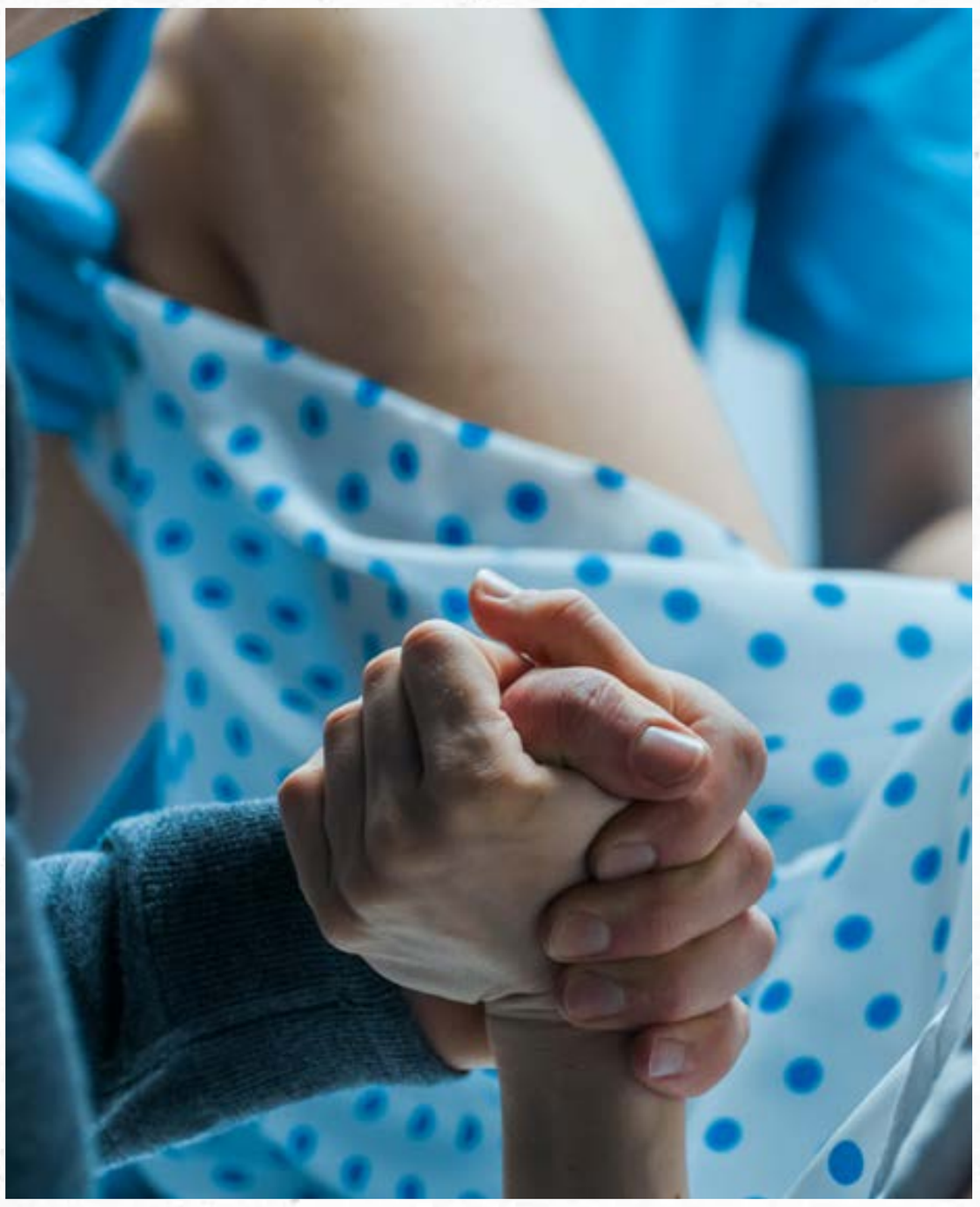
• A gestante também tem Direitos no Trabalho: sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame necessário ao acompanhamento de sua gravidez, deve solicitar ao serviço de saúde uma Declaração de Comparecimento. Este documento deverá ser apresentado na empresa justificando a ausência no trabalho 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;

• Além disso, toda gráuida tem direito à avaliação e tratamento odontológicos, como parte dos cuidados pré-natais.

E durante o parto quais os seus direitos?

• 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 esta escolha não implique em riscos maternos e fetais. A cesárea deve ser feita em caso de risco para a criança e/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) e 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 e/ou a vida da grávida e/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).

No pós-parto existem direitos também?

- 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 para evitar ou planejar uma nova gravidez; bem como 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), recebendo o salário integral e benefícios legais a partir do oitavo mês de gestação. Para exigir este direito a gestante tem que ir ao INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), levando a carteira de trabalho e atestado médico comprovando gravidez;

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

O pai tem direito no período de gestação?

- 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 e/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, condimentados, 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 e/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.

Muito importante!

Não faltar às consultas de pré-natal. Garanta a sua saúde e a do seu bebê.

PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE MAMA E DE COLO DE ÚTERO.

A saúde da mulher é coisa séria, pois existem diversos problemas que podem prejudicar a qualidade de vida de cada uma delas, entre eles estão o Câncer de Mama e do Colo do Útero. Por isso, nada melhor do que fazer exames de rotina para a prevenção destes males.

Medidas para prevenir e controlar o câncer do Colo do Útero.

• Toda mulher entre 25 a 64 anos que têm ou já teve atividade sexual deve fazer o exame PREVENTIVO (Papanicolau). Esse exame é para detectar lesões que aparecem antes do câncer, mas que ainda não é câncer.

• Se a mulher apresenta alguma leucorreia, também conhecido como corrimento, deverá primeiro fazer tratamento para somente depois realizar a coleta do exame.

• Este câncer é causado pela infecção persistente por alguns tipos do Papiloma Vírus Humano - HPV (chamados oncogênicos). A infecção genital por esse vírus é muito frequente e, na maioria das vezes, não causa doença. Entretanto, em alguns casos, podem ocorrer alterações celulares que poderão evoluir para o câncer. Essas alterações das células são descobertas no exame Papanicolau, e são curáveis na quase totalidade dos casos. Por isso é importante a realização periódica deste exame.

• O Instituto Nacional do Câncer recomenda que este exame seja feito a cada 3 anos, depois da mulher ter realizado 2 exames anuais e tenha o resultado negativo.

• Assim, é importante você procurar a unidade de saúde e conversar com o profissional para receber as orientações necessárias e tirar as suas dúvidas.

• Algumas recomendações para fazer o exame preventivo são: não estar menstruada, não ter relações sexuais ou usar cremes 2 dias antes e não usar duchas.

E para a prevenção e controle do Câncer de Mama, quais as medidas?

• Toda mulher a partir de 40 anos deve procurar anualmente uma unidade de saúde para ter suas mamas examinadas por um profissional de saúde.

• Entre 50 a 69 anos a mulher deverá fazer MAMOGRAFIA a cada dois anos. Mas se você apresenta alguns dos sinais abaixo, busque atendimento de um profissional, independente de sua idade.

01. Nódulo (caroço) na mama;

02. Mama com a pele na aparência de casca de laranja;

03. Mama apresentando líquido com sangue ou tipo água.

Você que é mulher procure sempre estar buscando atendimento medicando, realizando acompanhamento durante a gravidez e em outras situações, afinal, sua saúde e bem-estar são fundamentais para uma vida tranquila.

A Prefeitura de Manaus está sempre preocupada com a saúde das mulheres, por isso oferece vários serviços para garantir o seu bem-estar.

Clique nos botões abaixo para saber mais e fique por dentro de todas as acoes da Prefeitura.

PREFEITURA DE
MANAUS

PREFEITURA DE
MANAUS

Guia Digital

saúde
bem-estar
cidadania

Serviços *inspirados* nas manas

MÊS DA Mulher

março lilás
CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

FUNDO MANAUS SOLIDARIA