

VivaBem vol



A CARTILHA DA

VACINAÇÃO

APRESENTAÇÃO

Este guia é endereçado a todos que desejam saber como é que as vacinas, nos últimos 200 anos, têm ajudado a reduzir várias doenças causadas por vírus e bactérias.

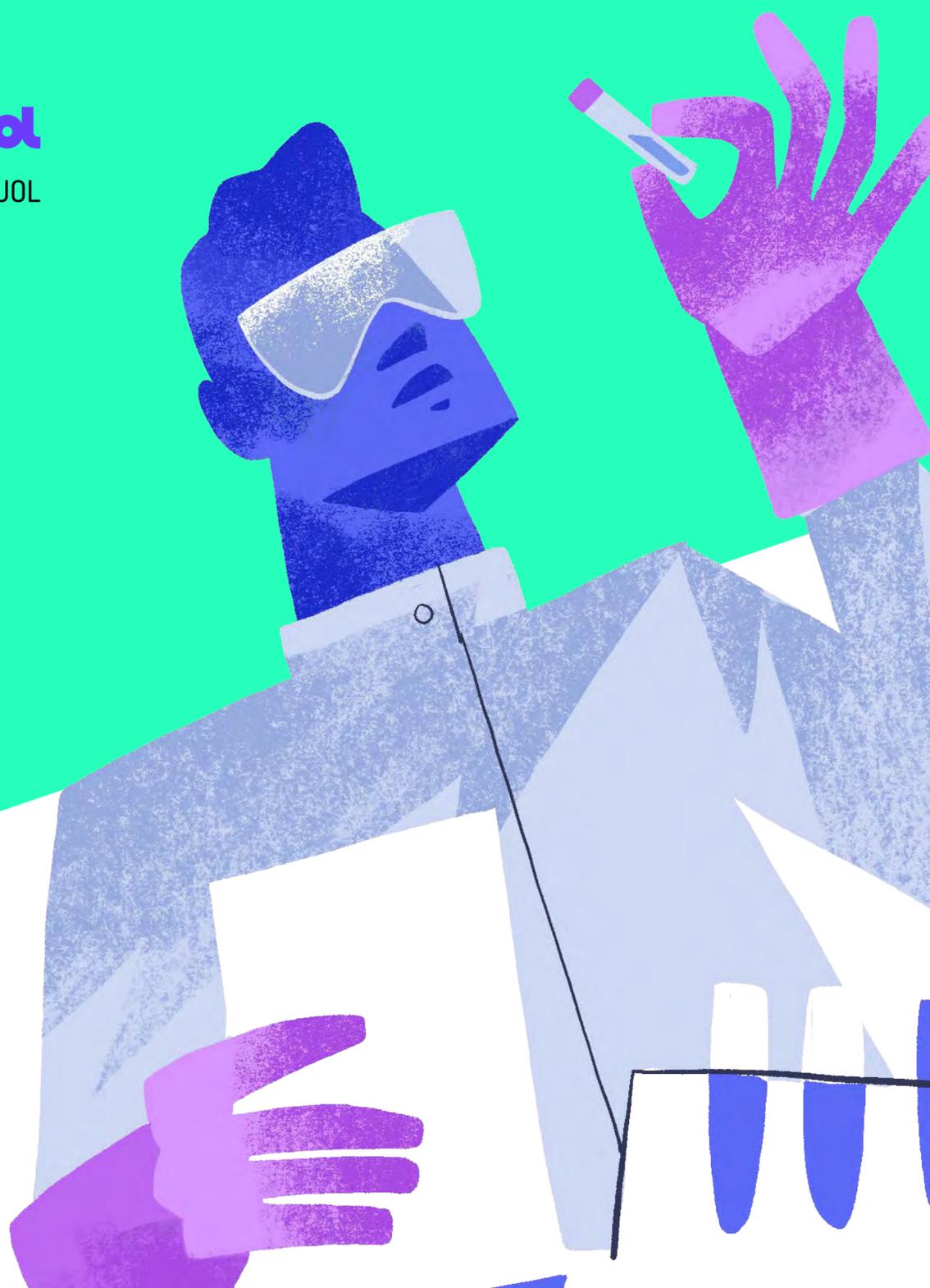
Informar-se sobre como elas são feitas e conhecer os vários tipos e esquemas vacinais são as melhores formas de entender que, embora os imunizantes não sejam isentos de risco (exatamente como toda intervenção de saúde), eles são mais seguros do que as enfermidades que previnem.

Ao aderir à vacinação, os níveis de proteção na sua comunidade aumentam. E é isso que reduz a disseminação de doenças, inclusive entre aqueles que, por algum motivo, não podem ser imunizados. Aproveite todas as vacinas indicadas para você. Elas têm o poder de prevenir doenças graves e salvar vidas.

REALIZAÇÃO

VivaBem uol

A plataforma de saúde e bem-estar do UOL





**O ABC DAS
VACINAS**
PÁGINA 4

1



**MAMÃE & BEBÊ
PROTEGIDOS**
PÁGINA 22

2

**DOENÇAS QUE VOCÊ
PODE PREVENIR***
PÁGINA 10



3



**BLINDADO
CONTRA A COVID**
PÁGINA 31

4

IDOSO E SAUDÁVEL
PÁGINA 27

5



6

**SERÁ QUE
VAI DOER?**
PÁGINA 41



1

O ABC das vacinas

Elas são componentes essenciais da saúde e também um direito humano. Apesar disso, alguns podem ter dúvidas sobre o real impacto das vacinas e hesitar para receber os imunizantes – ou aplicá-los em suas crianças. O segredo para tomar a melhor decisão para você e a sua família é estar sempre informado.

Vacina, mas pode chamar de imunizante

Considerada um imunobiológico, essa substância ajuda o sistema de defesa do corpo – um conjunto de células, tecidos e órgãos que trabalham juntos – a reconhecer e defender seu organismo de ataques de vários agentes causadores de doenças, como vírus (gripe, covid-19 etc.) e bactérias (tétano, difteria, coqueluche etc.).

Assim como os medicamentos, os imunizantes são desenvolvidos a partir de estudos científicos prévios sobre determinada doença, ao que se seguem testes rigorosos.

Este primeiro momento de uma pesquisa científica é chamado de fase pré-clínica. Nela, a testagem é feita em animais para avaliar a segurança da vacina, mas também se observa o potencial de prevenir doenças.

Quando essas práticas são bem-sucedidas e há uma resposta imunológica, parte-se para novas fases, agora em humanos, que avaliam segurança e efeitos colaterais. Na primeira, são poucos voluntários. Nas fases 2 e 3, aumenta-se para centenas e milhares de participantes, respectivamente.

Como acontece a resposta imunológica

- 1 Ao identificar algum agente causador de doenças, o organismo o “enxerga” como um inimigo;
- 2 As defesas do corpo entram em ação para protegê-lo, mas pode levar alguns dias até que consigam usar todas as suas “armas”;
- 3 O sistema imunológico “registra” o agente infeccioso na “memória”, ficando pronto para se defender novamente, caso ocorra nova invasão. E é essa memória que barra a instalação da doença no futuro.

Imunizar-se de uma doença, portanto, nada mais é do que tornar-se blindado contra ela e seus sintomas. A vacinação faz a mesma coisa: ao ser vacinado, você fica protegido.

Por que preciso de doses de reforço?

Algumas vacinas não vivas não conferem alta proteção na primeira dose. Assim, as adicionais completam esse trabalho.

Outras vacinas têm seu efeito reduzido com o passar do tempo: uma nova dose reaviva a ação desejada.

Nas vacinas vivas, a dose de reforço garante melhor proteção, especialmente porque a resposta imunológica pode variar de pessoa a pessoa. Já vacinas como a da gripe requerem reforço porque, a cada ano, circulam vírus diferentes.



Os vários modos de preparo

As vacinas atualmente disponíveis podem ser feitas por meio de diferentes técnicas de produção.

Confira algumas:

Atenuadas: usam o micróbio vivo, mas enfraquecido. Ao simular uma infecção natural, promove resposta imunológica duradoura.

Inativadas: usam a versão morta do micro-organismo causador da doença. Geralmente não produzem proteção tão forte quanto as atenuadas.

RNA mensageiro: faz uso de proteínas do agente patológico para desencadear a resposta imune. Não contém a forma viva do vírus, nem risco de causar a doença.

Vetores virais: utilizam a versão modificada de um vírus diferente do causador da doença (gripe, adenovírus, sarampo) que funciona como um transporte de informação que desencadeia uma resposta protetora contra a doença.

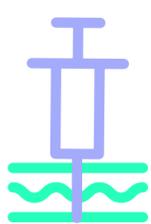


Coisas que seu médico gostaria que você soubesse...

É mais fácil ter uma doença que pode ser prevenida por meio de uma vacina do que ter uma reação ao respectivo imunizante.

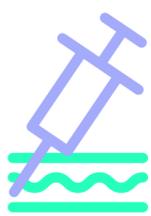
As vias de administração

A forma como uma vacina é aplicada é ditada pelo fabricante. Qualquer mudança nessa orientação pode reduzir a eficácia e aumentar o risco de efeitos indesejados. Confira:



Injeção via intramuscular

Em geral na parte superior do braço; em crianças de até 12 meses, o músculo da coxa é o preferido.



Injeção subcutânea

Aplicada sob a pele e na parte superior do braço.



Solução oral

É administrada na boca por meio de gotas, como a da poliomielite.



Intranasal

Usa-se um spray nasal que deve ser inalado.



Injetor de jato (ou pistola)

Sem agulhas, ele está em desuso porque gerava contaminação.

O que é imunidade de rebanho ou coletiva?

Trata-se de uma proteção indireta que ocorre quando grande parte de uma população se torna imune a determinada doença infecciosa.

Esse quadro pode ocorrer por meio da vacinação ou infecções anteriores.

Isso significa que o risco de um surto no futuro se reduz sensivelmente, o que protege pessoas que, por alguma razão médica ou idade, não podem ser vacinadas.

O volume de indivíduos vacinados para chegar lá depende da doença: 95% para o sarampo, 80% para a poliomielite e, até o momento, nada sabemos sobre o percentual correspondente ao Sars-CoV-2.



2

Doenças que você pode prevenir

Nutrição e higiene integram o sistema de proteção da saúde da sua família e da comunidade. Mas não basta só estar bem nutrido para escapar do risco que uma doença pode oferecer. Graças à proteção oferecida pelas vacinas nos últimos dois séculos, a expectativa de vida cresceu 30 anos no mundo todo.

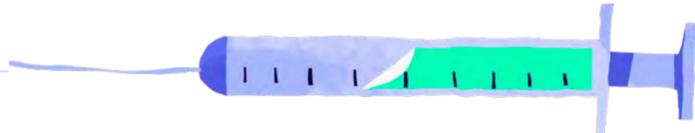


Vacina: foi, é e sempre será importante

Imunizar-se ou não? Eis uma questão que merece resposta imediata porque, no ranking das intervenções de maior impacto na saúde pública do século 20, as vacinas ostentam o primeiro lugar.

E não se trata apenas de uma escolha individual. Essa decisão diz respeito à saúde coletiva. Para você ter uma ideia, na década de 1980, o sarampo era a segunda doença infecciosa que mais levava crianças à morte no Brasil.

A partir do estabelecimento do PNI (Programa Nacional de Imunização), em 1973, ela e outras enfermidades graves, como a varíola e a poliomielite, foram erradicadas, e a rubéola congênita e o tétano seguem o mesmo caminho.



Saiba onde se vacinar

Há mais de 38 mil salas de vacinação instaladas nas UBS (Unidades Básicas de Saúde) de todo o país.

Para se vacinar, apresente seu cartão de vacinação. Caso ele tenha sido extraviado, volte ao posto de saúde e peça a segunda via de seu histórico.

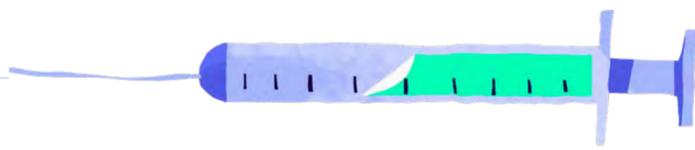
Embora a falta desse documento não impeça a vacinação, ele comprova a sua situação vacinal. Guarde-o junto aos seus documentos pessoais.

Você também pode vacinar-se em clínicas particulares de sua confiança.

O nosso país é exemplo de sucesso, mas em algumas regiões do mundo há grupos ainda não imunizados. Somado ao fato de que a adesão às vacinas tem reduzido em todos os continentes, o aparecimento de surtos é uma possibilidade real que está a distância de uma viagem de avião.

Na dúvida, tenha isso em mente: o que nunca desaparece são os micro-organismos causadores dessas doenças. A maioria delas é contagiosa, mas podem e devem ser prevenidas com vacinas.

A seguir, confira a lista de enfermidades comuns que os imunizantes podem barrar em todas as faixas de idade.



Vacine-se em tempo, e boa viagem!

Todos devem estar com a vacinação em dia para viajar dentro ou fora do país. Garanta proteção contra doenças que sejam endêmicas na região de origem ou do destino: cólera, encefalite japonesa, febre amarela, raiva etc. E consulte previamente a exigência de vacinas. Isso vale para escalas e conexões. Caso necessite de um Certificado Internacional de Vacinação, ele é emitido gratuitamente no website da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).



Coisas que seu médico gostaria que você soubesse...

Novos tipos de vacina já estão sendo investigados, como a de DNA e vetor recombinante. Mais fáceis de fabricar e baratas, elas parecem ter resposta imunológica forte e duradoura.

Guia rápido de vacinação de bebês e crianças*

Ao nascer	BCG (dose única) e hepatite B recombinante (dose única)
2 meses	poliomielite (1ª dose), rotavírus (1ª dose), DTP+Hib+HB (difteria, tétano, coqueluche, haemophilus influenzae B e hepatite B ou pentavalente - 1ª dose) e pneumocócica (1ª dose)
3 meses	meningocócica C (1ª dose)
4 meses	poliomielite (2ª dose), rotavírus (2ª dose), DTP+Hib+HB (2ª dose) e pneumocócica (2ª dose)
5 meses	meningocócica C (2ª dose)
6 meses	poliomielite (3ª dose) e DTP+Hib+HB (3ª dose)
9 meses	febre amarela (1ª dose)
12 meses	pneumocócica (reforço), meningocócica C (reforço) e SCR (sarampo, caxumba e rubéola - 1ª dose)
15 meses	SCRV (sarampo, caxumba, rubéola e varicela - 2ª dose), poliomielite (1º reforço), hepatite A (dose única), DTP (1º reforço)
4 anos	febre amarela (reforço), DTP (2º reforço), varicela (1 dose que corresponde à segunda dose da varicela), poliomielite (2º reforço)
5 anos	pneumocócica (povos indígenas sem comprovação de vacinação prévia - 1 dose)
7 anos	difteria e tétano (a partir daí, a cada 10 anos)
9 a 14 anos	HPV (meninas - 2 doses)
11 a 14 anos	HPV (meninos - 2 doses)

*Corresponde ao Calendário Nacional de Vacinação 2022

Bebês e crianças – 0 a 10 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Varicela (Catapora)	<ul style="list-style-type: none"> • Febre moderada • Coriza • Dor de cabeça • Cansaço e mal-estar geral • Manchas que causam coceira, depois se transformam em bolhas e feridas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumonia • Infecção nos ossos ou articulações • Lesões cerebrais • Malformações (caso a gestante tenha catapora) • Morte (raro) 	<p>12 e 15 meses 4 anos*</p> <p>Sarampo, caxumba, rubéola e varicela (SCRV)</p> <p>2 doses A 1ª da SCR (Sarampo, caxumba e rubéola), a 2ª com SCR (Sarampo, caxumba e rubéola) *+ 1 dose (só varicela)</p>
Caxumba	<ul style="list-style-type: none"> • Febre e cansaço • Dores de cabeça e ouvido • Inchaço na região do pescoço ou da bochecha 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningite • Surdez • Infertilidade 	<p>12 e 15 meses</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses A 1ª da SRC, e a 2ª com SCR (Sarampo, caxumba e rubéola)</p>
Coqueluche	<ul style="list-style-type: none"> • Congestão nasal e coriza • Febre moderada • Tosse (começa leve, evolui para grave e pode ser duradoura) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumonia • Crianças são consideradas grupo de risco para complicações como dificuldade para respirar, convulsões, lesões cerebrais e morte 	<p>2, 4 e 6 meses 15 meses e 4 anos</p> <p>DTP+Hib+HB/Penta: coqueluche, <i>Haemophilus influenzae B</i> e hepatite B</p> <p>3 doses + 2 reforços com a vacina DTP (difteria, tétano e pertussis)</p>
Difteria	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de garganta e dificuldade para engolir • Febre e calafrio • Dificuldade para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas respiratórios • Paralisia muscular • Lesões nos nervos e coração 	<p>2, 4 e 6 meses 15 meses e 4 anos</p> <p>Difteria e tétano (dT)</p> <p>3 doses + 1 dose de reforço (a cada 10 anos; devem ser consideradas doses anteriores de Penta e DTP)</p>
Febre Amarela	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Dor articular e/ou muscular • Indisposição • Náusea e/ou vômito • Icterícia • Redução da urina (oligúria) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hemorragia nasal, oral ou digestiva • Redução da pressão arterial (choque) • Coma • Morte 	<p>9 meses e 4 anos</p> <p>Febre amarela (atenuada)</p> <p>1 dose + 1 reforço</p>

* Para saber quais vacinas estão inseridas no PNI (Plano Nacional de Imunizações) e são disponibilizadas pelo SUS/Ministério da Saúde todos os anos, acesse: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/calendario-nacional-de-vacinacao>.

Os calendários vacinais sugeridos pela SBIm (Sociedade Brasileira de Imunizações) e pela SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria) incluem outras vacinas, que somente estão disponíveis na rede particular.

Bebês e crianças – 0 a 10 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Haemophilus influenzae B	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de ouvido e nariz entupido • Febre • Dor de cabeça • Tosse • Catarro • Dificuldade para respirar • Rigidez na nuca 	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumonia • Perda da audição • Lesão cerebral • Perda de membros • Morte 	<p>2, 4 e 6 meses 15 meses e 4 anos</p> <p>DTP+Hib+HB/Penta: coqueluche, haemophilus influenzae B e hepatite B</p> <p>3 doses + 2 reforços com a vacina DTP (difteria, tétano e pertussis)</p>
Hepatites A e B	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Fadiga e perda do apetite • Náusea e vômito • Dor abdominal • Icterícia 	<p>Hepatite A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falência do fígado • Morte (raro, porém mais comum entre pessoas com idade superior a 60 anos) <p>Hepatite B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cirrose (cicatrices no fígado) • Câncer de fígado • Morte 	<p>Ao nascer 2, 4, 6 e 15 meses</p> <p>DTP+Hib+HB/Penta: coqueluche, haemophilus influenzae B e hepatite B/ hepatite B (recombinante); hepatite A</p> <p>3 doses, + 1 reforço (DTP) 1 dose (HA)</p>
Infecções meningocócicas	<ul style="list-style-type: none"> • Febre repentina • Dor de cabeça forte • Náusea e vômito • Marcas vermelhas na pele ou pequenas contusões na pele • Endurecimento da nuca 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningite • Septicemia (infecção generalizada) • Amputação de um ou mais membros • Lesões no cérebro • Coma • Morte 	<p>3, 5 e 12 meses</p> <p>Meningocócica C (Conjugada)</p> <p>2 doses + 1 reforço</p>
Infecções pneumocócicas	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de ouvido • Dor de cabeça • Nariz entupido • Tosse e dificuldade para respirar • Febre • Endurecimento da nuca • Perda do apetite e vômito 	<ul style="list-style-type: none"> • Perda da audição • Lesão cerebral • Septicemia (infecção generalizada) • Lesões cerebrais • Pneumonia • Meningite • Morte 	<p>2, 4 e 12 meses</p> <p>Pneumocócica 10-valente (PCV 10)</p> <p>2 doses + 1 reforço</p>
Papilomavírus 6,11, 16 e 18	<ul style="list-style-type: none"> • Verrugas genitais e anais • Coceira ou ardor <p>Pode ser assintomático</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Câncer cervical (colo de útero) e outros cânceres (anal, garganta, língua, vulvar, vaginal e de pênis) • Verrugas nas vias aéreas • Morte 	<p>9 a 14 anos (meninas) 11 a 14 anos (meninos)</p> <p>Papilomavírus humano (HPV)</p> <p>2 doses A 2ª após 6 meses da 1ª dose</p>

Bebês e crianças – 0 a 10 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Poliomielite	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Cansaço • Náusea e vômito • Dor e fraqueza muscular 	<ul style="list-style-type: none"> • Sérios problemas respiratórios (fraqueza nos músculos respiratórios) • Paralisia nos braços ou pernas • Morte 	<p>2, 4 e 6 meses 15 meses e 4 anos</p> <p>Poliomielite 1,2,3/VIP inativada</p> <p>3 doses + 2 reforços</p>
Rotavírus	<ul style="list-style-type: none"> • Febre alta • Vômito • Diarreia grave 	<ul style="list-style-type: none"> • Desidratação grave • Morte 	<p>2 e 4 meses</p> <p>Rotavírus humano G1P1 (VRH)</p> <p>2 doses</p>
Rubéola	<ul style="list-style-type: none"> • Manchas vermelhas • Olhos inflamados ou vermelhos • Febre moderada • Náusea • Inchaço dos gânglios 	<ul style="list-style-type: none"> • Hemorragia interna • Lesão cerebral • Aborto ou bebê natimorto • Malformações na criança ou aborto (caso a mãe esteja infectada durante a gestação) 	<p>12 e 15 meses</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses A 1ª da SCR; a 2ª com SCR V</p>
Sarampo	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Tosse e coriza • Olhos vermelhos • Insônia e irritabilidade • Manchas vermelhas no corpo e pontos brancos na boca 	<ul style="list-style-type: none"> • Infecção de ouvido • Pneumonia • Convulsões • Lesões cerebrais • Morte 	<p>12 e 15 meses</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses A 1ª da SCR; a 2ª com SCR V</p>
Tétano	<ul style="list-style-type: none"> • Espasmos musculares (desde a mandíbula até a parte inferior do corpo) • Dificuldade para engolir e, depois, para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fratura óssea • Pneumonia • Morte 	<p>2, 4 e 6 meses (DTP) A cada 10 anos</p> <p>dT (difteria e tétano)</p> <p>3 doses + reforço (considerar as doses anteriores de DTP)</p>
Tuberculose meningea e miliar	<ul style="list-style-type: none"> • Perda de peso • Febre • Arrepios • Fraqueza • Mal-estar geral • Dificuldade para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Síndrome do desconforto respiratório agudo • Problemas cardíacos • Meningite tuberculosa 	<p>Ao nascer</p> <p>BCG</p> <p>Dose única</p>

Adolescentes - 11 a 19 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Caxumba	<ul style="list-style-type: none"> • Febre e cansaço • Dores de cabeça e ouvido • Inchaço na região do pescoço ou bochecha 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningite • Surdez • Infertilidade 	<p>Iniciar ou completar o esquema vacinal, conforme a situação vacinal</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses</p>
Difteria	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de garganta e dificuldade para engolir • Febre e calafrio • Dificuldade para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas respiratórios • Paralisia muscular • Lesões nos nervos e coração 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Difteria e tétano - dT</p> <p>3 doses + reforço a cada 10 anos</p>
Febre amarela	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Dor articular e/ou muscular • Indisposição • Náusea e/ou vômito • Icterícia • Redução da urina (oligúria) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hemorragia nasal, oral ou digestiva • Redução da pressão arterial (choque) • Coma • Morte 	<p>Pessoas que nunca foram vacinadas ou sem comprovação da vacina</p> <p>Febre amarela (atenuada)</p> <p>Dose única</p>
Hepatite B	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Fadiga e perda do apetite • Náusea e vômito • Dor abdominal • Icterícia 	<ul style="list-style-type: none"> • Cirrose (cicatrices no fígado) • Câncer de fígado • Morte 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Hepatite B (recombinante)</p> <p>3 doses</p>
Infecções meningocócicas	<ul style="list-style-type: none"> • Febre repentina • Dor de cabeça forte • Náusea e vômito • Rubor e hematomas na pele • Endurecimento da nuca 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningite • Septicemia (infecção generalizada) • Amputação de um ou mais membros • Lesões no cérebro • Coma • Morte 	<p>11 e 12 anos</p> <p>Meningocócica ACWY (conjugada)</p> <p>1 dose</p>

Adolescentes - 11 a 19 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Infecções pneumocócicas	<ul style="list-style-type: none"> • Otite • Dor de cabeça • Nariz entupido • Tosse e dificuldade para respirar • Febre • Endurecimento da nuca • Perda do apetite e vômito 	<ul style="list-style-type: none"> • Perda da audição • Lesão cerebral • Septicemia (infecção generalizada) • Lesões cerebrais • Pneumonia • Meningite • Morte 	<p>É recomendada a partir dos 5 anos para <u>povos indígenas</u></p> <p>Pneumocócica 23 valente (PPV 23)</p> <p>1 dose</p>
Papilomavírus 6,11, 16 e 18	<ul style="list-style-type: none"> • Verrugas genitais e anais • Coceira ou ardor <p>Pode ser assintomático</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Câncer cervical (colo de útero) e outros cânceres (anal, garganta, língua, vulvar, vaginal e de pênis) • Verrugas nas vias aéreas • Morte 	<p>Iniciar ou completar, conforme a situação vacinal</p> <p>9 a 14 anos (meninas) 11 a 14 anos (meninos)</p> <p>Papilomavírus humano (HPV)</p> <p>2 doses A 2ª após 6 meses da 1ª dose</p>
Rubéola	<ul style="list-style-type: none"> • Manchas vermelhas • Olhos inflamados ou vermelhos • Febre moderada • Náusea • Inchaço dos gânglios 	<ul style="list-style-type: none"> • Hemorragia interna • Lesão cerebral • Aborto ou bebê natimorto • Malformações na criança ou aborto (caso a mãe estiver infectada durante a gestação) 	<p>Iniciar ou completar, conforme a situação vacinal</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses</p>
Sarampo	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Tosse e coriza • Olhos vermelhos • Insônia e irritabilidade • Manchas vermelhas e pontos brancos na boca 	<ul style="list-style-type: none"> • Infecção de ouvido • Pneumonia • Convulsões • Lesões cerebrais • Morte 	<p>Iniciar ou completar, conforme a situação vacinal</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses</p>
Tétano	<ul style="list-style-type: none"> • Espasmos musculares (desde a mandíbula até a parte inferior do corpo) • Dificuldade para engolir e, depois, para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fratura óssea • Pneumonia • Morte 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Difteria e tétano - dT</p> <p>3 doses + reforço a cada 10 anos. Em casos de ferimentos graves, a cada 5 anos</p>

*Caso não esteja com a carteira de vacinação em dia, converse com um médico para saber quais seriam as melhores estratégias para atualizá-la, beneficiando-se do Calendário Nacional de Vacinação do SUS-Ministério da Saúde e dos imunizantes oferecidos pelas clínicas privadas.

Adultos - 20 a 59 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Caxumba	<ul style="list-style-type: none"> • Febre e cansaço • Dores de cabeça e ouvido • Inchaço na região do pescoço ou bochecha 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningite • Surdez • Infertilidade 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses</p>
Coqueluche	<ul style="list-style-type: none"> • Congestão nasal e coriza • Febre moderada • Tosse (começa leve, evolui para grave e pode ser duradoura) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumonia • Crianças são consideradas grupo de risco para complicações como dificuldade para respirar, convulsões, lesões cerebrais e morte 	<p>Todas as pessoas que convivem com crianças menores de 2 anos</p> <p>Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto/ dTpa ou dTpa-VIP*</p> <p>1 dose de reforço na idade adulta e idosos</p>
Difteria	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de garganta e dificuldade para engolir • Febre e calafrio • Dificuldade para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas respiratórios • Paralisia muscular • Lesões nos nervos e coração 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Difteria e tétano - dT</p> <p>3 doses 1 dose a cada 10 anos</p>
Febre amarela	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Dor articular e/ou muscular • Indisposição • Náusea e/ou vômito • Icterícia • Redução da urina (oligúria) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hemorragia nasal, oral ou digestiva • Redução da pressão arterial (choque) • Coma • Morte 	<p>Pessoas de até 59 anos que nunca foram vacinadas ou sem comprovação da vacina</p> <p>Febre amarela (atenuada)</p> <p>Dose única + reforço caso tenha recebido a vacina antes de completar 5 anos</p>
Gripe	<ul style="list-style-type: none"> • Febre alta • Dor de cabeça e no corpo • Fadiga e fraqueza • Dor de garganta • Tosse e desconforto no peito 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronquite • Pneumonia • Morte • Pode piorar doenças crônicas como asma ou insuficiência cardíaca 	<p>Todos</p> <p>1 dose anual</p>

Adultos - 20 a 59 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Hepatite B	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Fadiga e perda do apetite • Náusea e vômito • Dor abdominal • Icterícia 	<ul style="list-style-type: none"> • Cirrose (cicatrizes no fígado) • Câncer de fígado • Morte 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Hepatite B (recombinante)</p> <p>3 doses</p>
Herpes - zóster*	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de cabeça e sensibilidade à luz • Fadiga • Dor na pele, ardor, coceira, formigamento e sensibilidade ao toque em qualquer área do corpo, mas em apenas um lado dele • Manchas vermelhas e bolhas na pele 	<ul style="list-style-type: none"> • Neuralgia pós-herpética (dor prolongada que pode durar por anos) • Perda de visão ou audição • Infecções graves da pele • Lesões nos nervos 	<p>Pessoas com idade entre 50 e 59 anos</p> <p>Herpes-zóster ou herpes- zóster recombinante</p> <p>1 a 2 doses a depender da vacina disponível</p>
Papilomavírus humano	<ul style="list-style-type: none"> • Verrugas genitais e anais • Coceira ou ardor <p>Pode ser assintomático</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Câncer cervical (colo de útero) e outros cânceres (anal, garganta, língua, vulvar, vaginal e de pênis) • Verrugas nas vias aéreas • Morte 	<ul style="list-style-type: none"> • Pessoas de 9 a 26 anos de ambos os gêneros convivendo com HIV/Aids; pacientes oncológicos; transplantados • Mulheres até 45 anos de idade* <p>HPV Papilomavírus humano</p> <p>(em geral, 2 a 3 doses)</p>
Infecções pneumocócicas	<ul style="list-style-type: none"> • Febre e calafrio • Dor de cabeça, de ouvido e nariz entupido • Tosse e dificuldade para respirar • Dor no peito 	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumonia • Meningite • Septicemia (infecção generalizada) • Lesões cerebrais • Morte 	<p>60 anos (acamados ou em instituições)</p> <p>Pneumocócica 23 valente (PPV 23)</p> <p>1 dose a cada 5 anos após a primeira imunização</p>

*Esta vacina não está prevista na Calendário Nacional de Vacinação do SUS/Ministério da Saúde, mas consta das indicações de sociedades médicas como a SBIm e estão disponíveis em clínicas privadas. Para saber mais: <https://familia.sbim.org.br/>

Adultos - 20 a 59 anos

Doenças	Possíveis sintomas	Possíveis complicações	Qual vacina, quando e quem vacinar?
Rubéola	<ul style="list-style-type: none"> • Manchas vermelhas no corpo • Olhos inflamados ou vermelhos • Febre moderada • Náusea • Inchaço dos gânglios 	<ul style="list-style-type: none"> • Hemorragia interna • Lesão cerebral • Aborto ou bebê natimorto • Malformações na criança ou aborto (caso a mãe esteja infectada durante a gestação) 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses (20 a 29 anos) 1 dose (30 a 59 anos)</p>
Sarampo	<ul style="list-style-type: none"> • Febre • Tosse e coriza • Olhos vermelhos • Insônia e irritabilidade • Manchas vermelhas e pontos brancos na boca 	<ul style="list-style-type: none"> • Infecção de ouvido • Pneumonia • Convulsões • Lesões cerebrais • Morte 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Sarampo, caxumba e rubéola (SRC)</p> <p>2 doses (20 a 29 anos) 1 dose (30 a 59 anos)</p>
Tétano	<ul style="list-style-type: none"> • Espasmos musculares (desde a mandíbula até a parte inferior do corpo) • Dificuldade para engolir e, depois, para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fratura óssea • Pneumonia • Morte 	<p>Iniciar ou completar o esquema, conforme a situação vacinal</p> <p>Difteria e tétano - dT</p> <p>3 doses</p>

Meu sistema de defesa é debilitado. Posso tomar vacinas?

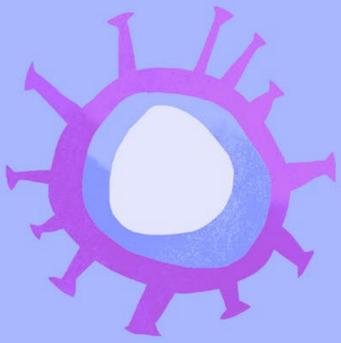
A depender da imunodeficiência pode-se substituir, indicar, contraindicar ou adiar a vacinação. Exemplos de pessoas com imunossupressão: pacientes com câncer, sob tratamento quimioterápico e/ou radioterapia, com HIV ou que fazem uso de corticosteroides e transplantados. Todos devem ser avaliados previamente antes da vacinação e não devem receber vacinas vivas.



3

Mamãe & bebê protegidos

Se você já está planejando engravidar ou é gestante, imunizar-se deve ser uma das suas prioridades. Algumas vacinas são seguras antes, durante e depois da gestação. E os anticorpos que você produz em resposta a elas atravessam a placenta, ou seja, protegem mãe e filho.



Vacina, só personalizada!

Entre as mudanças do organismo na gestação destacam-se alterações nas funções imunológicas, do coração e dos pulmões. Mais suscetíveis a infecções, se ficarem doentes, grávidas podem comprometer a saúde do bebê. Além disso, podem ter complicações ao contrair gripe e covid.

Embora algumas vacinas sejam contraindicadas nesse período, a gestação não é considerada um impedimento absoluto para imunizações. Quando há risco de a mãe e/ou o bebê ter uma doença grave que é evitada com vacina, a imunização poderá ser indicada

No entanto, fatores como idade, estilo de vida, doenças preexistentes e vacinação prévia serão considerados. O ideal é planejar-se antes da gestação. Como nem sempre isso é possível, ao descobrir a gravidez, informe-se com seu médico sobre as melhores opções para você.

Vacinas que a futura mamãe deve evitar

Os cientistas já provaram que imunizantes de rotina são seguros na gravidez. No entanto, por precaução, alguns deles devem ser adiados. Logo após o parto ou durante a amamentação, parte deles já estará liberado. Confira:

PAPILOMAVÍRUS HUMANO
(HPV)

TRÍPLICE VIRAL
(Sarampo, caxumba, rubéola - possuem vírus vivo)

DENGUE*
(contraindicada durante a amamentação também)

VARICELA
(catapora)

GRIPE
(vírus vivo)

*A vacina da dengue só está disponível na rede privada e só pode ser tomada por quem já teve a doença.

Mas, então, quais vacinas as grávidas podem tomar?

É importante que a carteira de vacinação esteja sempre em dia. Se este não for o seu caso, é essencial ser imunizada contra a **gripe (influenza)**, **difteria**, **tétano** e **coqueluche (tríplice bacteriana acelular [dTpa ou dTpa-VIP ou dupla dT])**, **hepatite B** e **covid**, vacinas disponíveis nas UBS. Planeje com o médico o esquema vacinal para o pós-parto e durante a amamentação.

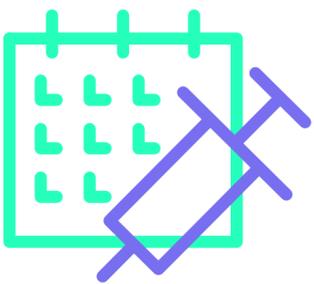
Vacinas “para” viagem

Vacinas como as das febres amarela ou tifoide, e mesmo da encefalite japonesa, comumente solicitadas para viajantes, têm vírus atenuado e devem ser evitadas na gestação. Caso a grávida tenha viagem planejada para algum lugar em que essas vacinas são recomendadas ou obrigatórias, o ideal é cancelar viagem. Mas cabe ao médico avaliar o risco e o benefício da vacinação para orientá-la.

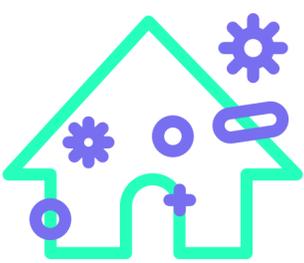


A melhor proteção possível

Agora que você já sabe como garantir mais saúde para você e seu bebê antes, durante e logo após a gestação, lembre-se que em pouco tempo o pequeno também iniciará o seu esquema vacinal. Até que ele esteja totalmente imunizado, cabe a toda a família mantê-lo longe de doenças.



Recém-nascidos são mais suscetíveis a infecções, e as pessoas à sua volta devem estar mais atentas aos próprios calendários vacinais. Alerta-os sobre o risco de doenças respiratórias, como a coqueluche – também conhecida como tosse comprida ou pertussis – e a gripe.



Leve nos adultos, a coqueluche pode ser fatal entre os recém-nascidos. As evidências científicas mostram que, na maioria das vezes, o contágio se dá no ambiente familiar por meio dos próprios pais, avós, cuidadores etc.

Posso tomar a vacina da gripe e da coqueluche ao mesmo tempo?

Sim. Mas, se preferir, também pode fazê-lo em dois momentos diferentes. Caso esteja grávida durante o inverno, é preferível que você se vacine no período da campanha nacional, em maio. Outra possibilidade é vacinar-se a qualquer momento da gestação. E não é preciso esperar para fazê-lo nas semanas finais da gestação.





Ser comedido ao expor o bebê a ambientes externos nos primeiros meses de vida confere proteção indireta a ele. Garanta que as pessoas mais próximas estejam com o “passaporte de visita” em dia, encorajando-as a atualizarem a carteira de vacinação ao menos 2 semanas antes de conhecer o novo membro da família.



Essas medidas, somadas à vacinação do bebê nos tempos certos, são a melhor proteção que você pode oferecer a ele.



Coisas que seu médico gostaria que você soubesse...

Vacinas de rotina são seguras durante a amamentação. A exceção é a da febre amarela. Pode ser preciso adiar a viagem.



4

Idoso e saudável

Nunca é tarde demais para se vacinar! O tempo passa e o seu organismo sofre desgastes naturais, e o enfraquecimento do sistema de defesa do corpo é esperado. O problema é que ele pode facilitar o desenvolvimento de doenças que, antes, seriam rapidamente barradas.

Envelhecimento imunológico

Quem já tem 60 anos ou mais e vive em um país em desenvolvimento se encaixa na definição de pessoa idosa proposta pela OMS (Organização Mundial da Saúde). E é justamente nesse período da vida que ocorre o declínio progressivo da função imunológica, o que os médicos chamam de *imunossenescência*.

Essa condição é caracterizada pela maior suscetibilidade a infecções, doenças autoimunes e câncer. Ao envelhecermos, vamos perdendo a capacidade de resposta aos agentes nocivos e também às vacinas. Além disso, doenças inativas podem reaparecer. Um exemplo é o herpes-zóster, relacionado à reativação do vírus da catapora.

E tem mais: é comum que idosos tenham doenças crônicas (comorbidades), as quais aumentam o risco para complicações. Estar com a carteira de vacinação em dia protege não só o adulto maduro, mas também sua família e a comunidade; isto é, essa medida simples salva vidas. A boa notícia é que a maioria das vacinas indicadas para esse grupo está disponível no SUS.

Doenças (preveníveis) que podem ser mais graves entre idosos

Para muitas delas, existe uma vacina correspondente. Confira:

GRIPE

HERPES-ZÓSTER*

TÉTANO

DIFTERIA

PNEUMONIA

MENINGITES

COVID-19

*Até o momento esta vacina só está disponível em clínicas privadas.

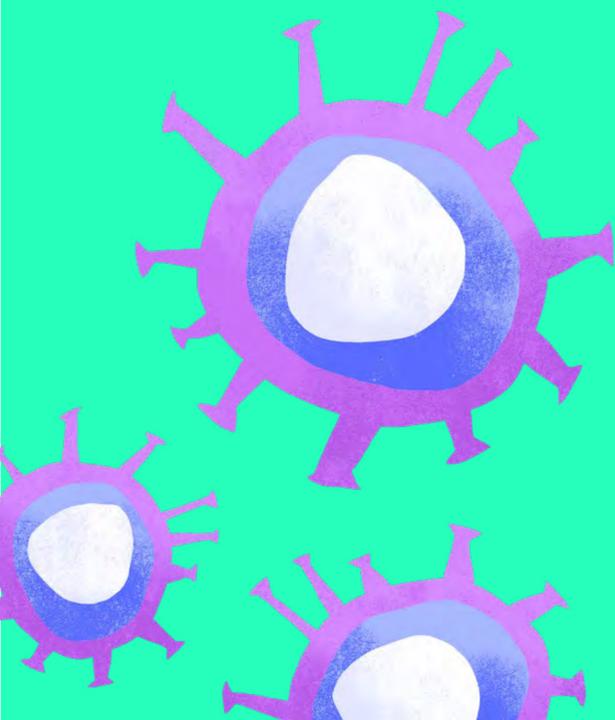
Quando devo me vacinar contra a gripe?

Para oferecer proteção total, a vacina precisa de 15 dias. As campanhas de vacinação se antecipam aos possíveis surtos e ao inverno, e você deve vacinar-se o quanto antes. Entre os idosos, a medida é essencial: ela protege contra doença grave – a pneumonia bacteriana –, especialmente entre pessoas com diabetes, doenças do coração ou pulmonares.

Acredite, não é só uma gripezinha!

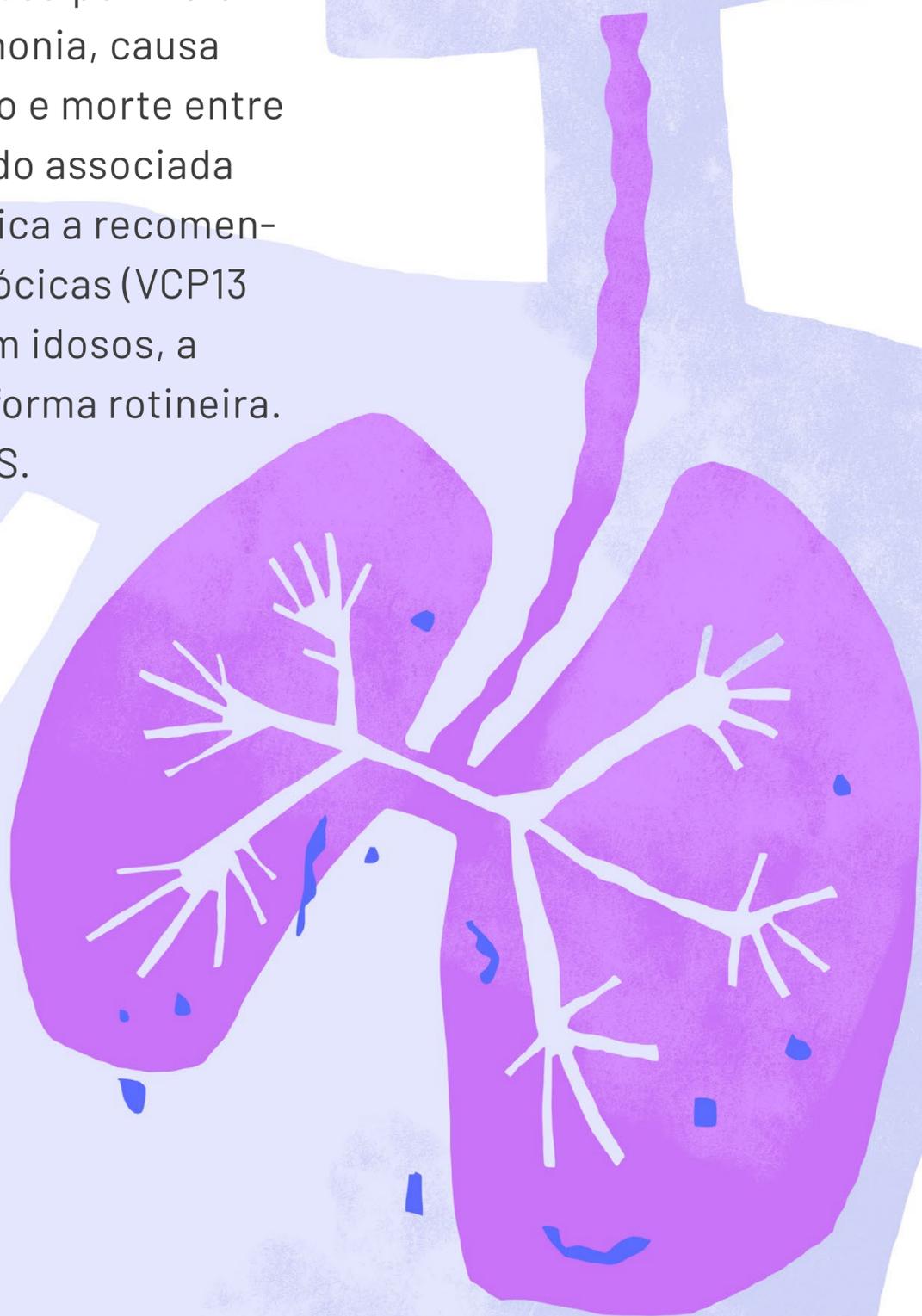
Elencamos 5 razões
para um idoso se
vacinar todos os
anos contra a gripe
(influenza)

- 1 A doença é de fácil contágio e pode se espalhar rapidamente.
- 2 Idosos têm maior risco de ter complicações, antes mesmo de ficar doente, e ainda podem disseminar a doença.
- 3 O vírus da gripe muda todos os anos e as vacinas são “atualizadas” para protegê-lo do “bichinho” da vez.
- 4 Vacinas contra a gripe são feitas com vírus inativados. Assim, elas não podem causar doenças. No entanto, ocorre perda da memória imunológica, e a proteção cai após 6 meses da imunização.
- 5 O imunizante tem protegido milhões de pessoas no mundo todo, e a maioria não tem reações. As que têm apresentam inchaço, rubor e dor no local da injeção. **Reações graves são raras.**



Sai prá lá, pneumonia!

A doença pneumocócica tem como causa a infecção por bactérias, os pneumococos. Transmitida de pessoa a pessoa por meio do ar, ela pode levar à pneumonia, causa mais frequente de internação e morte entre idosos, especialmente quando associada a quadros de gripe. Isso explica a recomendação das vacinas pneumocócicas (VCP13 e VPP23) para esse grupo. Em idosos, a vacina deve ser aplicada de forma rotineira. A VPP23 é fornecida pelo SUS.



Coisas que seu médico gostaria que você soubesse...

Desinformação aumenta dúvidas sobre as vacinas. Busque por fontes confiáveis e conteúdos de qualidade.



5

Blindado contra a covid

Se ficar longe de enfermidades deve ser uma prioridade, a forma mais efetiva de proteger-se é por meio da vacinação. Os dados científicos que temos até o momento confirmam: as vacinas contra a covid-19 são seguras, efetivas, previnem doença grave, hospitalização e mortes.

O básico da covid-19

Definida como uma infecção respiratória de elevada transmissibilidade, a doença tem como causa o vírus Sars-CoV-2. Até esta data não há cura para ela, mas algumas medicações já foram aprovadas para o **tratamento de quadros específicos** e com risco de complicações.

São exemplos os anti-inflamatórios como a dexametasona; os antivirais remdesivir, paxlovid e molnupiravir; e os anticorpos monoclonais, como o regdanvimabe, casirivimabe, imdevimabe, sotrovimabe e banlanivimabe/etesevimabe. Apesar disso, seguem os estudos sobre outras opções que têm se mostrado promissoras.

A doença é transmitida de pessoa para pessoa, por meio de gotículas expelidas ao falar, tossir, espirrar. Mas o contágio também se dá ao tocar superfícies contaminadas, seguido do contato com mucosas (boca, nariz, olhos).

Importante saber que a transmissão pode ocorrer desde o período de incubação — 2 a 14 dias antes do início de sintomas — e até cerca de 7 dias após o surgimento deles.

Os sintomas

Embora a covid possa não causar sintomas, ou seja, possa ser assintomática, desde o início da pandemia têm sido observadas as seguintes manifestações:

TOSSE

CORIZA

PERDA DE OLFATO E/OU PALADAR

DOR DE GARGANTA

CALAFRIO

DOR MUSCULAR

CEFALEIA

FADIGA

DOR ABDOMINAL

DIARREIA

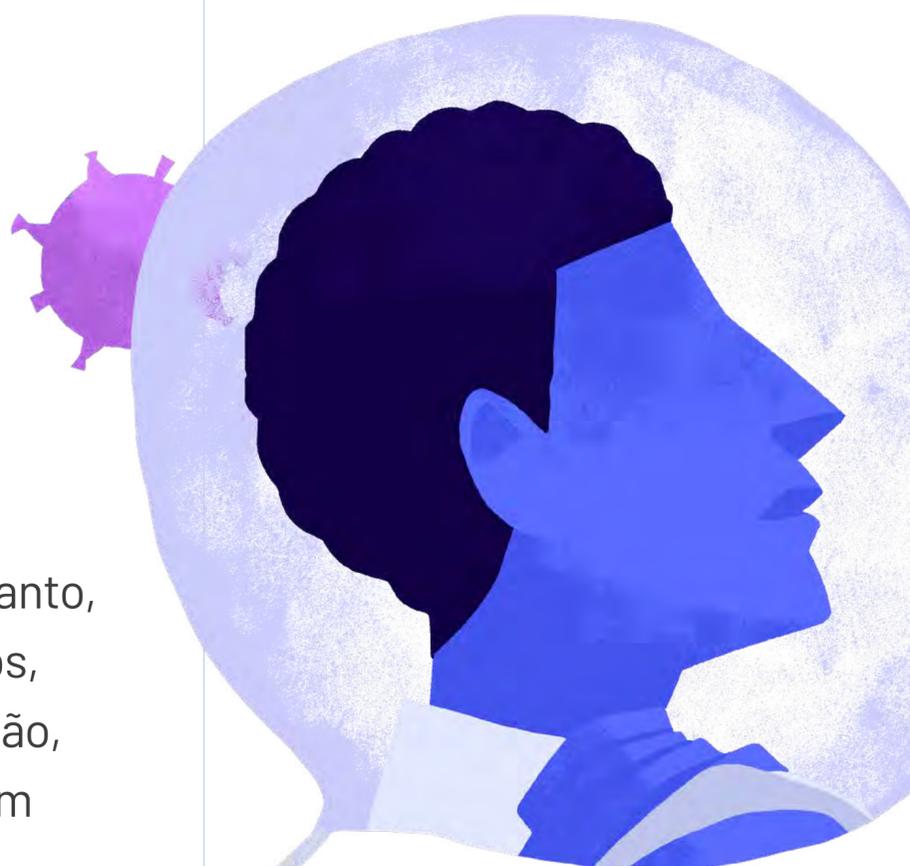
Mesmo pessoas que não apresentem sintomas ou tenham quadros leves (a maioria delas) são capazes de disseminar a doença sem saber.

Quem precisa ficar mais atento?

Todo mundo, inclusive crianças. No entanto, as pessoas com idade superior a 60 anos, com doenças crônicas (como hipertensão, asma, diabetes), além dos fumantes, têm maior risco de ter quadros graves.

Covid longa, outro prejuízo

Não se sabe ainda o porquê, mas, para algumas pessoas, os sintomas persistem por mais de 1 mês e duram por mais tempo. Em geral, a condição afeta idosos ou doentes crônicos, mas não exclui ninguém. A covid compromete vários sistemas do corpo e pode haver dificuldade respiratória, fadiga e problemas de memória. Para evitar esse quadro, previna-se do contágio e vacine-se!



O que fazer ao desconfiar que está com covid

Caso apresente sintomas graves, procure o serviço médico. Se eles forem moderados e você tiver acesso ao exame RT-PCR, o teste padrão ouro, faça-o em 4 ou 5 dias após o início dos sintomas. Se o resultado for positivo, você deve ficar isolado por, pelo menos, 7 dias.

Os testes rápidos de detecção do antígeno do Sars-CoV-2, incluindo os realizados em farmácia, também são utilizados para diagnóstico da doença e devem ser feitos de 2 a 3 dias após início dos sintomas. O mesmo se aplica na hipótese de contato com pessoas com covid, mesmo que você não apresente sintomas. Neste caso, o teste deve ser feito de 3 a 5 dias após esse contato.

E vale lembrar: as práticas preventivas diárias, como usar máscaras, higienizar as mãos com frequência e evitar aglomerações, continuam valendo como mais uma “camada” de proteção contra a doença e suas variantes. Além da vacina, utilize essas opções ao máximo!

Por que é importante vacinar-se?

Atualmente existem várias vacinas aprovadas pela Anvisa. Com indicação para todos com idade superior a 3 anos, espera-se que seus efeitos ocorram em 2 semanas da última dose do esquema primário.

Confira as que estão disponíveis na rede pública e em clínicas privadas

Fabricante	Tecnologia	Faixa Etária	Doses
Pfizer	mRNA	A partir de 5 anos	2
Butantan	vírus inativado	A partir de 3 anos	2
Janssen-Cilag	adenovírus sorotipo 26 (Ad26)	A partir de 18 anos	Única
Fiocruz/AstraZeneca	vetor adenovírus recombinante	A partir de 18 anos	2

Em agosto de 2022, mais de 169 milhões de pessoas já haviam recebido a vacinação completa (2 doses) contra o coronavírus, o que corresponde a quase 80% da população do país. Somente nos primeiros 4 meses da vacinação (fevereiro a junho/2021), foram evitadas 500 mortes por dia. O número aumentou para 600 ao longo dos quatro meses seguintes.



Coisas que seu médico gostaria que você soubesse...

Nenhuma das vacinas disponíveis no Brasil contém o vírus Sars-CoV-2 vivo. Portanto, não é possível pegar covid por meio da vacina.

Como elas funcionam?

Para oferecer a proteção que você precisa, esses três tipos de vacinas agem de formas diferentes para alcançar o mesmo resultado: fazer seu corpo se defender do vírus no futuro. Veja como elas atuam:

mRNA

Ensina suas células a produzir um fragmento inofensivo de uma proteína do vírus Sars-CoV-2 chamada spike. Ao ver que a proteína não pertence ao seu corpo, as células de defesa (células T) são acionadas para destruí-la. Em caso de infecção futura, as células se lembrarão como destruir a proteína, protegendo o organismo.

Vetor viral

A vacina usa um adenovírus (causador de resfriados em chimpanzés) modificado para treinar suas células a proteger o organismo, por meio de um fragmento da proteína spike. Aí o sistema imunológico cria anticorpos, recruta as células T para destruí-la e, no futuro, terão na memória o jeito de protegê-lo de uma eventual infecção futura.

Uso emergencial x uso definitivo

O termo uso emergencial se refere à liberação para uso do imunizante na população mesmo sem os estudos finalizados. Isso significa que ele pode ser utilizado por tempo limitado. A expressão passou a ser usada com mais frequência ao longo do avanço dos testes das vacinas contra a covid-19.

Já o registro definitivo é a aprovação final da vacina, concedido pela Anvisa após a análise da documentação técnica do imunizante, o que inclui os dados dos testes, da produção e qualidade. Esse registro autoriza a distribuição para aplicação na população e tem validade de até 10 anos.



Vírus inativado

Utiliza o vírus morto. Ele e seu material genético são destruídos por meio de substâncias químicas, o que impossibilita sua replicação. O que se preserva nesse processo é a cápsula do vírus (onde está a proteína S – spike). Ao receber a vacina, o sistema de defesa do corpo responde, invoca as células T e os linfócitos B que produzem anticorpos específicos. Enquanto a proteção durar, o organismo saberá como neutralizar a covid, se ela aparecer.

Quem não pode tomar vacina?

Todas as vacinas disponíveis no momento têm contraindicação para pessoas que sejam alérgicas a algum de seus componentes, ou tenham apresentado reação alérgica grave – como, anafilaxia – depois de ter recebido dose anterior.

As vacinas de Janssen e AstraZeneca são contraindicadas para pessoas que tiveram trombose venosa ou arterial após a vacinação com qualquer tipo de imunizante para a covid. Além disso, elas também não devem ser usadas em gestantes, no pós-parto e pessoas com histórico de síndrome de extravasamento capilar, um vazamento de fluido de vasos sanguíneos que leva a efeitos como inchaço nos membros e redução da pressão.

Atenção, grávidas!

A vacinação é indicada para todas as gestantes, lactantes e mulheres que estão tentando engravidar no momento.

A Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia) reforça a importância da imunização completa e reforço, em qualquer trimestre da gestação.

A ressalva é dar preferência ao imunizante mRNA, dado o estabelecido perfil de segurança, estando contraindicada a de vetor viral.



Efeitos colaterais

Como qualquer outro imunizante, podem ocorrer efeitos colaterais e adversos após tomar a vacina da covid. Nem todas as pessoas manifestarão essa resposta, mas na maioria das vezes os efeitos colaterais se limitam a dor e calor no local da injeção, além de inchaço. Podem também estar presentes sintomas parecidos com os de uma gripe comum:

CANSAÇO

DOR DE CABEÇA

DOR MUSCULAR

CALAFRIO

FEBRE

NÁUSEA

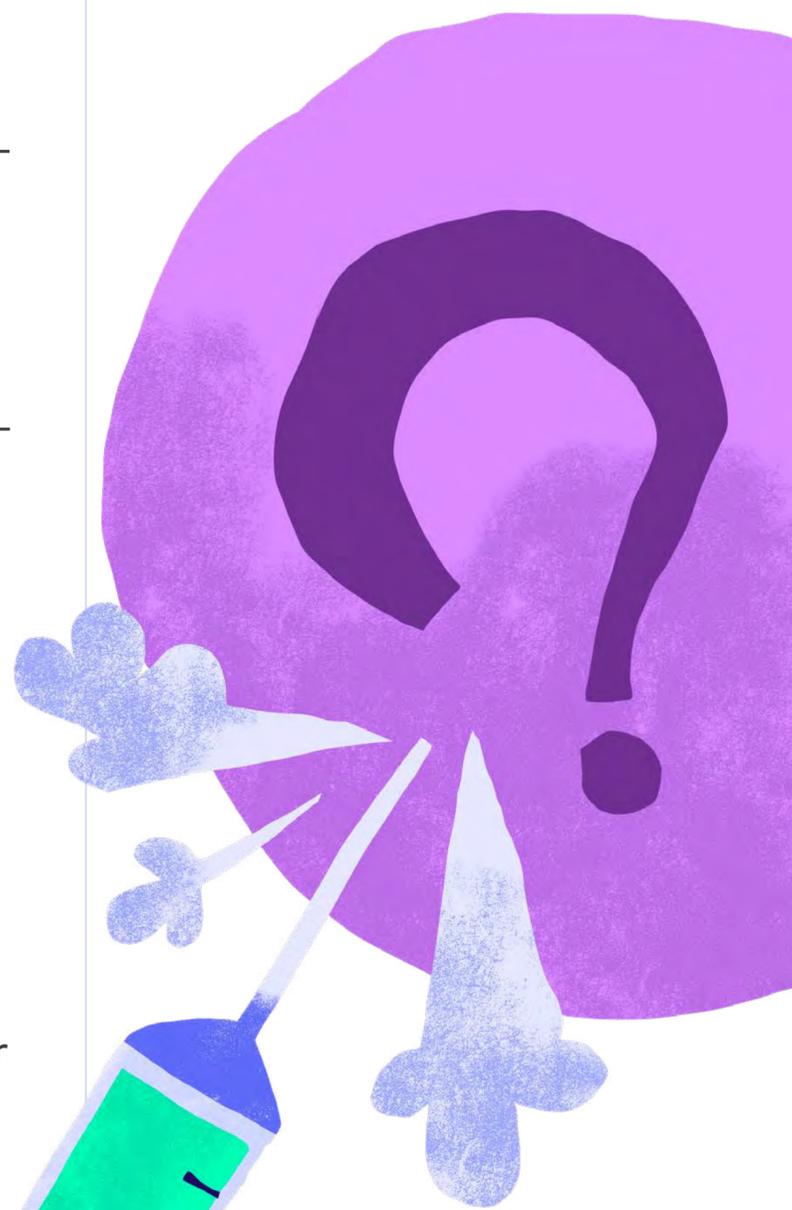
Todas essas reações duram poucos dias e são um sinal de que o seu organismo está fazendo o que deve – trabalhando para proteger seu corpo contra a covid. No entanto, você deve procurar ajuda médica caso esses sintomas piorem ou se prolonguem. Eventos adversos graves são raros e, em geral, aparecem nas primeiras 96 horas após o recebimento da vacina. Reações alérgicas são possíveis, mas igualmente raras.

Nesses casos, a pessoa não mais poderá receber o mesmo tipo de vacina que provocou tal resposta. Em ambas as situações, os responsáveis do local onde foi recebido o imunizante devem ser informados para anotar a ocorrência nos respectivos documentos de monitoramento ou notificar o fabricante.

Posso me considerar vacinado sem a dose de reforço?

A definição de vacinação completa não inclui a dose de reforço. Todos, exceção feita às pessoas com imunossupressão moderada a grave, são consideradas vacinadas após a segunda dose, quando o esquema de vacinação prevê 2 doses. Apenas completá-lo, porém, não representa a melhor proteção contra a covid.

Isso só acontece com esse esquema completo, mais os reforços quando eles estão disponíveis.



Mitos e verdades



Mesmo quem já pegou covid deve vacinar-se.

Verdade. Ainda não se sabe por quanto tempo dura a proteção gerada pela infecção. O que sabemos é que a reinfecção é possível. Por isso, a vacinação continua sendo a melhor forma de se proteger de quadros graves da covid. Antes de se vacinar, porém, aguarde o completo restabelecimento, o que se dá, no mínimo, em 4 semanas após o aparecimento dos sintomas.



Não dá para confiar em vacinas feitas tão rapidamente.

Mito. Graças aos avanços tecnológicos e ao trabalho colaborativo de cientistas e empresas do mundo todo, o processo de pesquisa e fabricação da vacina foi acelerado, mas respeitou os rígidos testes clínicos. Os resultados que demonstraram segurança e eficácia foram avaliados por especialistas independentes e entidades regulatórias, e até hoje têm sido monitorados.



O DNA não é alterado por vacinas “genéticas”.

Verdade. Em uma infecção natural, os vírus invadem as células e as destroem; se mudassem o DNA, um simples resfriado faria isso. No caso das vacinas “genéticas”, como as de RNA mensageiro, elas apenas “ensinam” as células a produzirem a proteína S (spike), cuja função é ligar o Sars-CoV-2 às nossas células. É essa proteína que estimula a resposta imunológica, gerando anticorpos que protegem da doença.

Mitos e verdades



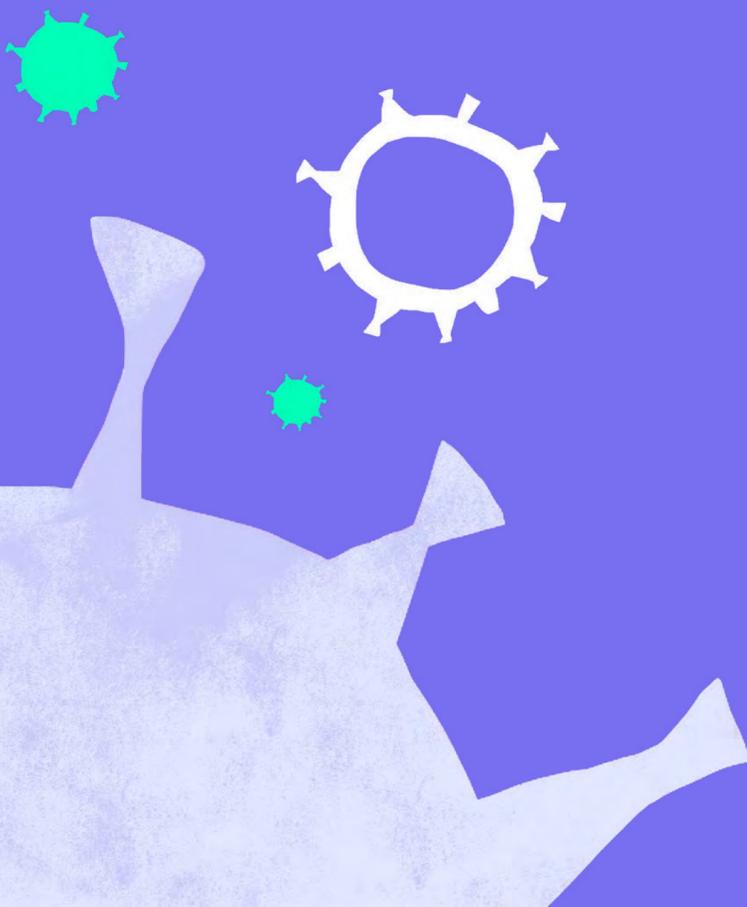
Vacinas da covid não impedem o adoecimento.

Mito. As evidências científicas têm mostrado que pessoas com o esquema de vacinação completo têm menor risco de ter uma infecção. E não só: a vacina previne a forma grave da doença e a transmissão do vírus para outras pessoas. Porém, a proteção pode variar porque a resposta imunológica é diferente de pessoa a pessoa e devido ao tempo transcorrido após a vacinação.



Vacinas contêm células de fetos abortados.

Mito. Nenhuma vacina do mundo contém esse tipo de célula. Mas é importante saber que na fabricação de vacinas e diversas medicações são usadas células de rápida multiplicação, como as embrionárias. Elas podem ser de animais (ovos de galinha), vegetais ou humanas. Estas últimas são replicações feitas em laboratório. A técnica mRNA (Pfizer) e a de vetor viral (Oxford/AstraZeneca/Janssen) utilizaram tais células na fase inicial das pesquisas. A da Janssen as manteve no desenvolvimento e fabricação de sua vacina.





6

Será que vai doer?

Mesmo sabendo dos benefícios da vacinação, a resposta para essa pergunta pode causar preocupação. A verdade é que... doer, dói! Mas o limite da dor equivale a uma rápida picada. O importante é garantir o máximo de proteção e reduzir, ao mínimo, os riscos à saúde.

Como se preparar para a vacinação

Tomar vacina pode gerar ansiedade, e não só entre os pequenos. Mas não precisa ser assim: para reduzir o estresse, adote as medidas listadas a seguir. Elas valem para todas as vacinas!

Antes



Procure por fontes confiáveis e informe-se sobre a vacina que você ou seu filho vai receber. Isso ajuda a entender melhor os riscos e benefícios do imunizante.



Mantenha a carteira de vacinação em local de fácil acesso. É por meio dela que se controla o calendário para não perder o dia certo da vacina.

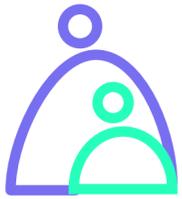


Esteja pronto para apoiar as crianças. Tenha em mãos objetos que lhes tragam conforto (brinquedos, livros etc.). Caso elas já tenham idade para uma conversa, explique que elas vão sentir a picada, mas que a dor logo passará.



Evite dizer à criança que a vacina não dói nem a use como meio de negociação para respostas comportamentais.

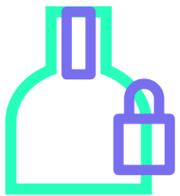
Durante



Mantenha-se relaxado. Se estiver acompanhando uma criança, mostre-se confiante e ofereça aconchego. No caso de ser um bebê, amamentá-lo tem efeito relaxante.



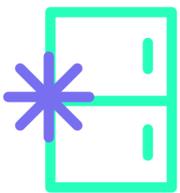
Se ainda tiver dúvidas sobre a vacina, esclareça-as com o profissional encarregado da aplicação.



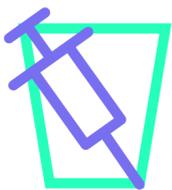
Fique atento à embalagem da vacina: ela deve estar lacrada.



Confira nome, laboratório, validade, lote e a quantidade da dose que será aplicada naquele momento.



Observe se os frascos estão armazenados em refrigeradores. Na falta destes, a vacina deve estar em caixas térmicas, e ambos com controle de temperatura a +2°C e +8°C.



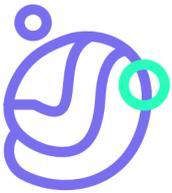
O profissional da saúde deve usar seringa e agulha descartáveis, que devem ser abertas na frente do paciente.



Verifique se o profissional da saúde está usando máscara e se possui identificação. Esses detalhes são imprescindíveis. Ele poderá ou não estar usando luvas.



As regiões de aplicação mais comuns são o braço e a perna.



Na hora da aplicação, procure relaxar os músculos e respire fundo. Quando a agulha entrar na pele e o êmbolo for pressionado, a aplicação pode não causar dor, mas você deve sentir que o líquido penetrou a região.



Caso a seringa não encaixe bem, o seu conteúdo pode vazar. Quando o vazamento é grande, a aplicação deve ser repetida.

Logo após e mais tarde



Permaneça no local por 15 a 20 minutos após a imunização. Caso haja alguma reação alérgica, **o que é raro**, a equipe local saberá como proceder.



Confira se foram registrados na carteira de vacinação o nome e o lote da vacina, bem como data da aplicação e do retorno (no caso de haver doses ou reforços complementares).



Crianças e adultos podem apresentar fadiga, dor ou rubor no local da vacinação e/ou febre, além de dor de cabeça, náusea, diarreia e até coriza. Esses sintomas variam, a depender da vacina, são esperados e normalmente passam em, no máximo, 2 dias.



Reações graves às vacinas são raras, e devem ser atendidas no local da vacinação pela equipe de saúde. Se a febre e o rubor não passam, a sensação de mal-estar geral aumentou e você ainda se sente confuso, procure o serviço de emergência.

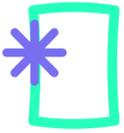
Minha carteira vacinal está em dia. Preciso atender às campanhas nacionais de vacinação?

As campanhas são organizadas para garantir que a maioria da população vulnerável a uma determinada doença seja vacinada. A ideia é controlar a transmissão da enfermidade na comunidade.

A depender do tipo de vacina, você poderá receber as doses “adicionais” oferecidas nas campanhas. E atenção: elas não substituem as do esquema vacinal de rotina: é preciso seguir com a programação individual.



Dicas para reduzir os eventuais efeitos colaterais



Dor, calor, rubor, inchaço no local da aplicação da vacina
Faça compressas frias no local



Febre (em crianças)
Utilize o antitérmico recomendado pelo médico



Perda do apetite
Consuma e/ou ofereça mais líquidos. É frequente que as crianças percam o apetite nas 24 horas posteriores à vacinação



Dor no corpo
Utilize o analgésico habitualmente usado



Febre (em adultos)
Utilize o antitérmico habitualmente usado



Náusea e vômitos
Medicações para enjoo (antieméticos) reduzem o desconforto. Informe-se com o médico ou o farmacêutico sobre a melhor opção para você



Coisas que seu médico gostaria que você soubesse...

Nos últimos anos, as taxas de vacinação têm caído. Isso significa que algumas doenças podem reaparecer. Proteja-se e proteja a sua comunidade mantendo a carteira de vacinação em dia.

REFERÊNCIAS

Australian Technical Advisory Group on Immunisation (ATAGI). Australian Immunisation Handbook, Australian Government Department of Health and Aged Care, Canberra, 2022, immunisationhandbook.health.gov.au

Barnett A., Rushton N. Mumaw L. What to do for senior health. Institute for Healthcare Advancement. U.S. 2004

CDC (Centers for Disease Control and Prevention)

(ECDC) European Center for Disease Prevention and Control Let's Talk About Protection: Enhancing childhood vaccination uptake, commissioned by the). 2016

FDA (U.S. Food and Drug Administration)

Febrasgo (Federação Brasileira das associações de Ginecologia e Obstetrícia)

Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz)

Mayer G., Kuklierus A. What to do when your child gets sick. Institute for Healthcare Advancement. U.S. 2012

Ministério da Saúde

- Programa Nacional de Vacinação
- Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)

OMS (Organização Mundial da Saúde)

OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde)

Public Health Canada

SBIIm (Sociedade Brasileira de Imunizações)

UOL (Com informações de Bárbara Therrie, Danielle Sanches, Marcelo Testoni, Luiza Vidal, Natalia Ronfini, Priscila Carvalho e Samantha Cerquetani)

US Department of Health&Human Services



WWW

— ENDEREÇOS ÚTEIS

**Federação Brasileira das Associações
de Ginecologia e Obstetria**

<https://www.febrasgo.org.br/pt/>

Ministério da Saúde | Programa Nacional de Imunizações

<https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programa-nacional-de-imunizacoes-vacinacao>

Ministério da Saúde | Calendário de vacinação

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/calendario-nacional-de-vacinacao/calendario-vacinal-2022/cartaz_pni_64x46cm_final-aprovado-pni_02.pdf/view

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

<https://www.sbgg-sp.com.br/>

Sociedade Brasileira de Imunizações

<https://sbim.org.br/>

Organização Pan-Americana da Saúde

<https://www.paho.org/pt/vacinas-contracovid-19>

Sociedade Brasileira de Pediatria

<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/vacinas/>

EXPEDIENTE

CARTILHA

Redação e edição | Cristina Almeida

Revisão de texto | Bárbara Paludeti, Cesar Candido dos Santos e Sandra Regina da Silva

Projeto gráfico e ilustrações | Thiago Limón

Direção de arte | René Cardillo e Gisele Pungan

Atendimento publicitário | Lyvia Squadrans

Revisão técnica | Lourival Marsola, médico infectologista e vacinologista, chefe do Setor de Vigilância em Saúde e Segurança do paciente do HUUJBB (Hospital Universitário João de Barros Barreto) da UFPA (Universidade Federal do Pará), que integra a rede Ebserh (Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares)

VIVABEM

Editor-chefe | Cesar Candido dos Santos

Editora | Bárbara Paludeti

Editora-assistente | Gabriela Ingrid

Repórteres | Camila Mazzotto, Leticia Naísa, Luiza Vidal e Sarah Alves Moura

UOL

Diretor de conteúdo | Murilo Garavello

Gerente geral de marcas editoriais | Tatiana Schibuola





VivaBem uol