

ULSNE 

CONSIG 

# Vacinas salvam mais vidas do que qualquer tratamento



Vacinar protege cada pessoa em particular e a comunidade em geral contra doenças graves, mortais e incapacitantes. Saiba quais os benefícios das vacinas que devem ser administradas desde a nascença.

As vacinas são o meio mais eficaz e seguro de proteção contra várias doenças. Mesmo quando a imunidade não é total, quem está vacinado tem maior capacidade de resistência, na eventualidade de a doença surgir.

Em 1965, ano da criação do Programa Nacional de Vacinação (PNV), este conferia proteção contra 6 doenças. Em 2012, passou a proteger contra doze, e em 2015 foi reforçado com mais uma vacina, contra as infeções por *Streptococcus pneumoniae* – a Prevenar 13.

É o programa mais caro do Ministério da Saúde, mas tam-

bém aquele que, ao apostar na prevenção e erradicação de doenças graves e incapacitantes na comunidade, dá mais ganhos em saúde.

O PNV é um programa universal, gratuito e acessível a toda a população portuguesa. Começa logo após o nascimento e estende-se, a partir dos dois meses, a doenças como a hepatite B, o tétano, a poliomielite, a difteria e a tosse convulsa, o sarampo, a papeira e a rubéola, o papiloma humano (HPV, vacina administrada a raparigas no ano em que completam 13 anos), entre outras.

## Bê-a-bá da vacinação

### O que é uma vacina?

Trata-se de uma preparação com antígenos (partículas estranhas ao organismo) que, ao ser administrada a um indivíduo, provoca uma resposta imunitária protetora específica de um ou mais agentes infecciosos. Ou seja, as vacinas atuam sobre o sistema imunitário para estimularem a produção de anticorpos contra um determinado agente infeccioso, evitando que a pessoa vacinada venha a ter essa doença, quando entra em contacto com aquele microrganismo.

### Quando vacinar?

A melhor forma de ficar protegido contra determinadas doenças é cumprir o calendário de vacinação recomendado pelo PNV. As crianças são as principais destinatárias, mas também abrange os adultos.

As crianças devem ser vacinadas logo que nascem (recém-nascidos). Se o calendário for cumprido, pouco depois dos 6 meses de idade já estarão protegidas contra sete doenças de infância e aos 15 meses contra dez doenças.

### O que é preciso?

Basta dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área de residência e levar consigo o Boletim de Vacinas.

### Quais são os riscos de não vacinar?

Se optar por não vacinar o seu filho deverá ter presente que o fará correr riscos desnecessários quanto à saúde e à vida. Quanto maior for o número de pais que optam por não vacinar os filhos, maior é o risco de disseminação das doenças evitáveis pela vacinação. Ao decidir não vacinar, não põe só o seu filho em risco, mas também toda a comunidade.

### Quanto custam as vacinas?

As vacinas que fazem parte do Programa Nacional de Vacinação (PNV) são gratuitas.

### Que outras vacinas posso tomar?

A vacina contra a gripe. É recomendada para pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos dos pulmões, do coração, rins ou fígado, e às pessoas que sofram de diabetes ou outras doenças que causem resistência às infeções. É uma vacina comparticipada e deve ser administrada no início do Outono.

Existem outras vacinas, especialmente recomendadas para viajantes e que são prescritas no âmbito da Consulta do Viajante. No Nordeste Transmontano, esta consulta está disponível no Centro de Saúde de Macedo de Cavaleiros.

### Existem contra-indicações?

As vacinas atualmente são muito seguras e eficazes. Ao longo da história do PNV foram introduzidas vacinas cada vez mais seguras, como aconteceu, por exemplo, com as vacinas contra a poliomielite e contra a tosse convulsa.

As reações adversas mais frequentes são ligeiras e de curta duração, ocorrendo, na sua maioria, no local da injeção. A febre após a vacinação é frequente. Estas reações podem, se necessário, ser controladas com medicação.

O risco de uma criança ter uma reação adversa a uma vacina é muito inferior ao risco de uma complicação grave da doença que essa vacina previne.

**Pela sua saúde, e pela dos outros, vacine-se e vacine os seus filhos!**

