

ONDE E COMO ME POSSO VACINAR?

A vacinação contra a gripe e a COVID-19 está disponível de forma gratuita em vários pontos de vacinação.

LOCAIS DE VACINAÇÃO

Unidades de Saúde do SNS:

- Para pessoas com **60 ou mais anos**, profissionais de saúde, cuidadores e grupos de risco.
- A vacinação pode ser agendada diretamente pela unidade de saúde ou através da plataforma online.

Farmácias Comunitárias:

- Disponível para pessoas com **60-84 anos**, profissionais de saúde e cuidadores.
- Consulte a lista de farmácias aderentes no site: <https://agendamento.farmaciasportuguesas.pt/en>.
- Não precisa de receita médica, apenas do seu Cartão de Cidadão.

COMO AGENDAR A VACINAÇÃO?

- Todas as pessoas com **60 ou mais anos** podem **receber uma mensagem SMS** para a necessidade de vacinação e convidá-lo a ir ao seu centro de saúde.
- Em alternativa, dirigir-se ao seu **centro de saúde** ou **farmácia comunitária** para receber a sua vacina gratuita.

VACINAR É CUIDAR!

A vacinação sazonal contra a gripe e a COVID-19 é a melhor forma de o proteger contra infeções graves, hospitalização e morte precoce.

PROTEJA-SE E PROTEJA OS OUTROS! VACINE-SE HOJE!

UC O Doente Idoso 2024/2025 Mestrado Integrado em Medicina



Referências:
www.sns24.gov.pt
www.spmi.pt
www.who.int
www.cdc.gov

Tutoras: Prof. Dr.^a Ana Rodrigues, Dr.^a Isabel Pulido Valente e Dr.^a Joana Goulão

Da autoria de:

Beatriz Azevedo
Carolina Cordeiro
Elisa Pedó
Maria Francisca Ferreira

Iolanda Veiga
Joana Nunes
Luís Charuto

A Importância da **VACINAÇÃO** SAZONAL NA POPULAÇÃO 60+

Gripe e COVID-19



O QUE É UMA VACINA?

É uma preparação biológica que **estimula o sistema imunitário a reconhecer e combater agentes específicos que causam de doença**, como vírus e bactérias.

Contém uma **versão enfraquecida ou inativa do microrganismo** que provoca a doença. Esta versão é **segura e não desencadeia a doença**, mas é suficiente para estimular o seu sistema imunológico a criar defesas contra o verdadeiro agente, **sem o risco de adoecer**. Esta resposta imunitária permite que o nosso organismo combata rapidamente o agente infeccioso se a pessoa for exposta ao mesmo no futuro. Previne ou reduz a gravidade da infeção.

GRIPE e COVID-19:

São vacinas sazonais. É importante tomar a vacina **todos os anos**. Como estes vírus estão em constante mudança, as vacinas são ajustadas para combater as variantes mais recentes, garantindo uma proteção eficaz contra as estirpes mais comuns.

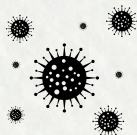


PORQUE É QUE ME DEVO VACINAR?

Ào envelhecermos, o nosso sistema imunitário enfraquece, torna os idosos mais vulneráveis a infeções, como gripe e COVID-19.

A vacinação é essencial para reduzir o risco de **complicações graves** (incluindo pneumonia), **descompensação de doenças pré-existentes**, **hospitalizações e morte**.

- **População em Risco:** 70-85% das mortes relacionadas com a gripe ocorrem em pessoas com 65 anos ou mais.
- **Proteção para o Indivíduo:** A eficácia da vacina reduz a doença grave em 40 a 60%.
- **Proteção para Cuidadores e Comunidades:** A vacinação protege não apenas os idosos, mas também cuidadores, por diminuir a transmissão da doença na população geral.



BENEFÍCIOS DA VACINAÇÃO

- **Redução do risco de doença grave;**
- **Redução das hospitalizações e da mortalidade** por infeção;
- Redução do risco de desenvolvimento de “COVID longa” (prolongamento dos sintomas por vários meses);
- Redução da transmissão da doença na comunidade;
- Redução da Sobrecarga do Sistema de Saúde por infeção grave.



RISCOS DA VACINAÇÃO

Os **riscos são mínimos e amplamente superados** pelos benefícios:

• Efeitos Colaterais Comuns:

Dor, vermelhidão ou inchaço no local da vacina são os efeitos mais frequentes, geralmente desaparecendo dentro de 24 a 48 horas. Sintomas leves, como febre, fadiga ou dores musculares, também são comuns e transitórios.

• Riscos Raros, Mas Conhecidos:

Reações alérgicas severas (anafilaxia); Perturbações do sistema imune como miocardites e Síndrome de Guillain-Barré;

