

Um guia de vacinação para os idosos canadianos

Apoiando o Envelhecimento com Confiança,
Independência e Boa Saúde

Inverno de 2024

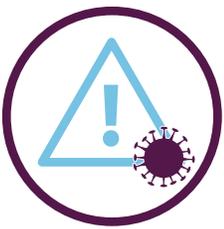
Leia este panfleto para saber mais:

- Porque são as vacinas importantes para permitir um envelhecimento saudável
- Vacinas contra a COVID-19
- Vacinas contra a influenza (vacina contra gripe)
- Vacinas contra o VSR (novas em 2023)
- Vacinas pneumocócicas (pneumonia)
- Vacinas contra a herpes zoster
- Vacinas contra o tétano e difteria



PORQUE SÃO AS VACINAS IMPORTANTES PARA PERMITIR UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL?

As vacinas são importantes ao longo da vida, especialmente à medida que envelhecemos, para manter a saúde e a independência.



A IMUNIDADE ENFRAQUECE NATURALMENTE À MEDIDA QUE SE ENVELHECE

À medida que envelhecemos, o nosso sistema imunitário enfraquece naturalmente, aumentando o risco de resultados graves devido a doenças infecciosas.



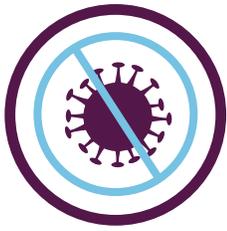
A VACINAÇÃO AJUDA A PREPARAR O CORPO PARA COMBATER INFEÇÕES EVITÁVEIS POR VACINAÇÃO

Quando um novo vírus ou bactéria entra no corpo pela primeira vez, demora um pouco para que o sistema imunológico seja capaz de o combater. As vacinas dizem ao sistema imunológico como se preparar para vírus ou bactérias, permitindo que o corpo responda mais rapidamente antes que uma infecção cause problemas mais sérios.



A VACINAÇÃO AJUDA-O A PROTEGER OS OUTROS

À medida que mais pessoas são vacinadas, é mais difícil que o vírus ou bactérias se espalhe e infete outras pessoas. Isto ajuda a proteger aqueles que não conseguem ser vacinados e aqueles cujos corpos não conseguem desenvolver uma resposta imunitária forte a uma vacina.



AS VACINAS ELIMINARAM ALGUMAS DOENÇAS MORTAIS

As vacinas funcionaram tão bem que conseguimos eliminar certas condições no Canadá. Por exemplo, os canadenses já não precisam de ser vacinados contra a varíola.



A PROTEÇÃO ADQUIRIDA PODE ENFRAQUECER COM O TEMPO

Com o tempo, a proteção proporcionada pelas vacinas pode diminuir para certas doenças infecciosas. Receber doses de reforço pode ajudar a fortalecer a sua imunidade.



AS VACINAS SÃO UMA OPÇÃO SEGURA

As vacinas passam por muitos testes e são monitorizadas de forma consistente, o que significa que são muito seguras! Os efeitos secundários são geralmente leves e duram apenas alguns dias.

QUAIS SÃO AS VACINAS MAIS IMPORTANTES PARA OS CANADIANOS MAIS IDOSOS?

Para lhe permitir manter a sua independência e promover um envelhecimento saudável, recomenda-se que se vacine contra as seguintes doenças infecciosas:

- COVID-19
- Influenza (gripe)
- Vírus Sincicial Respiratório (VSR)
- Doença pneumocócica (pneumonia)
- Herpes-zóster
- Tétano e difteria

Se estiver a planear viajar, pode beneficiar ao ser vacinado contra doenças adicionais (por exemplo, hepatite A e B, febre amarela ou raiva).

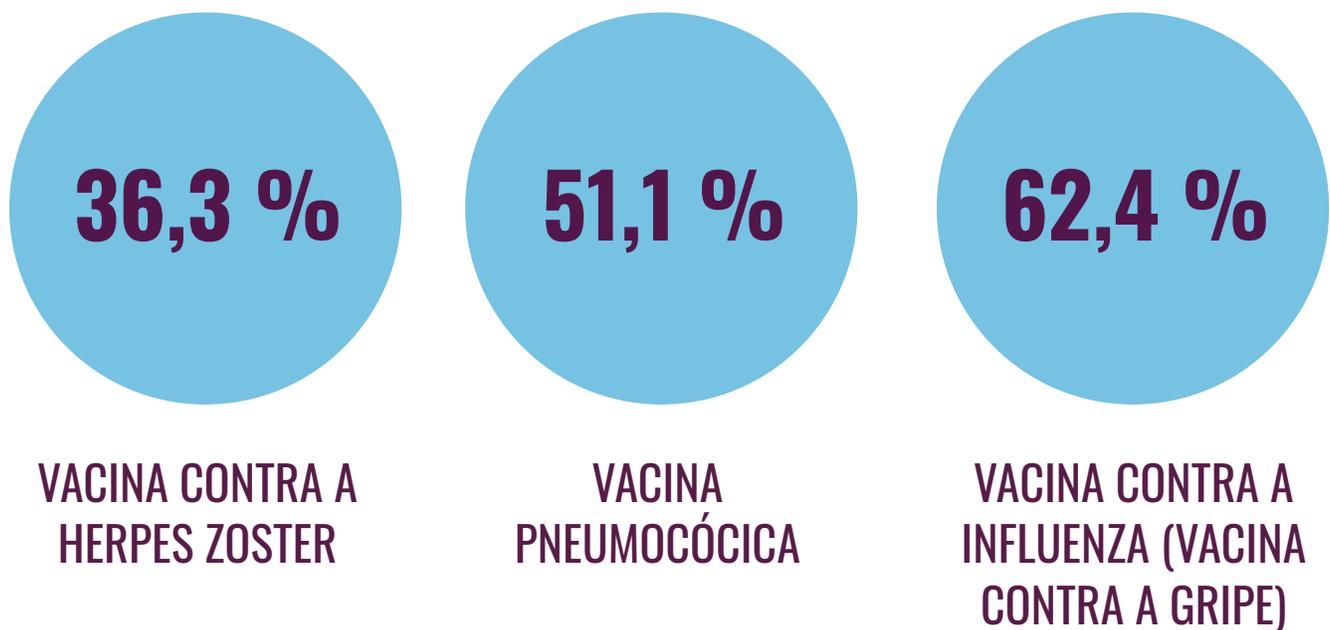
Deve discutir a necessidade de diferentes opções de vacinas com o seu médico, pois ele poderá determinar quais as vacinas necessárias e o melhor momento para as administrar.



DICA: Pode ser uma boa ideia usar o seu aniversário como lembrete para consultar o seu prestador de cuidados de saúde primários sobre quais as vacinas e outras medidas de saúde evitáveis para as quais pode ser elegível!

QUANTOS IDOSOS CANADIANOS RECEBERAM AS VACINAS RECOMENDADAS?

Um dos objetivos nacionais de cobertura vacinal do Canadá é garantir que pelo menos 80% dos idosos canadianos recebam a vacina pneumocócica e a vacina anual contra a gripe. De acordo com a última Inquérito de Saúde Canadiano sobre Idosos, as taxas atuais de vacinação **continuam abaixo** entre os idosos canadianos:



36,3 %

VACINA CONTRA A
HERPES ZOSTER

51,1 %

VACINA
PNEUMOCÓCICA

62,4 %

VACINA CONTRA A
INFLUENZA (VACINA
CONTRA A GRIPE)

CONTRA A COVID-19

TODAS AS
IDADES

1
DOSE ESTA
ESTAÇÃO

VACINA
GRÁTIS

O QUE É A COVID-19?

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2. Alguns dos sintomas comuns incluem secreção nasal, espirros, dor de garganta e dores de cabeça.

Os idosos podem apresentar sintomas de forma diferente (por exemplo, febre com temperaturas mais baixas) ou apresentar sintomas menos comuns (por exemplo, náuseas, congestão, diarreia, vômitos, quedas, desidratação e delírio).

A infecção COVID-19 pode causar sintomas graves, incluindo dificuldade em respirar ou falta de ar grave. Se sentir esses sintomas, procure atendimento médico.

PORQUE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

O risco de internamento por doença grave e morte por COVID-19 é significativamente maior entre os idosos, com 60 anos ou mais responsável por 92% das mortes por COVID-19 no Canadá até ao momento.

As novas vacinas COVID-19 espera-se que proporcionem uma melhor resposta contra as estirpes atuais de SARS-CoV-2, em comparação com vacinas anteriores, e melhorem a proteção contra doenças graves que podem ter diminuído desde a última vacinação de uma pessoa com COVID-19 ou infecção por SARS-CoV-2.

QUAIS AS VACINAS RECOMENDADAS?

A Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) recomenda que os idosos canadianos recebam uma dose da nova vacina mRNA COVID-19 contendo XBB.1.5 (Moderna ou Pfizer-BioNTech). A tabela na próxima página indica quando é recomendado receber a dose única da nova vacina de mRNA COVID-19 contendo XBB.1.5, com base no histórico de vacinação e infecção.

Recomenda-se que indivíduos imunocomprometidos recebam entre uma a duas doses da nova vacina de mRNA contra a COVID-19 contendo XBB.1.5, com base no seu estado de vacinação anterior contra a COVID-19. Estes indivíduos também podem receber doses logo após uma vacinação ou infecção recente por COVID-19.

Quantas doses de vacinas COVID-19 que não contêm XBB.1.5 recebeu?	Quando tomar a dose recomendada?
0	Pode tomar já. Considere esperar 8 semanas, caso tenha tido uma infecção recente por COVID-19.
1	8 semanas após a vacinação ou infecção anterior por COVID-19.
2 ou mais	6 meses após a vacinação ou infecção anterior por COVID-19.

ATUALIZAÇÃO: A partir da primavera de 2024, a NACI recomenda que idosos canadenses, indivíduos imunocomprometidos, residentes adultos de lares de longa permanência e outros ambientes de convivência para idosos possam receber uma dose adicional de mRNA contendo XBB.1.5

As vacinas de mRNA Moderna e Pfizer-BioNTech continuam a ser as vacinas preferidas contra a COVID-19, sendo a original vacina Novavax recomendada para aqueles que não desejam ou não podem receber vacinas de mRNA.

A vacina contra a COVID-19 contendo Novavax XBB.1.5, aprovada em dezembro de 2023, está atualmente sob revisão pela NACI para que possam fornecer mais orientações sobre a melhor forma de a utilizar.

QUANTO CUSTAM ESTAS VACINAS?

As vacinas COVID-19 estão disponíveis gratuitamente para todos os canadianos.

ONDE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Dependendo da sua província ou território, as vacinas estão amplamente disponíveis em clínicas de saúde pública, cuidados primários e algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias e hospitais. **As vacinas contra a COVID-19 podem ser administradas com segurança ao mesmo tempo ou em qualquer momento antes ou depois de outras vacinas.**

Fale com o seu médico para saber mais.



VACINA CONTRA A INFLUENZA (GRIPE)

TODAS AS IDADES

1 DOSE ESTA ESTAÇÃO

VACINA GRÁTIS

O QUE É A INFLUENZA?

As infecções por influenza podem ocorrer durante todo o ano, mas são mais comuns durante a “temporada de gripe”, que normalmente ocorre durante o outono e inverno, de novembro a abril.

Os sintomas podem incluir febre, dor de cabeça, dores musculares, fadiga, dor de garganta, calafrios, tosse e perda de apetite. A maioria das pessoas recupera dentro de sete a 10 dias, mas algumas podem apresentar casos mais graves, como agravamento das condições médicas, internamento ou morte.

PORQUE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Os idosos canadianos têm maior probabilidade de sofrer consequências graves (por exemplo, pneumonia, ataque cardíaco e morte). Outras populações de alto risco incluem aquelas que vivem com condições de saúde crônicas, grávidas, pessoas que vivem em lares de cuidados de longa duração ou outros ambientes de cuidados crônicos e povos indígenas.

Juntamente com a pneumonia, a gripe foi classificada como a oitava principal causa de morte no Canadá, com 90% destas mortes ocorrendo entre cerca de 5375 idosos canadianos em 2022.

QUAIS SÃO AS VACINAS RECOMENDADAS?

Existem oito vacinas contra a influenza disponíveis para idosos canadianos em duas categorias: vacinas inativadas contra a influenza (IIV) e uma vacina contra a influenza recombinante (RIV). A maioria destas vacinas protege contra quatro estirpes de influenza, com o IIV tendo diferentes opções de vacina, vacinas contra a influenza de dose padrão ou vacinas contra a influenza de dose aumentada, por exemplo, Fluzone High-Dose Quadrivalent (dose alta) ou Fluad (dose adjuvante inc.). Existe apenas um RIV disponível, o Supemtek, que também é uma vacina melhorada contra a gripe.

A NACI recomenda que os canadenses tomem a vacina contra a gripe todos os anos uma vez que as estirpes específicas nas vacinas mudam frequentemente todos os anos para melhor corresponderem aos atuais vírus da gripe e a resposta imunitária do nosso corpo pode não persistir além de um ano.

A NACI recomenda que os idosos tomem uma das três vacinas reforçadas contra a gripe: Fluzone High-Dose Quadrivalent, Fluvad ou Supemtek. Estas vacinas proporcionam um benefício acrescido sem qualquer diferença na segurança. Se estas vacinas não estiverem disponíveis, qualquer uma das outras vacinas contra a gripe deverá ser utilizada.

QUANTO CUSTAM ESTAS VACINAS?

Nem todas as vacinas podem estar disponíveis na sua região; no entanto, as que estão disponíveis são fornecidas gratuitamente a todos os idosos. Alberta, Manitoba, New Brunswick, Nova Escócia, Ontário, Ilha do Príncipe Eduardo, Saskatchewan e Yukon fornecem Fluzone High-Dose Quadrivalent gratuitamente para idosos residentes na comunidade. A Colúmbia Britânica e Ontário fornecem Fluvad gratuitamente para idosos residentes na comunidade. No resto do Canadá, as vacinas Fluzone High-Dose Quadrivalent e Fluvad Enhanced estão disponíveis principalmente a pagar, embora alguns grupos específicos possam ter cobertura. A Supemtek está disponível apenas como despesa direta no Canadá.

ONDE E QUANDO DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Dependendo da sua província ou território, as vacinas contra a gripe estão disponíveis nos cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou clínicas de saúde pública. Mesmo que possa tomar a vacina contra a gripe a qualquer momento durante o outono/inverno, **todos os idosos canadenses devem tentar tomar a sua dose anual o mais rápido possível nesta temporada. As maioria das vacinas contra a gripe podem ser administradas com segurança ao mesmo tempo ou em qualquer momento antes ou depois de outras vacinas.** Fale com o seu médico para saber mais.

VACINAS CONTRA O VSR (NOVAS EM 2023)

TODAS AS IDADES

1 DOSE ESTA ESTAÇÃO

VACINA GRÁTIS

O QUE É O VÍRUS SINCICIAL RESPIRATÓRIO (VSR)?

O VSR é um vírus que afeta as vias respiratórias e os pulmões das pessoas, causando infecção nas partes superior e inferior do sistema respiratório. A transmissão de infecções por VSR no Canadá segue um padrão sazonal de inverno, começando em outubro/novembro e terminando em abril/maio.

As infecções por VSR geralmente causam uma doença leve com sintomas semelhantes aos da gripe (por exemplo, secreção nasal, tosse, espirros, respiração ofegante, febre, diminuição do apetite e da energia). Os indivíduos geralmente recuperam entre uma a duas semanas, mas as complicações podem incluir doenças do trato respiratório inferior (por exemplo, pneumonia), agravamento das condições de saúde, internamentos e mortes.

Como os indivíduos desenvolvem apenas imunidade temporária contra o VSR, podem ocorrer infecções repetidas por VSR em qualquer idade.

PORQUE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Os grupos em risco de resultados graves devido a infecções por VSR incluem idosos, indivíduos com doença pulmonar crônica, doença cardíaca, sistemas imunitários comprometidos e aqueles que vivem em ambientes de cuidados de longa duração. Entre os adultos, constatou-se que as taxas de internamento são maiores à medida que a idade aumenta, sendo as taxas anuais oito vezes maiores entre indivíduos com 80 anos ou mais quando comparadas à taxa geral.

Os idosos têm a maior taxa de mortalidade atribuível às infecções por VSR, mais de seis vezes superior à taxa de mortalidade global. Semelhante à gripe e à COVID-19, 85% das mortes entre pacientes internados com VSR ocorreram entre idosos.

QUAIS SÃO AS VACINAS RECOMENDADAS?

Existe atualmente uma vacina contra o VSR, a Arexvy, disponível no Canadá para adultos com 60 anos ou mais.

Embora as recomendações da NACI não sejam divulgadas até 2024, o **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** recomendou recentemente que **adultos com 60 anos ou mais podem receber uma dose de vacinas contra o VSR, com base num processo de tomada de decisão informado** entre indivíduos e os seus prestadores de cuidados de saúde.

QUANTO CUSTAM ESTAS VACINAS?

Atualmente, estas vacinas só estão disponíveis como despesas próprias no Canadá, exceto em Ontário, que financia o Arexvy para adultos com 60 anos ou mais que vivem em lares de longa permanência, lares e para certos residentes de lares de idosos. Se tiver um plano privado de medicamentos, este poderá cobrir o custo desta vacina

ONDE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Dependendo da sua província ou território, as vacinas estão a ser disponibilizadas através dos cuidados primários e de algumas clínicas e farmácias especializadas. **Fale com o seu médico sobre quais as vacinas que lhe podem ser administradas ao mesmo tempo.**

VACINA PNEUMOCÓCICA

TODAS AS
IDADES

1
DOSE ESTA
ESTAÇÃO

VACINA
GRÁTIS

O QUE SÃO DOENÇAS PNEUMOCÓCICAS?

As doenças pneumocócicas são um grupo de doenças causadas pela bactéria chamada *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Podem causar infecções nos pulmões, ouvidos, seios da face e, mais raramente, na corrente sanguínea ou no sistema nervoso central.

A pneumonia, uma infecção pulmonar, é a forma grave mais comum de doença pneumocócica. Os sintomas podem incluir dificuldade em respirar, tosse, febre, suores, arrepios, fadiga, náuseas e vômitos, dor no peito, batimentos cardíacos mais rápidos que o normal, confusão ou delírio, temperatura corporal inferior ao normal e diarreia. Milhares de canadianos, na sua maioria idosos, apresentam resultados mais graves.

PORQUE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Os idosos canadianos correm um risco maior de casos graves, constituindo a maioria dos internamentos e mortes relacionadas com a pneumonia todos os anos no Canadá. Outros grupos que correm maior risco incluem aqueles que vivem com certas condições crônicas (por exemplo, doenças cardíacas, pulmonares, hepáticas ou diabetes), aqueles que estão imunocomprometidos (por exemplo, infecção por VIH, recetores de transplantes) e com certos fatores comportamentais/sociais. (por exemplo, fumar, desalojamento)

Juntamente com a gripe, a pneumonia foi classificada como a décima principal causa de morte no Canadá em 2021.

QUAIS AS VACINAS RECOMENDADAS?

Existem dois tipos de vacinas pneumocócicas administradas no Canadá:

- Vacina pneumocócica polissacarídica (PPV23)
- Vacina pneumocócica conjugada (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

O número dentro do nome de cada vacina indica quantos tipos de Bactéria *S. pneumoniae* contra a qual protege.

A NACI recomenda que todos os adultos com 65 anos ou mais tomem a vacina Prevnar 20 (PCV20), independentemente de terem ou não recebido anteriormente vacinação pneumocócica. Como alternativa, aqueles que nunca receberam vacinação pneumocócica podem receber Vaxneuvance (PCV15) seguida de Pneumovax 23 (PPV23) um ano depois.

Para idosos que receberam Pneumovax 23 sozinha ou em conjunto com a Prevnar 13 (PCV13), a NACI recomenda que a Prevnar 20 seja administrada após cinco anos. Para idosos que receberam apenas a Prevnar 13, a NACI recomenda que a Prevnar 20 possa ser administrada após um ano.

A NACI apoia ainda o uso continuado de Prevnar 13 e Pneumovax 23 em adultos apenas quando a Vaxneuvance e/ou a Prevnar 20 não estiverem disponíveis ou forem inacessíveis.

QUANTO CUSTAM ESTAS VACINAS?

A vacina Pneumovax 23 é fornecida gratuitamente a todos os adultos com 65 anos ou mais em todo o Canadá, com a vacina Prevnar 13 variando em cobertura. As vacinas Vaxneuvance e Prevnar 20 estão atualmente disponíveis apenas como despesas próprias no Canadá, com exceção do Quebec, que financia a Prevnar 20 para grupos específicos de alto risco. Se tiver um plano privado de medicamentos, este poderá cobrir o custo desta vacina.

ONDE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Dependendo da sua província ou território, as vacinas estão disponíveis nos cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou clínicas de saúde pública. **As vacinas pneumocócicas podem ser administradas ao mesmo tempo que as outras vacinas discutidas neste panfleto de forma segura.** Fale com o seu médico para saber mais.



VACINA CONTRA A HERPES ZOSTER

TODAS AS
IDADES

1
DOSE ESTA
ESTAÇÃO

VACINA
GRÁTIS

O QUE É HERPES ZOSTER?

A herpes zoster é uma infecção causada quando o vírus da varicela é reativado. A infecção por herpes apresenta-se geralmente como uma erupção cutânea dolorosa e com bolhas, acompanhada de dor de cabeça e febre.

Além destes sintomas, as pessoas também podem apresentar casos graves, incluindo dor intensa e prolongada conhecida como neuralgia pós-herpética, que dura mais de 90 dias e às vezes anos. Outras complicações podem incluir paralisia dos nervos, perda de visão e problemas de audição ou equilíbrio.

PORQUE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Qualquer pessoa que tenha tido varicela pode desenvolver herpes zoster. No entanto, a maioria dos casos ocorre em pessoas com mais de 50 anos de idade e muitas vezes apresentam-se de forma mais grave nesta faixa etária. Outros grupos de alto risco incluem aqueles que têm o sistema imunológico enfraquecido ou que vivem com doenças crônicas.

QUAIS AS VACINAS RECOMENDADAS?

Atualmente existe uma vacina contra a herpes zoster, Shingrix, disponível no Canadá. A vacina Shingrix requer duas doses, que são recomendadas serem administradas durante um período de dois a seis meses.

Em ensaios clínicos, **a vacina Shingrix demonstrou mais de 90% de eficácia na prevenção da herpes zoster** entre adultos com 50 anos ou mais.

A NACI recomenda que os canadenses com 50 anos ou mais tomem a vacina Shingrix, incluindo aqueles que foram previamente vacinados com a vacina Zostavax II mais antiga e aqueles que tiveram um episódio anterior de herpes zoster.

QUANTO CUSTAM ESTAS VACINAS?

Alberta, Ontário, Ilha do Príncipe Eduardo, Quebec, Yukon, a Autoridade de Saúde das Primeiras Nações na Colúmbia Britânica e programas do governo federal para as Primeiras Nações e povos Inuit, veteranos e pessoas sob custódia, atualmente fornecem a vacina Shingrix gratuitamente para certos idosos e outras populações de alto risco.

Se tiver um plano privado de medicamentos, este poderá cobrir o custo desta vacina.

ONDE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Dependendo da sua província ou território, a vacina Shingrix está disponível nos cuidados primários e em algumas clínicas especializadas, farmácias ou clínicas de saúde pública. **As vacinas Shingrix podem ser administradas ao mesmo tempo que as outras vacinas discutidas neste panfleto de forma segura.** Fale com o seu médico para saber mais.

VACINAS CONTRA O TÉTANO E DIFTERIA

TODAS AS IDADES

1 DOSE ESTA ESTAÇÃO

VACINA GRÁTIS

O QUE SÃO TÉTANO E DIFTERIA?

Tanto o tétano (bruxismo) quanto a difteria são doenças raras, mas graves, que podem ser fatais.

O tétano causa espasmos musculares dolorosos e dificuldade em engolir, o que mais tarde pode levar a resultados graves (por exemplo, fraturas, morte).

A difteria pode causar vários sintomas, incluindo febre ligeira, dificuldade para engolir, infecções de pele, dor de garganta, mal-estar e perda de apetite. Às vezes, estes podem levar a casos graves que afetam todo o corpo, incluindo efeitos no sistema nervoso central e insuficiência cardíaca.

PORQUE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Os bebês e os idosos têm maior probabilidade de ter casos graves destas doenças, sendo que aqueles com 60 anos ou mais apresentam um maior risco de morte por tétano.

Verificou-se também que o nível de proteção contra estas doenças diminui ao longo do tempo após a vacinação, realçando a necessidade de receber doses adicionais à medida que envelhecemos.

QUAIS AS VACINAS RECOMENDADAS?

No Canadá, as vacinas contra o tétano e a difteria não são administradas separadamente, mas sim em conjunto, numa única dose.

A NACI recomenda que adultos totalmente imunizados recebam uma dose de reforço das vacinas contra o tétano e a difteria (Td) a cada 10 anos.

Para quem não foi imunizado na idade adulta, recomenda-se primeiro uma dose da vacina Tdap (que também protege contra coqueluche [tosse convulsa]). Para adultos que nunca receberam estas vacinas, recomenda-se primeiro uma dose da vacina Tdap-IPV (Tdap mais prevenção da poliomielite), juntamente com duas doses de qualquer vacina contendo Td (por exemplo, Td, Tdap, Tdap-IPV). O seu médico pode ajudá-lo a determinar a sequência correta de vacinas para si.

QUANTO CUSTAM ESTAS VACINAS?

Apenas algumas províncias e territórios financiam publicamente as vacinas Td a cada 10 anos. No entanto, a maioria das jurisdições oferece cobertura para as vacinas Tdap.

ONDE DEVO TOMAR ESTA VACINA?

Dependendo da sua província ou território, as vacinas estão disponíveis nos cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou clínicas de saúde pública. **Estas vacinas podem ser administradas ao mesmo tempo que as outras vacinas discutidas neste panfleto de forma segura.** Fale com o seu médico para saber mais.

COMO POSSO VERIFICAR QUAIS AS VACINAS QUE JÁ TOMEI?

- 1) Entre em contacto com o seu médico, pois ele deve ter um registo das suas vacinas
- 2) Entre em contacto com o escritório de saúde pública local onde tomou as vacinas aquando criança, pois a maioria mantém um registo
- 3) Caso não consiga confirmar o seu histórico de vacinação, converse com o seu médico, pois existem outras formas de tentar determinar isso

MANTENDO UM REGISTO DAS SUAS IMUNIZAÇÕES

Pode acompanhar as suas vacinas de uma das seguintes maneiras:

- 1) Descarregue e imprima a próxima página. Peça ao seu médico para registar cada vacina que recebe neste gráfico. Mantenha este registo em local seguro junto com os seus outros documentos importantes de saúde.
- 2) Peça ao seu médico ou escritório de saúde pública um cartão ou livreto para acompanhar as suas imunizações
- 3) Use o **Site e aplicação CANImmunize GRATUITOS** para rastrear as suas vacinas através do seu computador, telefone ou tablet.
 - Armazene e aceda com segurança ao seu registo de imunização
 - Receba lembretes de quando vacinar
 - Obtenha fatos sobre vacinação específicos para a sua região

Para utilizar esta plataforma, clique em qualquer um dos seguintes ícones:



ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES?

A Public Health Agency of Canada criou vários recursos públicos:



Não apenas para crianças: Um guia para adultos sobre vacinação

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



Vacinas contra a Covid-19

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



Gripe (Influenza)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



Segurança da vacina e possíveis efeitos colaterais

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



Doenças evitáveis por vacinação (causas, sintomas, riscos, tratamento, etc.)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



Programas de vacinação de rotina provinciais e territoriais para adultos saudáveis e previamente imunizados

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



Informações sobre imunização (sites e horários) por província e território

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>

AUTORES

Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF

Diretor da Geriatria Sinai Health e University Health Network;

Diretor de Pesquisa do Health Policy Research, National Institute on Ageing;

Professor, Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto

Arushan Arulnamby, MPH

Analista de Políticas, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

REVISORES ESPECIALIZADOS

Agradecemos aos colaboradores que forneceram orientação especializada sobre o conteúdo deste panfleto.

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

Diretor Médico, Infection Prevention and Control, Sinai Health;

Diretor da Divisão do Infectious Diseases Departmental , University of Toronto;

Professor Associado, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

Sra. Sabina Vohra-Miller, MSc

Fundadora da Unambiguous Science

Este panfleto foi apoiado por subsídios educacionais irrestritos da CSL Seqirus, GlaxoSmithKline, Moderna e Sanofi..



moderna

sanofi

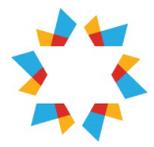
Todas as investigações, textos e recomendações aqui contidos foram produzidos de forma independente pela NIA com base em evidências sólidas. Quaisquer opiniões ou erros refletidos neste relatório são exclusivamente do NIA.

Autor: National Institute on Ageing

Criado: Dezembro de 2022 (Atualizado a janeiro de 2024)



NIA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING*



**Sinai
Health** | Healthy Ageing
and Geriatrics