

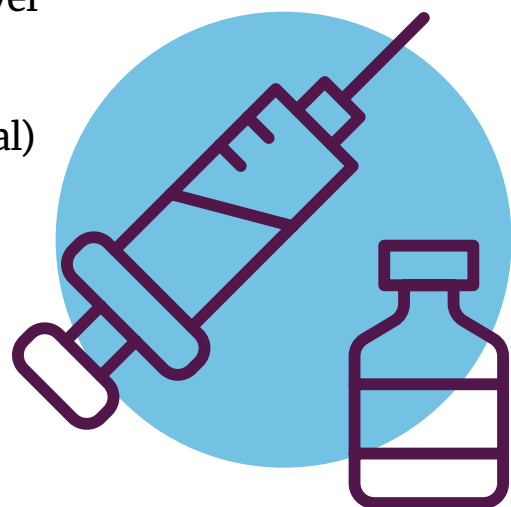
OUTONO DE 2025

Guia de vacinação para a população idosa do Canadá

APOIO AO ENVELHECIMENTO COM CONFIANÇA,
INDEPENDÊNCIA E BOA SAÚDE

Leia este folheto para se informar sobre:

- A razão pela qual as vacinas são importantes para promover um envelhecimento saudável
- Vacinas contra a COVID-19
- Vacinas contra a influenza (vacina antigripal)
- Vacinas contra o vírus sincicial respiratório (RSV)
- Vacinas antipneumocócicas (contra a pneumonia)
- Vacinas contra o herpes zóster (zona)
- Vacinas contra o tétano e a difteria



Porque é que as vacinas são importantes para a promoção de um envelhecimento saudável?

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



A nossa imunidade enfraquece naturalmente à medida que envelhecemos

Com o passar dos anos, o nosso sistema imunitário enfraquece naturalmente, aumentando o risco de complicações graves decorrentes de doenças infecciosas.



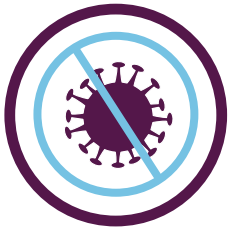
A vacinação ajuda a preparar o nosso corpo para combater infeções que podem ser prevenidas por vacinas

Quando um novo vírus ou bactéria entra no nosso corpo pela primeira vez, o nosso sistema imunitário demora algum tempo a ser capaz de o combater. As vacinas ensinam o nosso sistema imunitário a se preparar para combater vírus ou bactérias, permitindo que o nosso corpo responda mais rapidamente, antes que uma infeção cause problemas mais graves.



A vacinação ajuda-nos a proteger as outras pessoas

Quantas mais pessoas forem vacinadas, mais difícil se tornará para os vírus ou bactérias se espalharem e infetarem outras pessoas. Tal ajuda a proteger as pessoas que não podem ser vacinadas e aquelas cujo organismo não consegue desenvolver uma forte resposta imunitária a uma vacina.



As vacinas ajudaram a erradicar certas doenças mortais

Certas vacinas mostraram-se tão eficazes que foi possível erradicar determinadas doenças no Canadá. Por exemplo, a população canadiana já não precisa de ser vacinada contra a varíola.



A proteção adquirida pode enfraquecer com o tempo

Com o passar do tempo, a proteção fornecida pelas vacinas pode diminuir para determinadas doenças infecciosas. Receber doses de reforço pode ajudar a fortalecer a sua imunidade contra elas.



As vacinas são uma opção segura

As vacinas são submetidas a muitos testes e monitorizadas constantemente, o que significa que são muito seguras! Os efeitos secundários são geralmente ligeiros e prolongam-se apenas por alguns dias.

Que vacinas são importantes para a população idosa do Canadá?

A fim de manter a sua independência e promover um envelhecimento saudável, é recomendado que seja vacinado contra as seguintes doenças infecciosas:

- COVID-19
- Influenza (gripe)
- Vírus sincicial respiratório (RSV)
- Doença pneumocócica (pneumonia)
- Herpes zóster (zona)
- Tétano e difteria

Se estiver a planear uma viagem, pode ser aconselhável vacinar-se contra outras doenças (por exemplo, hepatite A e B, febre amarela, ou raiva).

Deve falar com o seu médico sobre a sua necessidade de vacinação para conhecer diferentes opções, pois o médico poderá determinar que vacinas são necessárias e o melhor momento de as administrar.



SUGESTÃO: Poderá ser uma boa ideia usar a data do seu aniversário para se lembrar de verificar com o seu médico quais as vacinas e outras medidas preventivas de saúde de que pode usufruir!

Quantos idosos receberam as vacinas recomendadas, no Canadá?

Uma das metas nacionais de cobertura vacinal do Canadá, até 2025, é garantir que pelo menos 80% da população idosa do Canadá tenha recebido tanto a vacina antipneumocócica como a vacina anual contra a gripe. De acordo com o Inquérito Nacional sobre a Cobertura Vacinal de Adultos, de 2023, as taxas de vacinação **permanecem muito baixas** na população idosa do Canadá:

39%

Vacina contra o herpes zóster (zona)*

55%

Vacina contra a pneumonia

70%

Vacina anual contra a gripe (vacina antigripal)

* Esta taxa é referente aos adultos com 50 ou mais anos de idade.

Vacina contra a COVID-19

IDADE	N.º DE DOSES	CUSTO
Todas as idades	1 ou mais por ano	Gratuita/ Algum custo

O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2.

As pessoas idosas podem apresentar sintomas diferentes (por exemplo, febre ligeira) ou sintomas menos comuns (por exemplo, náuseas, congestão nasal, diarreia, vômitos, quedas, desidratação e delírio).

A infecção por COVID-19 pode causar sintomas graves, incluindo dificuldade em respirar ou falta de ar extrema. Se apresentar estes sintomas, procure assistência médica.

A infecção por COVID-19 pode ainda levar a uma condição pós-COVID-19 (também conhecida como COVID prolongada), na qual os sintomas duram pelo menos dois meses e estão presentes três ou mais meses após o início da infecção, não podendo ser explicados por um diagnóstico alternativo.

Por que razão devo tomar esta vacina?

O risco de hospitalização por doença grave e de morte por COVID-19 é significativamente mais elevado entre a população idosa. Em 2023, a COVID-19 foi a 6.^a principal causa de morte no Canadá, tendo 95% dessas mortes ocorrido entre cerca de 7528 idosos canadianos.

Espera-se que as novas vacinas contra a COVID-19 proporcionem uma melhor resposta contra as estirpes atuais do SARS-CoV-2, em comparação com as vacinas anteriores, e reforcem a proteção contra doenças sintomáticas e graves que possa ter diminuído desde a última vez que foi vacinado contra a COVID-19 ou infetado pelo SARS-CoV-2.

Quais são as vacinas recomendadas?

O National Advisory Committee on Immunization (NACI) do Canadá recomenda que a população idosa do Canadá receba, pelo menos, uma dose da vacina contra a COVID-19 por ano, independentemente do seu historial de vacinação. Não há preferência entre as novas vacinas LP.8.1 contra a COVID-19:

- Spikevax (Moderna)
- Comirnaty (Pfizer-BioNTech)

É recomendado que os idosos com um sistema imunitário debilitado, que não receberam ou não completaram a(s) dose(s) da série primária, recebam uma a três doses.

Entre os idosos que já foram vacinados, alguns grupos devem receber duas doses da vacina contra a COVID-19, por ano: adultos com 80 ou mais anos de idade, que residem em lares de cuidados prolongados e outros locais de convivência coletiva, e pessoas com um sistema imunitário debilitado. Todos os outros idosos podem receber uma segunda dose da vacina contra a COVID-19, por ano.

Quanto custam estas vacinas?

Atualmente, a vacina contra a COVID-19 é oferecida gratuitamente aos idosos, em todas as províncias e territórios (à exceção de Alberta). Em Alberta, a cobertura é limitada a determinados grupos (por exemplo, beneficiários do Alberta Seniors Benefit, clientes de cuidados domiciliários e residentes de lares de cuidados continuados).

Se possui um plano de saúde privado, este também poderá cobrir o custo desta vacina, caso ela não seja financiada pelo sistema de saúde público.

Onde é que posso receber esta vacina?

Dependendo da província ou território onde reside, as vacinas estão disponíveis em centros de saúde públicos, unidades de cuidados primários e algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias e hospitais. **As vacinas contra a COVID-19 podem ser administradas ao mesmo tempo que outras vacinas, ou a qualquer altura antes ou depois de outras vacinas.** Por favor, fale com o seu médico para obter mais informações.

Vacina contra a influenza (gripe)

IDADE	N.º DE DOSES	CUSTO
Todas as idades	1 por ano	Gratuita

O que é a influenza?

As infeções por influenza podem ocorrer ao longo de todo o ano, mas são mais comuns durante a “época gripal”, que normalmente decorre entre novembro e maio.

Os sintomas podem incluir febre, dor de cabeça, dores musculares, fadiga, dor de garganta, arrepios, tosse e perda de apetite. A maioria das pessoas recupera em sete a dez dias, mas algumas podem apresentar consequências mais graves, como o agravamento do estado clínico, hospitalização ou morte.

Por que razão devo tomar esta vacina?

A população idosa do Canadá tem uma maior probabilidade de sofrer consequências graves (por exemplo, pneumonia, ataque cardíaco e morte). Outras populações de alto risco incluem pessoas que vivem com determinadas doenças crónicas, grávidas, pessoas que vivem em lares de cuidados prolongados ou outros estabelecimentos de cuidados crónicos, e povos indígenas.

Juntamente com a pneumonia, a gripe foi a 8.^a principal causa de morte no Canadá, em 2023, tendo 88% destas mortes ocorrido entre cerca de 5623 idosos canadianos.

Quais são as vacinas recomendadas?

Existem diversas vacinas contra a gripe que estão disponíveis para a população idosa do Canadá. Estas são vacinas de dose padrão contra a gripe ou vacinas reforçadas contra a gripe (por exemplo, Fluzone High-Dose ou Flud).

O NACI recomenda que a população canadiana tome a vacina contra a gripe todos os anos, uma vez que as estirpes específicas incluídas nas vacinas costumam mudar anualmente, para melhor corresponderem aos vírus da gripe atuais, e a resposta imunitária do nosso corpo pode não persistir por mais de um ano.

O NACI recomenda que a população idosa receba uma das vacinas reforçadas contra a gripe que se encontram disponíveis: Fluzone High-Dose ou Fluad. Estas vacinas proporcionam um benefício acrescido sem qualquer diferença em termos de segurança. Caso estas vacinas não estejam disponíveis, deverá ser utilizada qualquer outra vacina contra a gripe.

Quanto custam estas vacinas?

Pelo menos uma das vacinas reforçadas contra a gripe é oferecida gratuitamente aos idosos, em todas as províncias e territórios do Canadá.

Se possui um plano de saúde privado, este também poderá cobrir o custo das vacinas reforçadas Fluzone High-Dose ou Fluad.

Onde e quando é que posso tomar esta vacina?

Dependendo da província ou território onde reside, as vacinas contra a gripe estão disponíveis em unidades de cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou centros de saúde públicos. Embora seja possível tomar a vacina contra a gripe a qualquer momento durante o outono/inverno, **toda a população idosa do Canadá deve tentar receber a sua dose anual o mais cedo possível, no outono. As vacinas contra a gripe podem ser administradas ao mesmo tempo que outras vacinas, ou a qualquer altura antes ou depois da administração de outras vacinas.** Por favor, fale com o seu médico para obter mais informações.

Vacina contra o RSV

IDADE	N.º DE DOSES	CUSTO
50 ou mais	1	Gratuita/ Algum custo

O que é o Vírus Sincicial Respiratório (RSV)?

O RSV é um vírus que infeta as vias respiratórias e os pulmões das pessoas, causando infeções nas partes superior e inferior do sistema respiratório. A transmissão das infeções por RSV no Canadá segue um padrão sazonal, que geralmente começa no outono e termina no início da primavera.

Geralmente, as infeções por RSV causam uma doença ligeira, com sintomas semelhantes aos de uma constipação (por exemplo, corrimento nasal, tosse, espirros, pieira, febre, diminuição do apetite). De uma forma geral, as pessoas recuperam em uma a duas semanas, mas as complicações podem incluir doenças do trato respiratório inferior (por exemplo, pneumonia), agravamento do estado de saúde, hospitalizações e mortes.

Uma vez que as pessoas apenas desenvolvem imunidade temporária contra o RSV, é possível que sofram infeções por RSV novamente, em qualquer idade.

Por que razão devo tomar esta vacina?

Os grupos de adultos que se encontram em risco de sofrer complicações graves decorrentes de infeções por RSV incluem idosos, pessoas com doença pulmonar crónica, doença cardíaca, um sistema imunitário comprometido, e pessoas que vivem em instituições de cuidados prolongados. Entre a população adulta, as taxas de hospitalização aumentam com o avançar da idade, sendo as taxas anuais oito vezes mais elevadas para pessoas com 80 ou mais anos de idade, em comparação com a taxa geral.

Os idosos apresentam a taxa de mortalidade mais elevada atribuível às infeções por RSV, mais de seis vezes superior à taxa de mortalidade geral. À semelhança do que aconteceu em casos de gripe e COVID-19, 85% das mortes entre pacientes hospitalizados com RSV ocorreram em idosos.

Quais são as vacinas recomendadas?

Existem três vacinas contra o RSV para os adultos com 60 ou mais anos de idade: Abrysvo, Arexvy e mRESVIA.

O NACI recomenda uma dose da vacina contra o RSV para:

- Adultos com 75 ou mais anos de idade, especialmente aqueles que tenham determinados problemas de saúde crónicos.
- Adultos com 60 ou mais anos de idade que residam em lares de cuidados prolongados e noutros estabelecimentos de cuidados crónicos.

A vacina contra o RSV também pode ser ponderada para adultos entre os 50 e os 74 anos de idade, mediante consulta com o seu médico.

Não há preferência entre as vacinas contra o RSV, para adultos com 60 ou mais anos de idade. Para adultos com 50 a 59 anos de idade, somente a Arexvy pode ser utilizada.

Quanto custam estas vacinas?

Atualmente, a Abrysvo e/ou a Arexvy podem ser oferecidas gratuitamente, através de programas provinciais e territoriais. New Brunswick, Nova Escócia, Ontário, Ilha do Príncipe Eduardo e Yukon oferecem vacinas contra o RSV, de forma gratuita, para todos os adultos com 75 ou mais anos de idade e para determinados adultos de alto risco, com 60 ou mais anos de idade. Alberta oferece cobertura vacinal para todos os adultos com 70 ou mais anos de idade e para determinados adultos de alto risco, com 60 ou mais anos de idade. Em Manitoba, Terra Nova e Labrador, e Quebeque, as vacinas contra o RSV são gratuitas apenas para determinados adultos de alto risco, com 60 ou mais anos de idade.

Se possui um plano de saúde privado, este poderá cobrir o custo das vacinas contra o RSV.

Onde é que posso receber esta vacina?

Dependendo da província ou território onde reside, as vacinas estão disponíveis em unidades de cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou centros de saúde públicos.

A população idosa do Canadá deve tentar receber a vacina pouco antes do início do outono. As vacinas contra o RSV podem ser administradas ao mesmo tempo que outras vacinas, ou a qualquer altura antes ou depois da administração de outras vacinas. Se possível, deve ser deixado um intervalo de, pelo menos, seis semanas entre as vacinas contra o RSV e as vacinas não sazonais (por exemplo, as vacinas contra o herpes zóster e difteria-tétano). Por favor, fale com o seu médico para obter mais informações.

Vacina contra a pneumonia

IDADE	N.º DE DOSES	CUSTO
65 ou mais	1	Gratuita/ Algum custo

O que são as doenças pneumocócicas?

As doenças pneumocócicas são um grupo de doenças causadas pela bactéria denominada *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Podem provocar infeções nos pulmões, ouvidos, seios nasais e, mais raramente, na corrente sanguínea ou no sistema nervoso central.

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

Por que razão devo tomar a vacina?

A população idosa do Canadá corre um risco mais elevado de desenvolver complicações graves, que estão na causa da maioria das hospitalizações e mortes relacionadas com a pneumonia, todos os anos, no Canadá. Outros grupos que apresentam um risco mais elevado incluem as pessoas que vivem com determinados problemas de saúde (por exemplo, doenças cardíacas, doenças pulmonares, um sistema imunitário debilitado) e com determinados fatores comportamentais/sociais (por exemplo, tabagismo, sem-abrigo).

Juntamente com a gripe, a pneumonia foi classificada como a 8.^a principal causa de morte no Canadá, em 2023.

Qual é a vacina recomendada?

No Canadá, existem dois tipos de vacinas antipneumocócicas que são administradas aos adultos:

- Vacina polissacarídica antipneumocócica (PPV23)
- Vacina conjugada antipneumocócica (PCV13, PCV15, PCV20, PCV21)

O número incluído no nome de cada vacina indica a quantidade de tipos da bactéria *S. pneumoniae* contra os quais a vacina protege.

O NACI recomenda que todos os adultos com 65 ou mais anos de idade recebam uma dose da vacina Prevnar 20 (PCV20) ou Capvaxive (PCV21), independentemente de terem, ou não, recebido outra vacina antipneumocócica. Em alternativa, os idosos podem receber a vacina Vaxneuvance (PCV15), seguida da Pneumovax 23 (PPV23) pelo menos oito semanas mais tarde.

Para os idosos que receberam Prevnar 13 (PCV13), Vaxneuvance ou Pneumovax 23 anteriormente, o NACI recomenda que a Prevnar 20 ou a Capvaxive sejam administradas após, pelo menos, um ano. Um intervalo mínimo de 8 semanas pode ser ponderado para as pessoas que tenham, ou venham a ter, um sistema imunitário debilitado.

Quanto custam estas vacinas?

Todas as províncias e territórios oferecem aos idosos cobertura para a vacina antipneumocócica, que pode variar de cobertura total a parcial, com base no historial de vacinação antipneumocócica e/ou outros fatores de risco. Todas as províncias e territórios do Canadá, à exceção do Quebeque, oferecem aos idosos cobertura vacinal com Prevnar 20. No Quebeque, é oferecida cobertura a grupos específicos de idosos, com as vacinas Prevnar 20 e Pneumovax 23.

Além disso, se possui um plano de saúde privado, este poderá cobrir o custo das vacinas antipneumocócicas.

Onde é que posso receber esta vacina?

Dependendo da província ou território onde reside, as vacinas estão disponíveis em unidades de cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou centros de saúde públicos. **As vacinas antipneumocócicas podem ser administradas ao mesmo tempo que algumas das outras vacinas mencionadas neste folheto.** Por favor, fale com o seu médico para obter mais informações.

Vacina contra o herpes zóster (zona)

IDADE	N.º DE DOSES	CUSTO
50 ou mais	2	Gratuita/ Algum custo

O que é o herpes zóster (zona)?

O herpes zóster (zona) é uma infeção causada pela reativação do vírus da varicela. A infeção por herpes zóster não se manifesta da mesma forma que a varicela; geralmente, manifesta-se como uma erupção cutânea dolorosa e localizada, com bolhas, acompanhada de dores de cabeça e febre.

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

Por que razão devo tomar a vacina?

As pessoas que já tenham tido varicela correm o risco de desenvolver herpes zóster, que geralmente surge muitos anos depois de ter tido varicela. A maioria dos casos de herpes zóster (zona) ocorre em pessoas com mais de 50 anos de idade e, muitas vezes, apresenta-se de forma mais grave nessa faixa etária. Outros grupos de alto risco incluem as pessoas que tenham um sistema imunitário debilitado ou que sofram de doenças crónicas.

Qual é a vacina recomendada?

Atualmente, existe apenas uma vacina contra o herpes zóster (zona) disponível no Canadá, a Shingrix. A vacina Shingrix exige a toma de duas doses, que devem ser administradas com um intervalo de dois a seis meses.

Em ensaios clínicos, a vacina Shingrix demonstrou fornecer uma elevada proteção contra o herpes zóster e as suas complicações (por exemplo, neuralgia pós-herpética) por, pelo menos, 11 anos após a vacinação, em adultos com 50 ou mais anos de idade.

O NACI recomenda que a população canadiana com 50 ou mais anos de idade tome a vacina Shingrix, incluindo as pessoas que já foram vacinadas anteriormente com a vacina Zostavax II mais antiga, e aquelas que já sofreram um episódio de herpes zóster.

Quanto custa esta vacina?

Atualmente, a Shingrix pode ser oferecida gratuitamente em determinadas regiões e no âmbito de determinados programas.

Na Terra Nova e Labrador, Nova Escócia e Ilha do Príncipe Eduardo, a Shingrix é oferecida gratuitamente a todos os idosos. Em Alberta, Ontário, Quebeque, Saskatchewan e Yukon, são oferecidos diferentes níveis de cobertura da vacina Shingrix, com base na idade, nos fatores de risco ou no historial de vacinação.

Atualmente, na Colúmbia Britânica, a First Nations Authority e os programas do governo federal para os povos das Primeiras Nações e Inuíte, veteranos e pessoas sob custódia federal, oferecem a vacina Shingrix gratuitamente a determinados idosos e outras populações de alto risco.

Se possui um plano de saúde privado, este poderá cobrir o custo desta vacina.

Onde é que posso receber esta vacina?

Dependendo da província ou território onde reside, a vacina Shingrix está disponível em unidades de cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou centros de saúde públicos. **A vacina Shingrix pode ser administrada ao mesmo tempo que algumas das outras vacinas mencionadas neste folheto.** Por favor, fale com o seu médico para obter mais informações.

Vacina contra o tétano e a difteria

IDADE	N.º DE DOSES	CUSTO
Mais de 18 anos	1, de 10 em 10 anos	Gratuita/ Algum custo

O que são o tétano e a difteria?

Tanto o tétano (trismo) como a difteria são doenças raras, porém graves, que podem ser fatais.

O tétano provoca espasmos musculares dolorosos e dificuldade em engolir, o que pode posteriormente levar a consequências graves (por exemplo, fraturas, morte).

A difteria pode causar diversos sintomas, incluindo febre ligeira, dificuldade em engolir, infecções cutâneas, dor de garganta, mal-estar e perda de apetite. Por vezes, estes problemas podem levar a consequências graves que afetam todo o organismo, incluindo efeitos sobre o sistema nervoso central e insuficiência cardíaca.

Por que razão devo tomar esta vacina?

Os bebés e os idosos têm uma maior probabilidade de sofrer consequências graves destas doenças, sendo que as pessoas com 60 ou mais anos de idade apresentam o risco mais elevado de morte por tétano.

Verificou-se também que o nível de proteção contra estas doenças diminui com o tempo, após a vacinação, o que realça a necessidade de doses adicionais à medida que envelhecemos.

Quais são as vacinas recomendadas?

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

O NACI recomenda que os adultos totalmente imunizados recebam uma dose de reforço da vacina contra o tétano e a difteria (Td) a cada 10 anos.

Para aqueles que não foram imunizados na idade adulta, é recomendada primeiramente a toma de uma dose da vacina Tdap (que também protege contra a tosse convulsa). Para os adultos que nunca receberam estas vacinas, é recomendada primeiramente a toma de uma dose da vacina Tdap-IPV (Tdap mais prevenção da poliomielite), juntamente com duas doses de qualquer vacina que contenha Td (por exemplo, Td, Tdap, Tdap-IPV). O seu médico pode ajudá-lo a determinar a sequência correta de vacinas para o seu caso.

Quanto custam estas vacinas?

As províncias e os territórios do Canadá financiam publicamente as vacinas Td e/ou Tdap, para toma de 10 em 10 anos. O Quebec é a única exceção, financiando a toma de uma dose da vacina Td à idade de 50 anos. As províncias e os territórios do Canadá podem fornecer cobertura adicional para as vacinas contendo Td.

Onde é que posso receber esta vacina?

Dependendo da província ou território onde reside, as vacinas estão disponíveis em unidades de cuidados primários e em algumas clínicas de cuidados especializados, farmácias ou centros de saúde públicos. **Estas vacinas podem ser administradas ao mesmo tempo que a maioria das outras vacinas mencionadas neste folheto.** Por favor, fale com o seu médico para obter mais informações.

Como posso verificar que vacinas já recebi?

- 1) Contacte o seu médico de família, pois ele deve ter um registo das suas vacinas.
- 2) Contacte o centro de saúde público local, onde recebeu as vacinas quando era criança, pois a maioria mantém um registo.
- 3) Se não conseguir confirmar o seu historial de vacinação, fale com o seu médico, pois existem outras formas de tentar obter esta informação.

Registo de vacinas

Pode monitorizar as suas vacinas de uma das seguintes formas:

- 1) Descarregue e imprima a próxima página. Peça ao profissional de saúde que registe cada vacina que recebe, nesta tabela. Mantenha este registo num local seguro, juntamente com os seus outros documentos importantes de saúde.
- 2) Peça ao seu médico ou centro de saúde público um cartão ou livrete para manter o registo das suas vacinas.
- 3) Utilize o **Site e a aplicação CANimmunize GRATUITOS** para monitorizar as suas vacinas pelo computador, telemóvel ou tablet.
 - Guarde e aceda ao seu registo de vacinação de forma segura.
 - Receba alertas sobre a altura de se vacinar.
 - Obtenha informações sobre vacinação, especificamente para a sua região.

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

VISITE O SITE



ADQUIRA NO
Google Play



Descarregue na
App Store

Onde é que posso encontrar mais informações?

A Public Health Agency of Canada criou diversos recursos públicos:



Vacinação para adultos

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-adults.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 das vacinas e potenciais efeitos secundários

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



Doenças que podem ser prevenidas por vacinas (causas, sintomas, riscos, tratamento, etc.)

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



Programas provinciais e territoriais de vacinação regular 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>

Autores

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

Diretor de Investigação em Políticas da Saúde, do National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University; Professor de Medicina, Family and Community Medicine, Healthy Policy, Management and Evaluation, University of Toronto e Toronto Metropolitan University; Geriatra e Cientista Clínico do sistema hospitalar Sinai Health System e da rede de investigação University Health Network.

Arushan Arulnamby, MPH

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

Revisores especializados

Agradecemos encarecidamente aos nossos colaboradores que forneceram orientação especializada sobre o conteúdo deste folheto.

Dra. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

Médica Diretora, Infection Prevention and Control, Sinai Health;
Diretora da Infectious Diseases Departmental Division da University of Toronto;
Professora Associada do Department of Laboratory Medicine and Pathobiology da University of Toronto

Sra. Sabina Vohra-Miller, MSc

Fundadora da Unambiguous Science

A versão atual deste folheto foi possível graças ao apoio financeiro da Merck Canada Inc., Moderna, Pfizer Canada e Sanofi. Todas as pesquisas, textos e recomendações que integram este folheto foram produzidos de forma independente, pelo NIA, com base em evidências sólidas. O envolvimento da Merck Canada Inc., da Moderna, da Pfizer Canada e da Sanofi limitou-se ao fornecimento de apoio financeiro.



Autoria: National Institute on Ageing

Criação: Novembro de 2022 (atualizado em novembro de 2025)

