



O que deve saber sobre vacinas

As vacinas salvam vidas e protegem-nos a nós, aos nossos entes queridos e às nossas comunidades de doenças graves como o sarampo, a gripe, a varicela, a tosse convulsa e muitas outras.

Porque deve vacinar-se?

- As vacinas ajudam as defesas naturais do seu organismo a protegê-lo contra doenças. Quando está vacinado, o seu sistema imunológico aprende a reconhecer e a combater os micróbios, protegendo-o contra exposições futuras.
- As vacinas ajudam a prevenir doenças graves. Algumas vacinas podem até prevenir certos tipos de cancro.
- A vacinação protege as pessoas que não podem tomar certas vacinas, como bebês, idosos e pessoas com o sistema imunológico enfraquecido.
- As vacinas são seguras e aprovadas por especialistas médicos.
- **Muitas vacinas são gratuitas ou a baixo custo.**



Quem deve ser vacinado?

As vacinas não são apenas para bebês! As vacinas são importantes para pessoas de todas as idades: de crianças e adolescentes a adultos e idosos.



Quando deve vacinar-se

Converse com um médico sobre quais vacinas você e a sua família precisam. Para saber mais sobre as vacinas recomendadas em cada idade e fase da vida, visite health.ri.gov/vaccines.



Onde se vacinar

Pode encontrar clínicas e programas locais de vacinação nestes locais:

- [Asthenis Public Health Hub](#) (401-473-3958): Oferece uma variedade de vacinas para:
 - Crianças sem seguro de saúde ou sem médico habitual.
 - Adultos sem seguro de saúde.
 - Adultos com seguro de saúde que não conseguem pagar todos ou parte dos custos das vacinas.
- [Vaccinate Before You Graduate](#): Um programa que ajuda alunos do ensino básico e secundário a manterem as suas vacinas em dia. Ligue para a Linha de Informações sobre a Saúde através do **401-222-5960 / RI Relay 711** para saber mais.



Informações para viajantes

Ao viajar para fora do país, pode estar exposto a diferentes doenças. É especialmente importante que você e os seus familiares estejam com as vacinas em dia antes de viajarem. Algumas vacinas podem ser obrigatórias ou recomendadas para viagens internacionais. Algumas exigem mais de uma dose para proteção completa. Comece a planear as vacinas de viagem de quatro a seis semanas antes de partir.

A fim de obter ajuda para encontrar uma clínica de vacinação para viajantes, visite health.ri.gov/immunization/information/travelers ou ligue para **401-222-5960 / RI Relay 711**.



Vacinas: conheça os fatos

É importante compreender os fatos sobre as vacinas para tomar decisões informadas sobre a sua saúde e a saúde da sua família.

❌ **MITO:** As pessoas devem ser vacinadas apenas porque é obrigatório.

✅ **FATO:** Embora a obrigatoriedade da vacinação possa incentivar a imunização generalizada, a melhor razão para se vacinar é proteger a sua saúde e a saúde das pessoas ao seu redor.

❌ **MITO:** Só posso tomar vacinas no consultório do meu médico.

✅ **FATO:** Também pode ser vacinado em farmácias, clínicas de vacinação, escolas e locais de trabalho.

❌ **MITO:** As vacinas contêm muitos ingredientes prejudiciais.

✅ **FATO:** As vacinas são seguras, com ingredientes cuidadosamente testados para segurança. As vacinas contêm ingredientes em doses ainda mais baixas do que aquelas a que estamos naturalmente expostos no nosso meio ambiente.

❌ **MITO:** As vacinas podem alterar o meu ADN.

✅ **FATO:** As vacinas não alteram nem interagem com o seu ADN.

❌ **MITO:** As vacinas contra a COVID-19 não foram testadas antes de serem aprovadas.

✅ **FATO:** As vacinas contra a COVID-19 foram rigorosamente testadas antes de serem aprovadas.

❌ **MITO:** As vacinas deixam-no doente.

✅ **FATO:** Após tomar a vacina, pode sentir efeitos secundários moderados como dores no corpo ou febre baixa. Isto significa que o seu corpo está a criar proteção.

Fontes:
Centros de Controlo e Prevenção de Doenças,
[cdc.gov/vaccine-safety/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccine-safety/vaccines)

Organização Mundial da Saúde,
[who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work](https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work)

Recursos de confiança

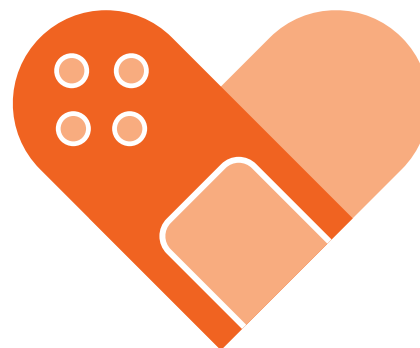
Ajude a impedir a disseminação de mitos sobre a vacinação! Estes recursos de confiança podem ajudar as pessoas a tomar decisões referentes à saúde para si mesmas e para as suas famílias:

- Let's Get Real Campaign:
letsgetrealaboutvaccines.org
- Departamento de Saúde de Rhode Island:
health.ri.gov/vaccines



Cuidar da sua saúde é um ato de amor

Vacinar-se é um sinal de força. Faça-o por si, pela sua família e pela sua comunidade!



É importante obter os cuidados de que precisa para permanecer saudável. Se tiver dúvidas legais relacionadas aos direitos dos imigrantes ao acesso confidencial a serviços de saúde, ligue para Dorcas International através do **401-784-8607**.



DORCAS INTERNATIONAL
INSTITUTE OF RHODE ISLAND