

NEWSLETTER

Unidade de Saúde Pública de Matosinhos
Janeiro 2017



PNV 2017

Alterações ao Programa Nacional de Vacinação



Desde 1 de Janeiro de 2017 que entrou em vigor o novo Programa Nacional de Vacinação. **Confira as principais alterações:**

- a **BCG** deixou de ser universal, passando a estar indicada apenas para crianças com risco acrescido de Tuberculose;
- aos 2 e 6 meses as crianças passam a receber uma **vacina combinada**, na qual constam a protecção contra a hepatite B, o 'Haemophilus influenzae' tipo B (Hib), a difteria, o tétano, a tosse convulsa e a poliomielite, diminuindo o número de injeções necessárias mas mantendo a mesma protecção;
- aos 18 meses os reforços necessários fazem-se com uma **única vacina combinada pentavalente (DTPaHibVIP)**;
- aos 5 anos faz-se a **segunda dose** da vacina combinada contra parotidite, papeira e rubéola (VASPR 2), assim como os **reforços** das vacinas contra a difteria, tétano, tosse convulsa e poliomielite (DTPaVIP);
- introdução de uma nova vacina contra o **vírus do papiloma humano (HPV)**, mais abrangente e com uma eficácia superior a 90%, a ser administrada às raparigas a partir dos 10 anos;
- a **vacina contra o tétano e difteria** passa a ser administrada em intervalos maiores: aos 10 anos, 25 anos, 45 anos, 65 anos e, posteriormente, a cada 10 anos;
- introdução de **vacinação contra a tosse convulsa com a vacina Tdpa** (vacina contra o tétano, difteria e tosse convulsa, doses reduzidas) **para as mulheres grávidas**, entre as 20 e as 36 semanas de gestação (idealmente até às 32 semanas), para protecção dos recém-nascidos até estes poderem iniciar a vacinação contra estas doenças.

O Programa Nacional de Vacinação continua a ser **gratuito** para todas as pessoas presentes em Portugal e o acesso à vacinação um direito fundamental de todos. Para mais informações e consulta do programa completo, aceda [aqui](#) ao site da Direcção Geral da Saúde ou consulte o seu médico e enfermeiro de família.



Exposição ao Frio

Cuidados a ter durante o Inverno

A **exposição ao frio** é mais do que um mero desconforto e pode fragilizar o estado de saúde. Doenças como a gripe e outras infecções respiratórias tornam-se mais comuns, bem como o agravamento das doenças crónicas, nomeadamente cardíacas e respiratórias.

Importa, por isso, ter algumas **precauções** como manter o corpo protegido do frio e hidratado, permanecer em locais climatizados, mas também manter-se atento aos outros, visitando-os ou telefonando para verificar o seu estado de saúde e conforto térmico da sua habitação (principalmente os idosos e os que vivem mais isolados).

Idealmente **use várias camadas de roupa** (em vez de uma única muito grossa), luvas, gorro, meias quentes, cachecol e calçado adequado às condições meteorológicas. Evite usar roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea.

Habitacões com fraco isolamento térmico e más condições de aquecimento e o uso de vestuário inadequado e/ou insuficiente para o aquecimento corporal podem **umentar o risco de problemas de saúde grave**.

Caso utilize **lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás** é necessário garantir uma adequada ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando intoxicação ou **morte** por monóxido de carbono.

Deve **evitar-se dormir ou descansar muito perto da fonte de calor** e todos os equipamentos de aquecimento devem ser apagados/desligados antes de se deitar ou sair da habitação, sem esquecer que é importante manter uma boa circulação de ar (não fechando completamente as divisões da casa, mas evitando as correntes de ar frio).

Se tiver febre, tosse e dores de cabeça ou musculares, não corra para as urgências nem tome antibióticos sem receita médica, ligue primeiro 808 24 24 24 (Linha Saúde24) ou visite o seu Centro de Saúde. Apenas recorra à Urgência Hospitalar quando encaminhado pela Saúde 24 ou Centro de Saúde (beneficiando de prioridade no atendimento e isenção de taxa moderadora) ou em situações inadiáveis.

Tape o nariz e a boca sempre que tossir ou espirrar e use um lenço de papel ou o braço, nunca as mãos!