

+ ATITUDE VACINAÇÃO

VIVA AS FÉRIAS COM SAÚDE E PROTEÇÃO





As férias são um momento de descanso, lazer e novas experiências. Seja em viagens, passeios ou encontros com familiares e amigos, esse período costuma aumentar a circulação de pessoas e o contato em ambientes compartilhados.

Para aproveitar esse momento com mais tranquilidade, manter a vacinação em dia é uma das medidas mais importantes para proteger a sua saúde e a de quem está ao seu redor.



Este e-book foi desenvolvido com o objetivo de reforçar a importância da manutenção da caderneta de vacinação atualizada, com destaque para as vacinas contra Influenza e COVID-19, oferecendo informações claras e confiáveis para que você aproveite as férias com mais segurança.



POR QUE FALAR SOBRE VACINAÇÃO NAS FÉRIAS?

Durante as férias, algumas situações favorecem a transmissão de doenças respiratórias:

- Maior circulação de pessoas em aeroportos, rodoviárias e estações;
- Viagens nacionais e internacionais;
- Hospedagem em hotéis, pousadas e outros locais compartilhados;
- Participação em eventos, shows e atividades recreativas;
- Permanência em ambientes fechados ou com pouca ventilação;
- Contato frequente com pessoas de diferentes regiões.



Essas condições aumentam a circulação de vírus respiratórios, tornando a vacinação uma importante estratégia de prevenção.

Além de reduzir o risco de adoecimento, a vacinação contribui para prevenir formas graves da doença, internações e complicações, protegendo especialmente crianças, idosos, gestantes, pessoas com doenças crônicas e indivíduos com imunidade comprometida.

VACINAS EM DESTAQUE

INFLUENZA (GRIPE)

A Influenza é uma infecção respiratória causada pelo vírus da gripe, que pode provocar desde sintomas leves até complicações graves, principalmente em pessoas mais vulneráveis.

Por que a vacinação é importante durante as férias?

- Viagens aumentam o contato com diferentes pessoas;
- Ambientes climatizados e fechados favorecem a transmissão de vírus respiratórios;
- Eventos e atrações turísticas costumam reunir grande número de pessoas.

Benefícios da vacinação

- Reduz o risco de desenvolver formas graves da gripe;
- Diminui as chances de hospitalização;
- Contribui para reduzir a transmissão do vírus;
- Ajuda a evitar interrupções nas atividades de lazer por motivos de saúde.



COVID-19

A COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), que continua circulando e pode provocar complicações, especialmente em pessoas com maior risco de adoecimento.

Por que manter a vacinação em dia?

Mesmo com a redução dos casos graves em comparação aos primeiros anos da pandemia, o vírus continua em circulação.

Durante as férias, o aumento das viagens, dos encontros sociais e das aglomerações pode favorecer sua transmissão, tornando a vacinação uma medida importante de proteção.

Benefícios da vacinação

- Reduz o risco de hospitalização;
- Diminui a probabilidade de desenvolver formas graves da doença;
- Ajuda a prevenir complicações associadas à COVID-19;
- Proporciona mais segurança para aproveitar viagens e momentos em família.

VIAJE COM SAÚDE

Antes de sair de férias:

- Confira sua caderneta de vacinação;
- Verifique se há doses de reforço recomendadas para sua faixa etária ou condição de saúde;
- Procure uma unidade de saúde caso tenha dúvidas sobre sua situação vacinal.



CUIDADOS QUE TAMBÉM FAZEM A DIFERENÇA

Além da vacinação:

- Higienize as mãos com frequência;
- Mantenha os ambientes ventilados sempre que possível;
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar;
- Evite contato próximo com pessoas que apresentem sintomas respiratórios;
- Mantenha uma boa hidratação;
- Adote uma alimentação equilibrada;
- Respeite os sinais do seu corpo e procure atendimento de saúde quando necessário.



VACINAR É CUIDAR DE VOCÊ E DE QUEM VOCÊ AMA

A vacinação é uma das formas mais eficazes de prevenir doenças e proteger a saúde durante todo o ano.

Ao manter a caderneta de vacinação atualizada, você reduz o risco de adoecimento, ajuda a proteger as pessoas mais vulneráveis e contribui para a redução da circulação de vírus na comunidade.

Viajar com segurança também é uma forma de cuidar da sua saúde e do bem-estar de todos.

BOAS FÉRIAS! APROVEITE CADA MOMENTO COM SAÚDE, SEGURANÇA E PROTEÇÃO.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Calendário Nacional de Vacinação 2026 – Vacinas do Adulto (25 a 59 anos)**. Brasília: MS, 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Programa Nacional de Imunizações (PNI).

Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm). Calendários de Vacinação para Adultos.

As informações apresentadas neste e-book foram elaboradas com base em documentos oficiais do Ministério da Saúde e em diretrizes atualizadas de sociedades científicas reconhecidas. Este conteúdo poderá ser revisado e atualizado periodicamente, de acordo com a publicação de novas evidências científicas, recomendações técnicas, notas informativas ou alterações nos calendários vacinais vigentes.

**JUNTE-SE A ESSA
COMUNIDADE CHEIA
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/


USISAÚDE