

Vacinas sem medo



Como proteger o seu filho com calma e carinho

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga
Tel.: 219527520
E-mail: usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt
Site: www.usfvillalonga.pt

Conteúdo

Nota introdutória	3
Qual a importância de ser vacinado	4
Como funcionam as vacinas? São seguras?	5
Tipos de Vacinas	6
Como gerir as emoções da criança	7
Até aos 18 meses.....	7
Dos 5 aos 6 anos	8
Dos 10 aos 13 anos.....	8
Gestão emocional e comunicação parental	9
Antes da vacinação.....	9
Durante a vacinação.....	9
Depois da vacina.....	10
O que DIZER e o que EVITAR	10
Após a vacinação: o que esperar	11
O meu filho tem vacinas em atraso. É tarde demais?"	11
Fontes	12
Autores	12

Nota introdutória

A vacinação é uma das medidas mais eficazes na prevenção de doenças infecciosas e na proteção da saúde infantil. Apesar dos seus benefícios comprovados, é natural que este momento desperte dúvidas e ansiedade nas crianças e nos seus pais.



Este folheto pretende fornecer informação clara sobre os principais tipos de vacinas, orientar os pais na preparação da criança para a vacinação e apresentar estratégias para gerir as emoções antes, durante e após este momento. O objetivo é promover uma experiência mais tranquila e reforçar a importância da vacinação como um ato de proteção e cuidado para a criança e para a comunidade.

Qual a importância de ser vacinado

A vacinação é uma das formas mais eficazes de prevenir doenças infecciosas e proteger a saúde das crianças.



A vacinação, apesar de ser um procedimento breve, pode provocar desconforto ou dor momentânea, e daí resultam momentos de grande ansiedade nas crianças...

As vacinas:



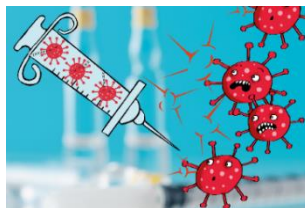
- Protegem contra doenças potencialmente graves;
- Ajudam o organismo a criar defesas naturais;
- Reduzem a transmissão de doenças na comunidade;
- Quando muitas pessoas estão vacinadas, diminui a circulação de algumas doenças na comunidade,

ajudando a proteger também quem não pode ser vacinado (imunidade de grupo).

Aqui, os pais têm um papel muito importante na preparação das crianças para a vacinação, porque “um adulto calmo e seguro ajuda a criança a organizar-se e a confiar!”

Como funcionam as vacinas? São seguras?

As vacinas apresentam ao sistema imunitário componentes ou versões inofensivas de um microrganismo, permitindo que este aprenda a reconhecê-lo e a desenvolver uma resposta de defesa, sem provocar a doença.



O sistema imunitário desenvolve uma memória que permite responder mais rapidamente quando entra em contacto com o agente infeccioso.

As vacinas utilizadas em Portugal são rigorosamente avaliadas quanto à qualidade, segurança e eficácia antes da sua utilização.

Tipos de Vacinas

Vacinas vivas atenuadas - Contêm microrganismos vivos enfraquecidos.

Ex.: sarampo, papeira e rubéola (VASPAR) e varicela.



Vacinas inativadas - Utilizam microrganismos inativados ou componentes que não conseguem causar a doença.

Ex.: poliomielite inativada (VIP).



Vacinas de subunidades/recombinantes - Utilizam apenas componentes específicos do microrganismo.

Ex.: hepatite B (VHB) e Papiloma Vírus Humano (HPV).



Vacinas conjugadas - Associam componentes do microrganismo a uma proteína transportadora para melhorar a resposta imunitária, especialmente nas crianças pequenas.

Ex.: *Streptococcus pneumoniae* (Pn20), *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib) e *Neisseria meningitidis* como os tipos A, C, W, Y ou B (Nimenrix).

Toxoides - Utilizam toxinas bacterianas inativadas para induzir proteção contra os seus efeitos.

Ex.: tétano e difteria (Td).



Como gerir as emoções da criança



As crianças guardam memória de experiências emocionalmente intensas, o que aumenta a sua angústia e medo em situações futuras. A preparação prévia, através do brincar terapêutico, por exemplo, permite que a criança compreenda o procedimento e que fique familiarizada com os materiais utilizados.

Até aos 18 meses

- **Comportamento:** choro vigoroso e agitação.
- **Quando e como avisar:** avise que vai fazer a vacina para se proteger.

- **Estratégias:** amamentar, dar colo, acarinhar, usar a chucha, o brinquedo favorito ou objetos sonoros.

Dos 5 aos 6 anos

- **Comportamento:** choro, gritos e resistência por não compreender a finalidade. Podem associar a dor a uma punição (pensamento mágico).
- **Quando e como avisar:** prepare a criança com alguma antecedência, de acordo com a idade e a forma como costuma reagir a situações novas. Evite longas conversas que aumentem a antecipação e a ansiedade.
- **Estratégias:** contar histórias, cantar, dizer o abecedário, contar em diferentes línguas, dizer as cores, praticar a respiração profunda, etc.

Dos 10 aos 13 anos

- **Comportamento:** choro menos frequente, mas mantêm-se o medo da dor.
- **Quando e como avisar:** prepare a criança com alguma antecedência, de acordo com a idade e a forma como costuma reagir a situações novas. Evite longas conversas que aumentem a antecipação e a ansiedade.

- **Estratégias:** criar um ambiente de confiança, conversar sobre temas de interesse da criança e permitir que exprima os seus sentimentos.

Gestão emocional e comunicação parental

Antes da vacinação



- ✓ Explique o que vai acontecer, utilizando palavras simples.
- ✓ Seja honesto: poderá sentir uma pequena picada, mas será rápida.
- ✓ Evite usar a vacina como castigo ou ameaça.
- ✓ Leve um brinquedo, livro ou objeto de conforto.
- ✓ Mantenha uma atitude calma e positiva.

Durante a vacinação



- ✓ Segure a criança de forma confortável.
- ✓ Mantenha contacto visual.

- ✓ Crie momentos de distração ativa e escolhida pela criança: música, histórias, contar, vídeo, brinquedo.
- ✓ Pratique a respiração profunda.

Depois da vacina

- ✓ Elogie a coragem.
- ✓ Dê um abraço.
- ✓ Valorize o esforço da criança.



O que DIZER e o que EVITAR

 O que dizer (Validar sentimentos)	 O que NÃO dizer (Evitar)
 "Eu sei que estás com medo."	 "Não dói nada" "Não vai doer."
 "Estou aqui contigo."	 "Se te portas mal/chorares, levas outra."
 "Vai passar rapidamente."	 "Vais ficar de castigo." "Deixo-te aqui sozinho."
 "Foste muito corajoso!"	 "Só és forte se não chorares." "Não me envergonhes."

Após a vacinação: o que esperar

Reações comuns: dor, vermelhidão ou pequeno inchaço no local da injeção; febre baixa; irritabilidade, cansaço ou sonolência. A maioria das reações é ligeira e passageira.

Procure aconselhamento médico se a criança apresentar sintomas intensos, persistentes ou que lhe causem preocupação. Perante dificuldade em respirar, sinais de reação alérgica grave, alteração do estado de consciência ou convulsão, procure assistência médica urgente.

O meu filho tem vacinas em atraso. É tarde demais?”

O Programa Nacional de Vacinação define as vacinas recomendadas para diferentes idades e situações. Mantenha o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil atualizado e confirme o esquema vacinal da criança com a sua equipa de saúde.

Se alguma vacina estiver em falta, fale com a sua equipa de saúde. Existem esquemas vacinais de recurso para completar a proteção.

Vacinar é um gesto de amor, proteção e responsabilidade.

Cuidadores e enfermeiros, em parceria, podem tornar o momento da vacinação mais tranquilo, seguro e positivo para a criança.



Juntos, ajudamos a criança a sentir-se segura e protegida.

Fontes:

- Barros, L. A dor pediátrica associada a procedimentos médicos: contributos da psicologia pediátrica. Temas em Psicologia. Lisboa. Vol. 18, nº2, 196-306. ISSN: 1413-359.
- Faria, H (2012). Interação e perfis de comportamentos das crianças, pais e enfermeiros durante a vacinação pediátrica. Lisboa: Faculdade de Psicologia. Tese de Mestrado.
- Hockenberry M, Wilson D (2014). Wong – Enfermagem da criança e do adolescente. 9ª Edição. Loures. Lusociência. ISBN: 978-959— 748-004-1.
- Direção-Geral da Saúde. Livro Azul de Vacinas: Programa Nacional de Vacinação e outras estratégias de imunização. 2025–2026.

Autores	Realização	Homologação pelo Conselho Técnico	Aprovação do Conselho Geral
Catarina Maleita (enfermeira)	Agosto 2026	26/08/2026	23/09/2026