

Vamos falar de vacinação

Promovida pela Organização Mundial da Saúde, de 21 e 27 de abril, celebra-se a **Semana Europeia da Vacinação**, que visa promover a consciencialização da prevenção de doenças e proteção da vida através da imunidade. Atualmente falar de imunidade é quase uma luta. Existem pessoas que dão prioridade à sua liberdade e outras que lutam por um bem maior.

Trata-se de cuidarmos uns dos outros. Trata-se de querer uma sociedade que espelhe o melhor entre nós. Trata-se de nos protegermos a nós próprios, os nossos entes mais chegados, mas vai mais além, trata-se de proteger os mais vulneráveis entre nós

Uma curta, mas espetacular história sobre as vacinas

A história da humanidade é marcada por epidemias e doenças devastadoras que causaram milhões de mortes. No entanto, também na nossa história presenciamos grandes conquistas, como o foi a vacinação criada pela medicina moderna, e que tem sido uma ferramenta crucial na prevenção e erradicação de doenças. A vacinação é um direito e um dever de todos os cidadãos, através da participação ativa na decisão de se vacinarem, com a consciência que estão a defender a sua saúde, a Saúde Pública e a praticar a cidadania. Vacinar é, portanto, simultaneamente um ato de responsabilidade e de solidariedade.

Desde a sua criação em 1965, que o Programa Nacional de Vacinação (PNV) é um programa universal, gratuito e acessível a todas as pessoas em Portugal. Sendo uma prioridade de Saúde Pública, tem por objetivo proteger os indivíduos e a população em geral contra as doenças com maior potencial para constituírem uma ameaça à saúde pública e individual e para as quais há proteção eficaz através da vacinação. No entanto, o país e o mundo enfrentam desafios que resultam da hesitação em relação à vacinação e da disseminação de desinformação através das redes sociais e outros meios.

A história das vacinas remonta ao século XVIII, quando o médico inglês Edward Jenner desenvolveu a primeira vacina contra a varíola, doença infecciosa que na altura era a maior ameaça da humanidade. Tendo observado que as vacas infetadas com uma doença similar à varíola não contraíam a forma humana da doença, Jenner desenvolveu uma vacina utilizando o vírus da varíola bovina, acabando por resultar na erradicação global da varíola em 1980, após uma campanha massiva de vacinação. Desde então, a ciência avançou significativamente, levando à criação de outras vacinas para uma ampla gama de doenças, incluindo sarampo, poliomielite, difteria, tétano e muitas outras.

Entender a sua importância

A vacinação desempenha um papel vital na proteção da saúde pública, não apenas prevenindo doenças individuais, mas também interrompendo a propagação dessas doenças nas comunidades. Ao criar imunidade de grupo, que ocorre quando uma percentagem suficientemente alta da população é vacinada, a disseminação de vírus e bactérias pode ser interrompida. Assim, as vacinas protegem mesmo aqueles que não podem ser vacinados, como pessoas com sistemas imunitário debilitados e crianças que ainda não atingiram a idade para serem vacinadas contra determinadas doenças infecciosas. Além disso, as vacinas têm um impacto económico significativo, tanto a nível governamental como individual, reduzindo os custos associados ao tratamento de doenças evitáveis, hospitalizações e perda de remuneração por necessidade de baixas médicas.

Num mundo cada vez mais global, em que as doenças infecciosas se podem disseminar rapidamente, as vacinas são a melhor forma de adquirir proteção.

Existem vacinas não incluídas no Programa Nacional de Vacinação que são usadas em condições específicas, dependendo de algumas condições de saúde, profissões ou situações de viagem para determinados destinos geográficos.

E quanto à segurança

As vacinas consistem numa preparação de antigénios (partículas externas estranhas ao organismo), que são administradas a um indivíduo, provocando uma resposta imunitária protetora específica de um ou mais agentes infecciosos. Os antigénios utilizados nas vacinas são “imunogénicos”, ou seja, desencadeiam uma reação imunitária, mas não provocam a doença, podendo ser vírus ou bactérias inteiros, mortos ou atenuados, ou apenas fragmentos desses microrganismos.

A maioria das vacinas é usada há décadas, havendo milhões de pessoas que as recebem em segurança todos os dias. Tal como acontece com os medicamentos, todas as vacinas passam por testes morosos e rigorosos para garantir a sua segurança antes de serem introduzidas no programa de vacinação de um país. Para tal, cada vacina é submetida a exames e avaliações para determinar que antigénio deve ser usado.

Por outro lado, uma vacina tem de apresentar um nível da segurança e eficácia extremamente elevado.

Adicionalmente, a monitorização das vacinas é contínua e permanente, mesmo depois de serem aprovadas para utilização na população permitindo aos cientistas acompanharem a sua eficácia na prevenção das doenças, bem como a sua segurança. Esta monitorização é igualmente usada para ajustar as políticas sobre o uso das vacinas, a fim de otimizar o seu impacto.

Mitos e factos

Apesar dos benefícios claros da vacinação, persistem muitos mitos e desinformações que podem quebrar a confiança do público.

- **As doenças evitáveis por vacinação estão quase erradicadas no meu país, por isso não há razão para me vacinar.**

Factos: graças à imunidade de grupo, enquanto a grande maioria das pessoas de uma população estiver imunizada a minoria não imunizada também será protegida. Pelo contrário, se muitas pessoas dessa população não se vacinarem a si mesmas e aos seus filhos, elas estão a contribuir para o risco coletivo de infecção, abrindo oportunidades a que vírus e bactérias se estabeleçam na comunidade e se disseminem. Esse pode ser o caso quando há importação de doenças comuns noutros países, mas que não eram prevalentes no nosso país. Se a imunidade de grupo para essa doença não estiver garantida entre a nossa população, por baixa adesão à vacinação e taxa de vacinação insuficiente, essas doenças podem instalar-se e tornarem-se um grave problema de saúde pública, colocando todos os membros dessa comunidade em risco.

- **As vacinas causam autismo.**

Factos: o medo disseminado de que as vacinas aumentam o risco de autismo surgiu na sequência de um estudo de 1998, publicado no *The Lancet*, uma revista médica de prestígio, pelo médico britânico Andrew Wakefield. Neste artigo o autor sugeriu que a vacina contra o sarampo, papeira e rubéola (VASPR) poderia causar alterações neurológicas do tipo do autismo em crianças. Posteriormente o conteúdo do artigo foi integralmente contestado. Em consequência disso Andrew Wakefield foi considerado culpado de má conduta profissional, perdeu a sua licença médica e a revista publicou um artigo em que desmentia todas as conclusões do artigo.

Demonstrativo da ausência de qualquer relação entre a vacina e autismo foi um estudo dinamarquês de 2002, que avaliou os dados de 537 303 crianças e forneceu fortes evidências contra qualquer ligação entre a vacina MMR e o desenvolvimento do transtorno de autismo.

- **Administrar várias vacinas em simultâneo pode aumentar o risco de efeitos adversos severos e pode sobrecarregar o sistema imunitário.**

Factos: as evidências científicas mostram que administrar várias vacinas ao mesmo tempo não afeta negativamente o sistema imunitário. De facto, no dia-a-dia crianças e adultos estão muito mais expostos a antigénios desencadeadores de resposta imunitária (por exemplo, numa constipação comum ou dor de garganta) do que quando recebem as vacinas. Além disto as vacinas combinadas economizam tempo e dinheiro com menos visitas clínicas, reduzem o desconforto para a criança através da necessidade de um menor número de menos injeções e aumentam a probabilidade de a criança receber o conjunto completo de vacinas contempladas no Programa Nacional de Vacinação.

- **É melhor ser imunizado através de doenças do que através de vacinas**

Factos: a imunidade natural, isto é, aquela que se adquire através da doença, pode resultar numa imunidade mais forte. Contudo, os perigos inerentes à doença superam os benefícios. De acordo com a Organização Mundial da Saúde a vacinação evitou 56 milhões de mortes entre 2000 e 2021, contabilizadas apenas aquelas associadas ao sarampo. Se tivermos em conta as demais mortes associadas a outras doenças evitáveis através da vacinação esse número é significativamente maior. Apesar de existir uma vacina segura e eficaz na prevenção da doença do sarampo, continuam a verificar-se anualmente milhares de mortes (principalmente entre as crianças com menos de 5 anos não vacinadas ou insuficientemente vacinadas) que seriam evitáveis se fosse garantida a cobertura vacinal adequada.

- **Crianças vacinadas sofrem de mais doenças alérgicas, autoimunes e respiratórias em comparação com crianças não vacinadas**

Factos: as vacinas ensinam o nosso sistema imunitário a reagir e a memorizar certos antigénios, mas não alteram a forma como o sistema funciona, pelo que as vacinas não interferem com o normal funcionamento da imunidade.

Onde se vacinar

No seu Centro de Saúde ou num Centro de Saúde que mais lhe der jeito.

Pode consultar o seu Boletim de Vacinas em:

<https://servicos.min-saude.pt/utente/>

Ou



Saiba mais sobre as vacinas em:

<https://www.sns24.gov.pt/tema/vacinas/programa-nacional-de-vacinacao/>

Ou



Bibliografia.

1. Programa Nacional de Vacinação 2020. Disponível em: <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0182020-de-27092020-pdf.aspx>. Última revisão a 3 maio, 2022
2. WHO. Immunization. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization#>. Dez. 5, 2019.
3. CDC. Overview, History, and How the Safety Process Works. Disponível em: <https://www.cdc.gov/vaccinesafety/ensuringsafety/history/index.html>. Última revisão a 9 Setembro, 2020.
4. CDC. Understanding How Vaccines Work. Disponível em: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/understanding-vacc-work.html>. Última revisão Maio 23, 2022.
5. CDC. Glossary. Community Immunity. Disponível em: <https://www.cdc.gov/vaccines/terms/glossary.html>. Última revisão 30 de Julho, 2020.
6. CDC. Pneumococcal Conjugate VIS. Disponível em: <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/pcv.html>. 2/4/22.
7. CDC. Pneumococcal Vaccination: What Everyone Should Know. Disponível em: <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo/public/index.html>. Última revisão 24 de janeiro, 2022.
8. U.S. Department of Health and Human Services. Vaccines Protect Your Community. Disponível em: <https://www.hhs.gov/immunization/basics/work/protection/index.html>. Última revisão a 29 Abril, 2021.