



## INFORMAÇÕES ÚTEIS



### VACINAÇÃO

A vacinação previne o aparecimento de doenças, torna possível a sua erradicação, eliminação ou controle e protege as pessoas de sofrimento e de morte.

**As vacinas permitiram salvar mais vidas e prevenir mais casos de doença do que qualquer tratamento médico**, melhoram o bem-estar dos povos, contribuem para a eficiência e sustentabilidade dos serviços de saúde e são um fator de desenvolvimento.

O progresso da investigação científica e da tecnologia vão colocando à disposição da humanidade melhores vacinas e vacinas contra mais doenças.

*Antes de inscrever o seu/sua filho(a) no novo ano letivo, passe no seu centro de saúde e vacine ou confirme a vacinação do seu educando.*

*Aproveite e atualize, também, o seu estado vacinal.*

## PLANO DE CONTINGÊNCIA: Módulo Calor



### ÍNDICE ULTRAVIOLETAMUITO ALTO



**CUIDADO!** Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao Sol.

**PREVISÃO POLÍNICA** – Os pólenes encontram-se em níveis **muito elevados**. Na atmosfera predominam os pólenes das árvores como **carvalhos** e **oliveira**, e das ervas **gramíneas** e **parietária**.



## FÉRIAS ESCOLARES

Promova a **atividade física** da sua família e particularmente dos seus filhos neste período de férias escolares.

A atividade física tem muitos benefícios:

- Protege contra a obesidade e a diabetes
- Reduz a ansiedade e os sintomas depressivos
- Promove emoções positivas
- Melhora a função cognitiva, da memória e do rendimento académico
- Melhora a gestão da frustração e da persistência nas tarefas
- Aumenta a autonomia e a perceção de competência pessoal
- Melhora a qualidade do sono
- Promove uma boa relação com o corpo e melhora a imagem corporal
- Melhoria da aptidão física (força, agilidade, resistência, etc.)
- Aumenta a densidade mineral óssea e a massa muscular
- Promove melhor competência social
- Promove o convívio e os laços familiares.





## PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO

Se está a pensar fazer férias e/ou emigrar para outro continente, não se esqueça de recorrer à **Consulta de Saúde do Viajante/Serviço de Sanidade Internacional**

(Zona Centro: Coimbra, Aveiro, Leiria e Castelo Branco)

Estas consultas são muito importantes para qualquer viajante (saudável) e fundamentais para viajantes grávidas, crianças, idosos e/ou indivíduos com doenças crónicas.



Poderá marcar a sua Consulta do Viajante no Portal do Serviço Nacional de Saúde ou na Administração Regional de Saúde.

Além das vacinas que fazem parte do PNV deverão ser consideradas outras vacinas de acordo com o continente para onde se desloca, com o tempo de permanência e com as exigências que determinados países fazem.

### VACINAS DISPONÍVEIS:

-Vacina contra Cólera

-Vacina contra a Encefalite Japonesa

-Vacina contra a Encefalite Provocada por Picada de Carrapa (TBE)

-Vacina contra a Febre Amarela

-Vacina contra a Febre Tifóide

- Vacina contra a Hepatite A

-Vacina Tetravalente contra a Doença Meningocócica Invasiva

- Vacina contra a Raiva

### Boas férias e boas viagens!

**Tome nota dos cuidados a ter, antes de partir de viagem:**

- ✓ Considere a necessidade de adquirir um seguro de saúde
- ✓ Se viajar para países de maior risco informe a embaixada ou consulado local da sua ida
- ✓ Leve os medicamentos habituais e outros para cuidados básicos
- ✓ Leve consigo um cartão com informação traduzido na língua local com tipo de sangue, doenças crónicas de que sofre, alergias, medicamentos que esteja a tomar ou outra informação relevante
- ✓ Se está grávida, vai viajar com crianças, tem doença crónica ou qualquer outra condição que requeira cuidados especiais de saúde, consulte o seu médico antes de viajar
- ✓ Vá a uma consulta do Viajante

Fonte: www.dgs.pt