

# CHEGOU O INVERNO: quais vacinas você precisa atualizar para se proteger?



*Especialistas reforçam a importância de atualizar vacinação.*

Com o aumento das doenças respiratórias no inverno, especialistas reforçam a importância de atualizar vacinas como gripe, pneumocócica e Covid-19 para garantir proteção e evitar complicações graves.

Com a chegada do inverno, cresce a preocupação com doenças respiratórias e infecções que são mais comuns nessa estação. Para se proteger e evitar complicações, a atualização do cartão de vacinação é fundamental.

“A estação mais fria do ano é um período em que o sistema imunológico pode ficar mais vulnerável, principalmente devido às variações de temperatura e ao aumento da circulação de vírus e bactérias”, explica Levindo Teixeira, especialista em imunização do Humana Laboratório. “Manter as vacinas em dia é uma das melhores formas de prevenção, tanto para adultos quanto para crianças.”

Entre as vacinas recomendadas para atualizar ou tomar no inverno, destacam-se:

## **Vacina contra a gripe (Influenza)**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a gripe causa entre 3 a 5 milhões de casos graves e até 650 mil mortes por ano no mundo. No Brasil, a campanha nacional de vacinação contra a gripe em 2021 atingiu 72,1% do público-alvo, quando a meta era aplicar as doses em 90%.

## **Vacina pneumocócica**

Segundo o Ministério da Saúde, a pneumonia é uma das principais causas de morte no país, especialmente entre crianças menores de 5 anos e idosos. A vacina pneumocócica reduz em até 60% os casos graves.

## **Vacina contra a Covid-19**

Dados do Ministério da Saúde mostram que a vacinação reduziu em mais de 90% os casos graves e mortes pela doença desde o início da campanha. Manter a vacinação em dia é fundamental para proteção contra variantes.

## **Vacina contra a coqueluche**

No Brasil, entre 2010 e 2020, foram registrados cerca de 52 mil casos da doença, que pode ser fatal para bebês. Adultos em contato com crianças são recomendados a atualizar a vacina.

Luis Otávio Teixeira, especialista do Humana Laboratório, reforça a importância de consultar um profissional de saúde para orientação individualizada. “Além das vacinas, é fundamental manter hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, hidratação e higiene adequada, para fortalecer a imunidade no inverno.”

O Humana Laboratório recomenda que toda a população fique atenta ao calendário vacinal e procure manter as vacinas atualizadas para garantir uma temporada de inverno mais segura e saudável.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6808/chevou-o-inverno-quais-vacinas-voce-precisa-atualizar-para-se-proteger-em>  
26/06/2026 08:03