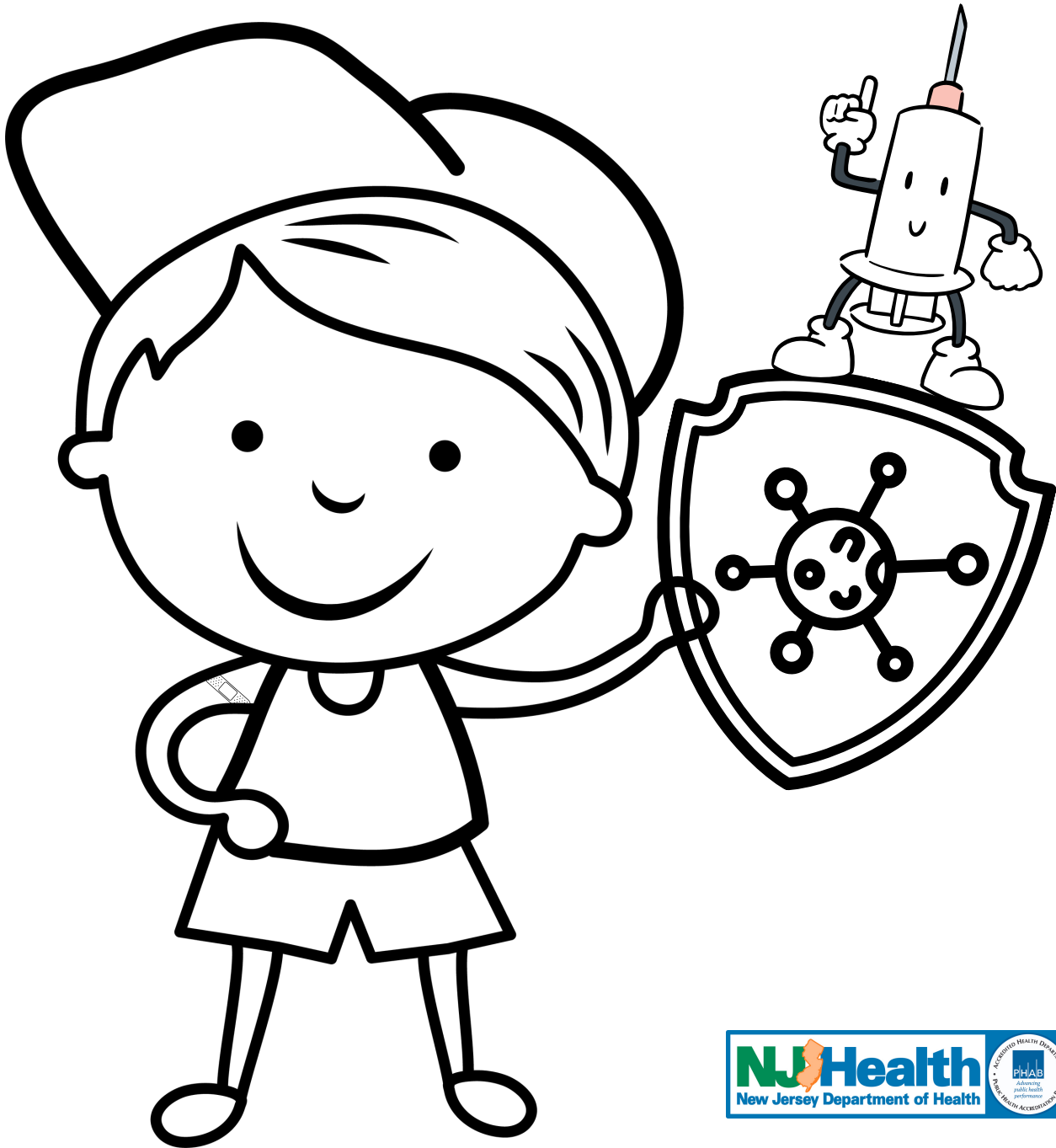


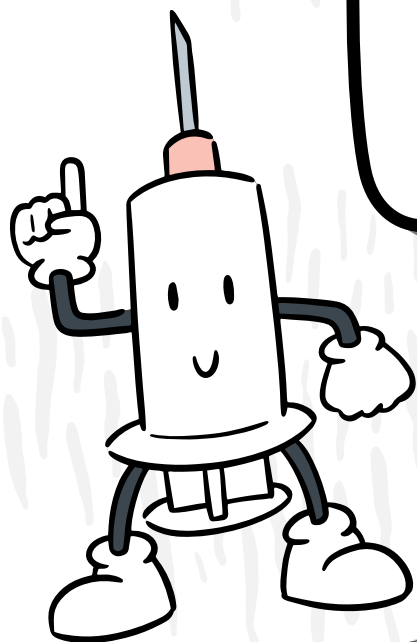
# AS VACINAS ME PROTEGEM!

## LIVRO DE ATIVIDADES





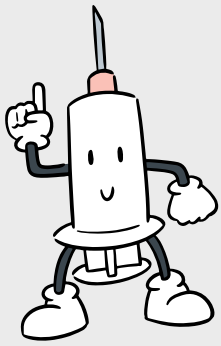
Este livro de atividade pertence a: \_\_\_\_\_



Oi! Meu nome é Vini Vacina. Estou aqui para ajudar você a aprender uma maneira importante de manter a sua saúde boa.

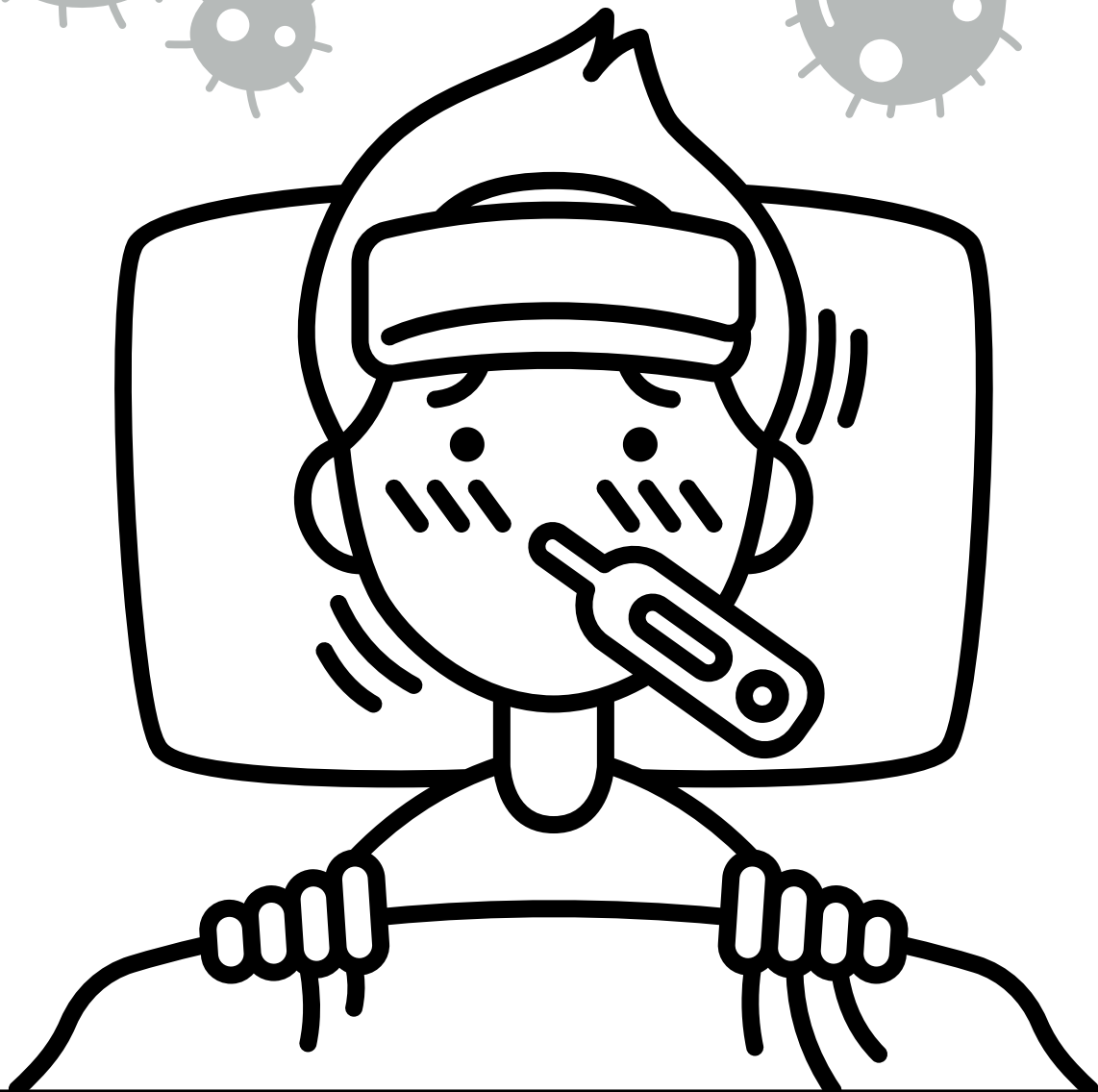
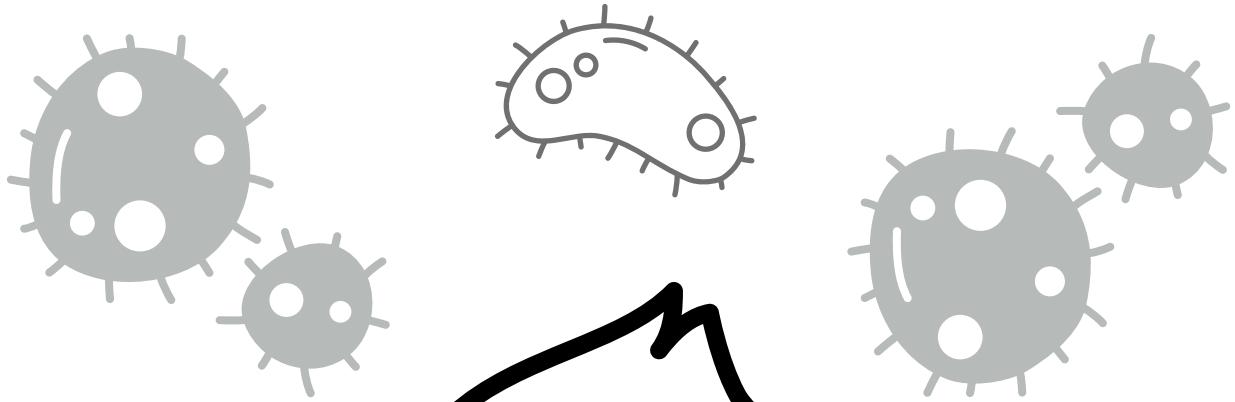
As vacinas!

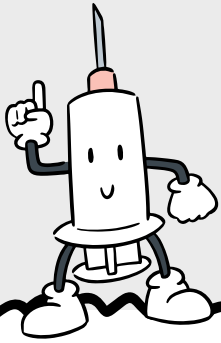




Você já ficou doente, cansado, teve febre ou ficou com o nariz escorrendo? Ficar doente não é NADA DIVERTIDO!

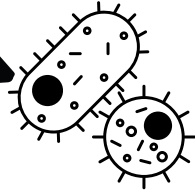
As pessoas ficam doentes quando os germes entram no corpo delas.



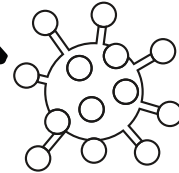


Os germes são seres muito pequeninhos, como as bactérias e os vírus. Eles são tão pequenos que a gente não consegue enxergá-los, mas podem fazer você ficar doente.

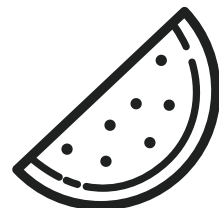
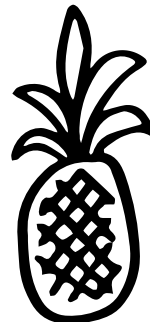
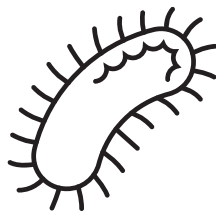
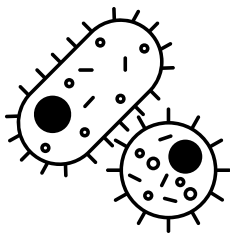
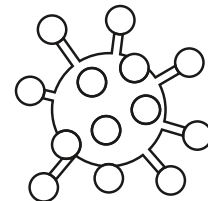
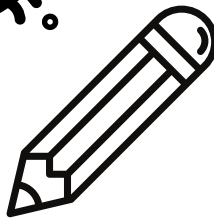
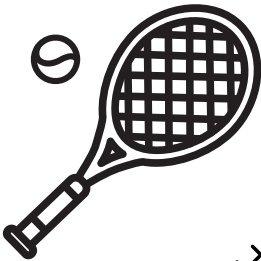
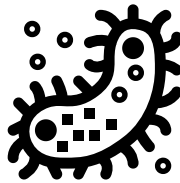
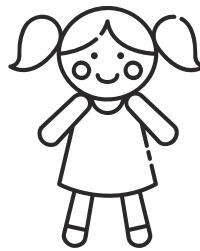
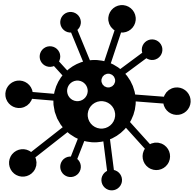
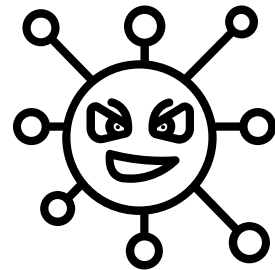
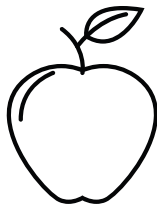
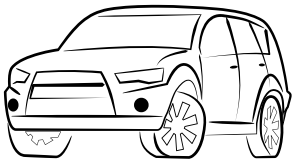
Bactérias



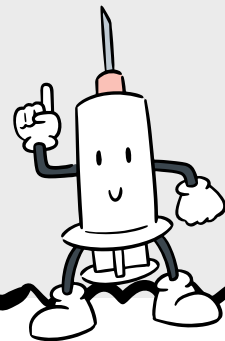
Vírus



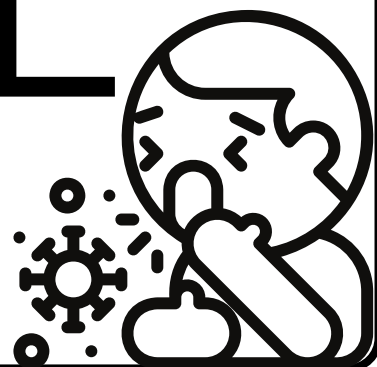
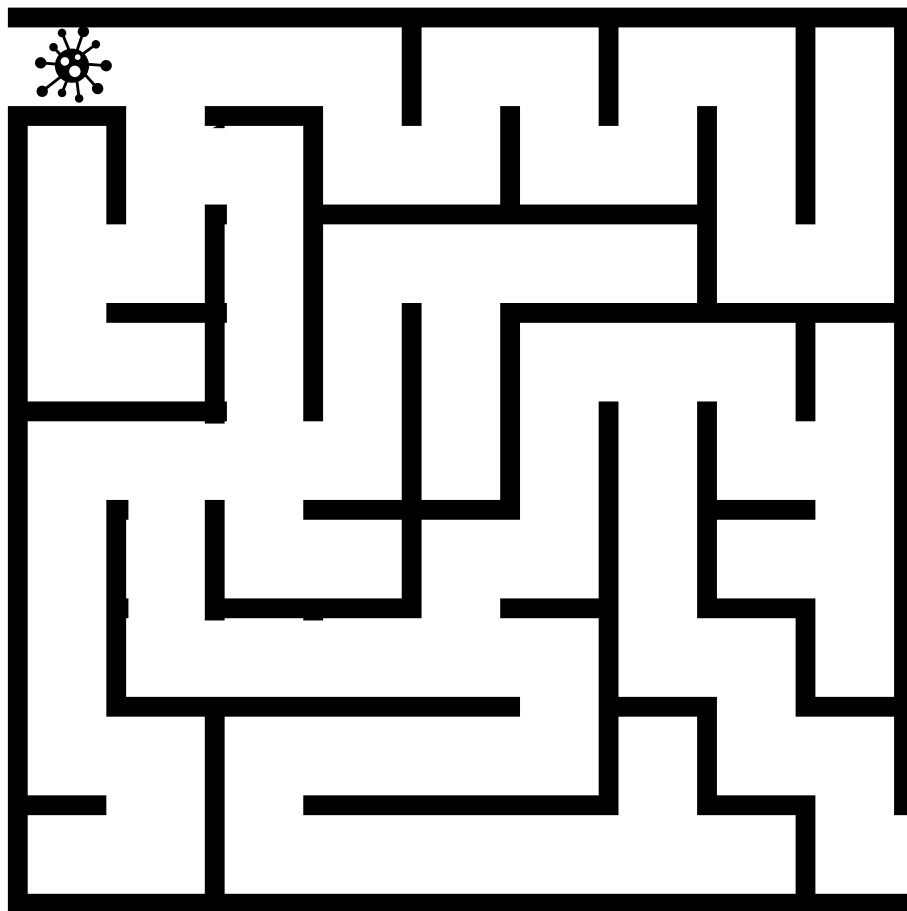
**ATIVIDADE:** Faça um círculo em todas as imagens com bactérias e vírus abaixo.

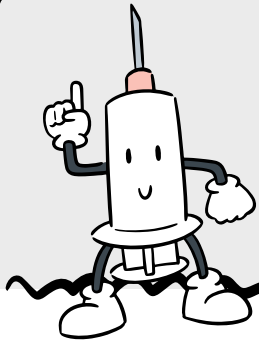


Os germes podem se espalhar de uma pessoa para outra através do ar, por espirros e tosses. Eles causam doenças que você já deve conhecer, como resfriados, flu e até mesmo chickenpox.

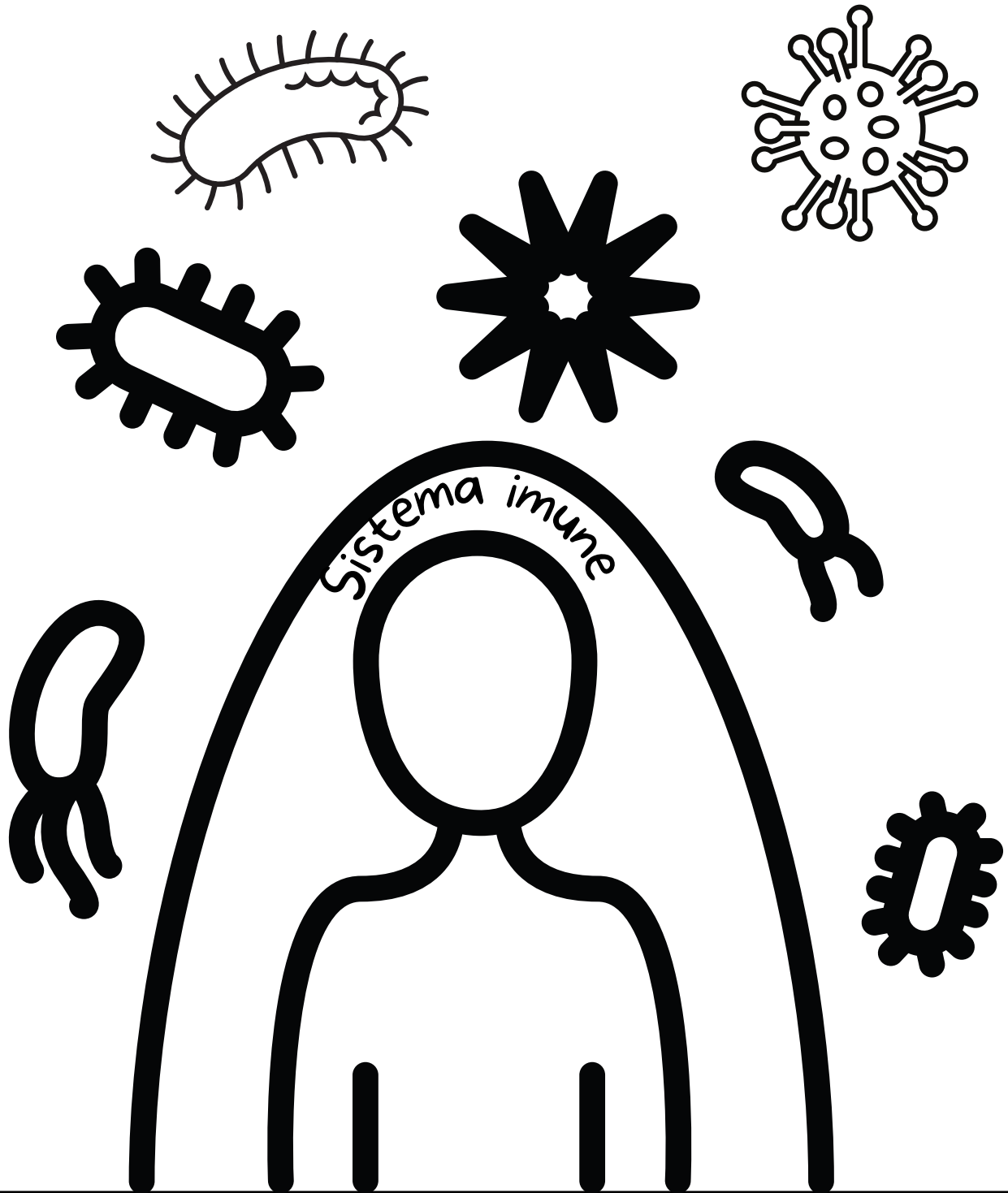


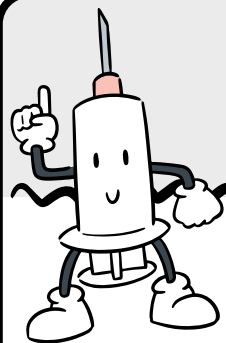
**ATIVIDADE:** Siga o caminho dos germes pelo labirinto entre os dois amigos na imagem abaixo.





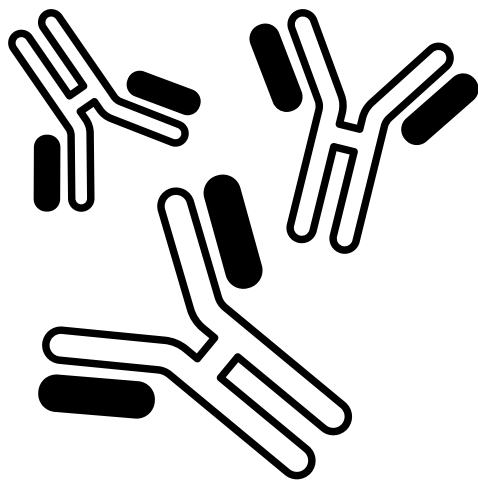
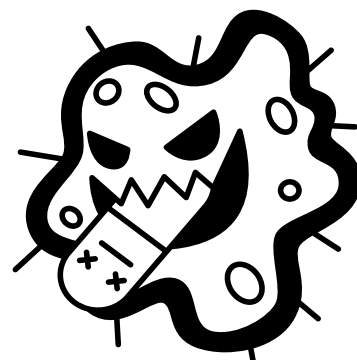
Ainda bem que o seu corpo trabalha para proteger você contra esses germes! O nosso corpo tem o sistema imune, que luta contra os germes e não deixa você ficar doente.





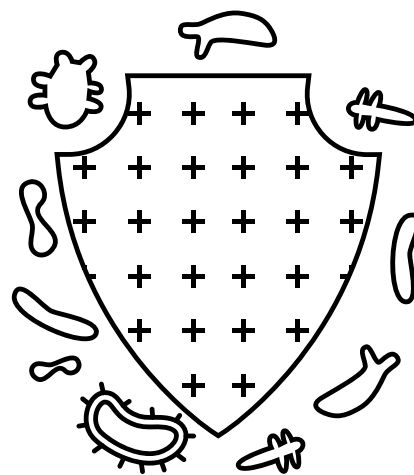
Então, aposto que você está se perguntando como o seu sistema imune funciona. Eu vou explicar!

Quando um germe que faz mal entra no seu corpo, seu sistema imune começa a produzir anticorpos.



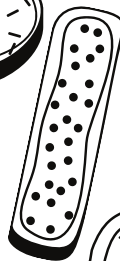
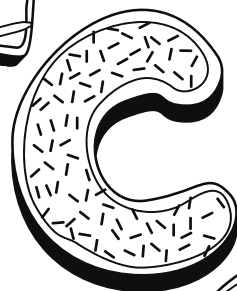
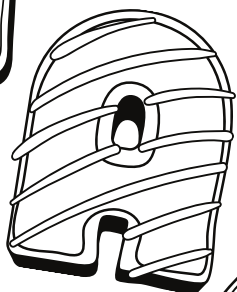
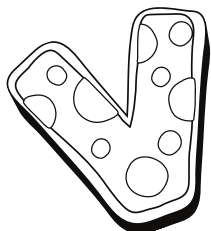
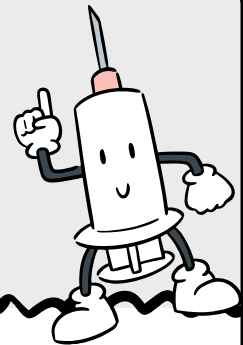
Um anticorpo é assim!

Esses anticorpos encontram e destroem os germes ruins para proteger a sua saúde.

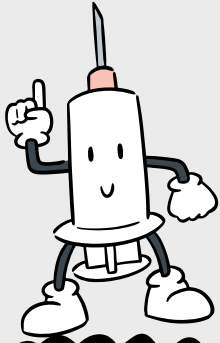




Para algumas doenças, os cientistas criaram uma forma de ajudar o sistema imune a se preparar para o germes que vão entrar no seu corpo:  
**AS VACINAS!** As vacinas são uma das únicas maneiras de evitar doenças.

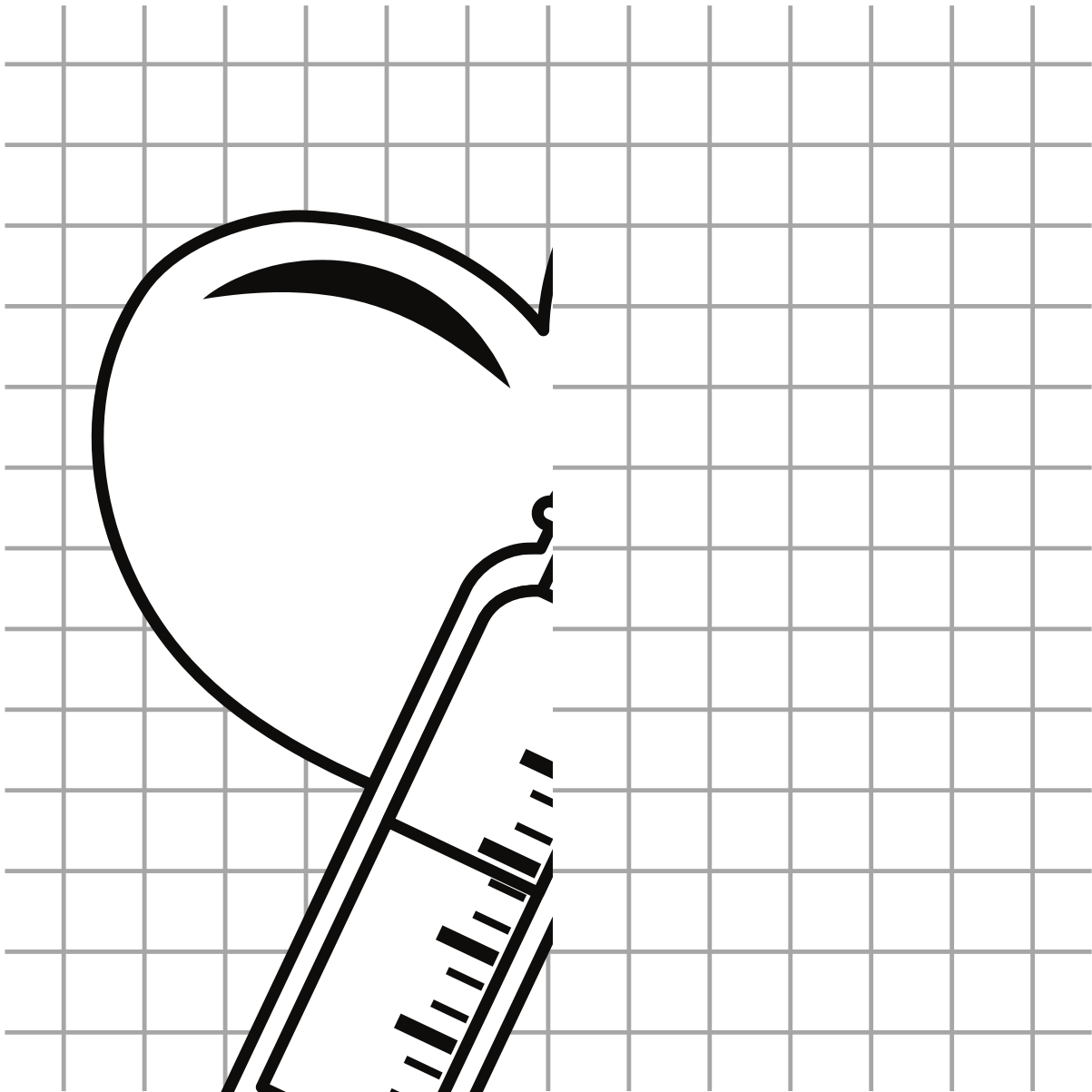
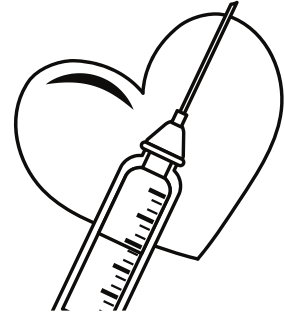


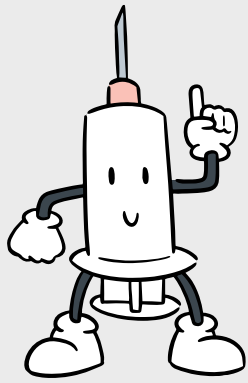
Há muitos e muitos anos (lá no século 18), o médico e cientista Edward Jenner criou a primeira vacina para proteger as pessoas contra uma doença chamada smallpox.



As vacinas ensinam o sistema imune a identificar e proteger seu corpo contra germes que fazem mal sem que você fique doente. Elas ajudam o seu corpo a criar anticorpos **ANTES** que os germes entrem no corpo, assim, ele fica preparado para lutar.

**ATIVIDADE:** Use o quadriculado para completar a outra metade da figura:



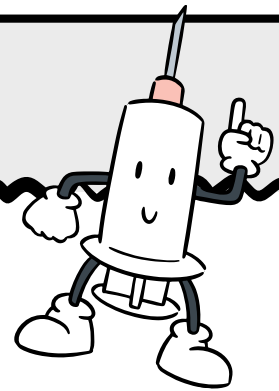


As vacinas são necessárias desde o momento em que você é um bebê até você se tornar um adulto. Vacinar-se protege você, sua família e as outras pessoas. Quando uma quantidade suficiente de pessoas é vacinada contra uma doença, essa doença tem dificuldade de se espalhar. Isso significa que toda a sua comunidade fica protegida.

**ATIVIDADE:** Use o espaço acima para fazer um desenho da sua família e amigos que você vai proteger quando se vacinar.



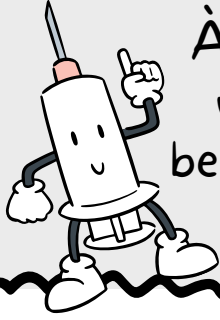
Atualmente, existem vacinas que protegem você contra 16 doenças na infância e na adolescência!



**ATIVIDADE:** Descubra os 16 nomes de doenças no caça-palavras abaixo. As doenças estão listadas no final desta página.

Q G H G T B H H A S A W A X L  
V M S D G O P E I J R B I X A  
S J N U X G V T A B U I R P C  
V Y T S B O I C D C B X E N C  
X C G X Q T P Q W D E M H E O  
F R I H A Z X N I J L C T U C  
W J O P R Q R X E I L R H M O  
H E E T D I V O C K A P P O G  
P H E P A T I T I S C M I C N  
H O R Q S V P F E R E I D O I  
D Z L P P P I I T A I D H C N  
X A M I S S J R S Z A L X C E  
O U Z G O Z D L U M J J S A M  
M S U N A T E T S S O O X L W  
P E R T U S S I S E D R U J U

- COVID-19
- Chickenpox
- Diphtheria
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib
- HPV
- Measles
- Meningococcal
- Mumps
- Pertussis
- Polio
- Pneumococcal
- Rotavirus
- Rubella
- Tetanus



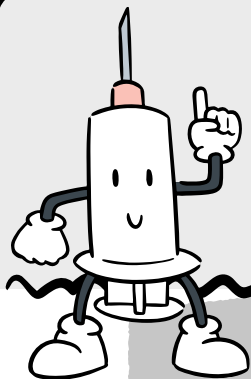
Às vezes, você precisa de diversas doses da mesma vacina para ficar totalmente protegido(a). Ainda bem que algumas vacinas foram feitas para proteger contra várias doenças ao mesmo tempo.

**ATIVIDADE:** Faça uma linha para conectar cada doença ao frasco de vacina ao qual pertence. As respostas estão no final desta página.



Diphtheria  
Measles  
Mumps  
Pertussis  
Rubella  
Tetanus



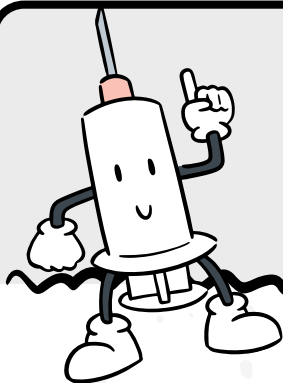


Se você estiver com um pouco de medo de tomar vacinas, é normal! Veja algumas dicas que podem ajudar você a ficar mais calmo(a) quando for ser vacinado(a).

## O que fazer

- Leve o seu brinquedo favorito
- Peça um sorvete depois que tomar a vacina
- Cante sua música favorita
- Segure nas mãos do seu pai ou sua mãe
- Aplique uma toalha gelada nas partes doloridas
- Lembre-se: você é um(a) DEFENSOR(A) das vacinas!



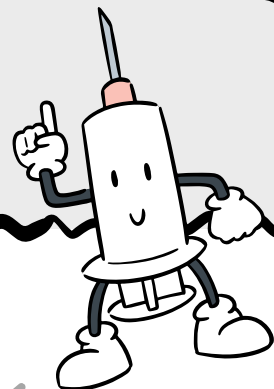


Tomar suas vacinas quase não dói e se doer é muito pouco e por pouco tempo, e as elas são muito importantes para você ter uma saúde boa.



Meu braço está doendo um pouco depois da vacina, mas tudo bem, porque isso significa que o meu sistema imune está se preparando para lutar contra os germes ruins que podem me deixar doente.

Além de receber suas vacinas, você pode fazer outras coisas para evitar pegar doenças:



Evitar tocar  
nos olhos, nariz  
e boca

Lavar  
as mãos

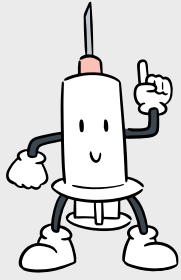
Descansar  
bastante

Tossir em  
um lenço ou  
no braço

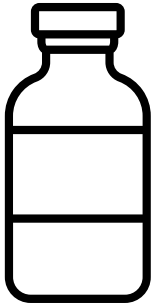
Não sair de casa  
se ficar doente





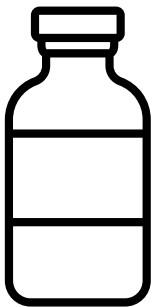


À medida que for crescendo, você vai precisar tomar outras vacinas para manter sua proteção e se proteger contra outras doenças. As vacinas listadas abaixo são as que você precisará tomar quando fizer 11 anos.



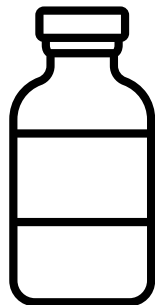
## **Vacina Tdap**

Esta vacina protege você contra tétano, difteria e pertussis (coqueluche). Você precisará de uma dose aos 11-12 anos de idade.



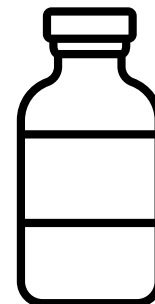
## **Vacina HPV**

A vacina contra o HPV (human papillomavirus) protege contra cânceres causados pela infecção pelo HPV. Para proteção total, você precisará de várias doses, e deve tomar a primeira dose aos 11-12 anos.



## **Vacina MenACWY**

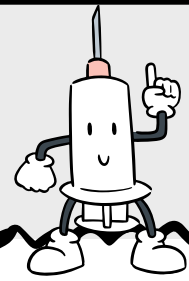
Esta vacina protege você contra a bactéria que causa a doença meningococcal. Você precisará de uma dose aos 11-12 anos de idade e uma segunda dose aos 16 anos.



## **Vacina contra a influenza**

A vacina contra a flu é necessária todos os anos para proteger você contra o vírus da flu. Você deve tentar tomar essa dose por volta de outubro de cada ano.

É importante ter uma cópia do seu registro de vacinação para garantir que você está atualizado(a) com todas as vacinas recomendadas.

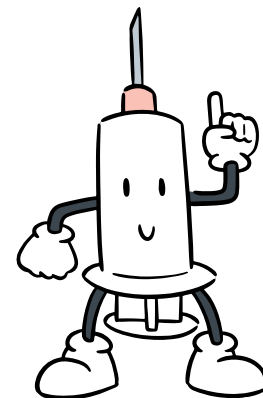


**ATIVIDADE:** Peça a um adulto para ajudar você a identificar quais das vacinas abaixo você já tomou, e marcá-las na tabela.

Vacina	Recebida	Data(s) da vacinação
Hep B (hepatitis B)		
DTaP (diphtheria, tetanus e pertussis)		
IPV (polio)		
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)		
PCV (doença pneumococcal)		
RV (rotavirus)		
Influenza		
MMR (measles, mumps e rubella)		
Varicella (chickenpox)		
Hep A (hepatitis A)		



Algumas pessoas podem precisar tomar outras vacinas por motivos como uma viagem ou porque têm uma doença específica. O seu médico pode dizer para você tomar outras vacinas que sejam necessárias.



Este livro de atividades foi desenvolvido pelo  
New Jersey Department of Health,  
Vaccine Preventable Disease Program.

Para mais informações, visite: <https://nj.gov/health/cd/vpdp.shtml>.



A tradução e impressão deste livro de atividades foi financiado pelo  
The Boggs Center on Developmental Disabilities por meio do subsídio  
#90DDUC0036-05-00 do U.S. Department of Health & Human  
Services, Administration for Community Living, Administration on  
Disabilities.

Setembro de 2022

**RUTGERS**  
Robert Wood Johnson  
Medical School

**THE BOGGS CENTER ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES**  
*New Jersey's University Center for Excellence in Developmental Disabilities Education, Research, and Service*  
*New Jersey's Leadership Education in Neurodevelopmental and Related Disabilities Program*

