

Vacinação não é apenas uma escolha: é uma questão de acesso, literacia e equidade

É um facto que as escolhas pessoais impactam as decisões em saúde. E a verdade é que há muitas pessoas que, influenciadas por notícias infundadas ou mitos que persistem, optam por não se vacinar, apesar da abundância de evidência científica, médica e até social que comprova os benefícios da vacinação e contraria essas ideias.

Mas é também uma realidade que não são apenas as escolhas individuais que determinam a adesão à vacinação. Vários estudos demonstram que as desigualdades na imunização são igualmente impulsionadas por barreiras estruturais, nomeadamente o acesso, ou a falta dele, à informação.

Porque não se pode escolher aquilo que não se conhece.

É o que acontece com a Zona, uma doença causada pela reativação do vírus varicela-zoster, que pode provocar dor intensa e persistente. Apesar de afetar uma em cada três pessoas ao longo da vida, muitos continuam a desconhecer não só a sua gravidade e elevada prevalência a partir dos 50 anos, mas também a existência de vacinação para a sua prevenção.

Este desconhecimento não é apenas um problema de escolha; é, acima de tudo, uma questão de acesso à informação. **E, por isso, uma questão de equidade em saúde.**

Muitas pessoas continuam a não saber que a Zona não é apenas "uma erupção cutânea". Desconhecem que pode estar associada a complicações graves, como a nevralgia pós-herpética, uma dor neuropática que pode persistir durante meses ou anos após a resolução das lesões, perda de visão ou défices motores, com impacto significativo na qualidade de vida. Complicações que afetam de forma desproporcionada as pessoas mais velhas e as imunocomprometidas, precisamente aquelas para quem a prevenção é mais necessária.

Um inquérito realizado no último ano junto de pessoas com mais de 50 anos em nove países, incluindo Portugal, confirma que este desconhecimento é generalizado. Mais de metade dos inquiridos revelou baixo nível de conhecimento sobre a doença. Em Portugal, mais de seis em cada dez adultos saudáveis referiram não ter informação suficiente sobre a Zona - um valor que se mantém semelhante entre pessoas com comorbilidades (60%), apesar do seu risco acrescido.

São os que mais têm a perder e os que menos sabem que têm algo a prevenir.

Os dados sobre o impacto real da doença tornam esta lacuna ainda mais evidente. Um estudo nacional revelou que, entre julho de 2023 e junho de 2024, 62.985 adultos foram diagnosticados com Zona e recorreram ao sistema de saúde. São quase 63 mil pessoas, num único ano, confrontadas não apenas com a dor aguda, mas também com o impacto das consultas, dos tratamentos e, em muitos casos, das sequelas prolongadas.

Perante estes números, a literacia em saúde deixa de ser apenas desejável - **torna-se um direito.**

As pessoas têm o direito de conhecer os riscos que enfrentam. E têm também o direito de perguntar.

A relação médico-doente, outrora marcadamente unilateral, evoluiu e deve continuar a evoluir. O doente informado não é um obstáculo; é um parceiro ativo no cuidado.

Questionar o médico de família sobre a Zona, as suas complicações e a vacinação disponível é um ato legítimo de cidadania em saúde com potencial impacto real na vida das pessoas.

Mas, para que isso aconteça, a literacia não pode começar na consulta. **Tem de começar antes.** Em casa. Nas conversas do dia a dia. Nos espaços onde as pessoas vivem antes de se tornarem doentes.

O Dia Mundial da Saúde, assinalado a 7 de abril, é uma oportunidade para refletir **mas, sobretudo, para agir.** Através da partilha de uma mensagem simples e essencial: informar é prevenir, e prevenir é, antes de tudo, um direito.

Fontes:

IPSOS on behalf of GSK. Shingles Awareness Week 2025 Survey (Brazil, China, Germany, India, Ireland, Italy, Japan, Portugal, and USA). Data on file. 2025.

Marra, F., et al. Risk Factors for Herpes Zoster Infection: A Meta-Analysis. Open forum infectious diseases. 2020;7.

Sónia Gonçalves, MD

Especialista em Medicina Interna

Diretora Clínica da *Obesity Clinic*

Certificação **SCOPE** pela World Obesity Federation e formação avançada no **Obesity Management Program (OMP)** da Obesity Canada.

Coordenadora da Unidade de Obesidade acreditada como **EASO COMs** e Coordenadora da Unidade de Cuidados Intermédios no Hospital CUF Santarém.