Dra. Érika Leal | Canal no YouTube Vivendo com Saúde
Instagram e TikTok: @draerikaleal

Checklist de Vacinas para Adultos 45+

Baseado no Calendário SBIm 2024–2025 e Ministério da Saúde

Nome: _____ **Nascimento:** _____

GRATUITAS NO SUS

Procure a UBS do seu bairro — sem precisar de plano de saúde

☐	Vacina	Protege contra	Quando tomar	Última dose	Próx. reforço
☐	Gripe (Influenza)	Gripe e complicações graves	1x por ano	___/___	___/___
☐	Tétano + Difteria (dT)	Tétano e difteria	Reforço a cada 10 anos	___/___	___/___
☐	Hepatite B	Hepatite B (3 doses: 0–1–6 meses)	Se nunca tomou	___/___	—
☐	Febre Amarela	Febre amarela	Dose única vitalícia	___/___	—
☐	Covid-19	Covid grave	Reforço anual	___/___	___/___
☐	Tríplice Viral (SCR)	Sarampo, caxumba, rubéola	2 doses (se nunca tomou)	___/___	—

CLÍNICA PRIVADA

Verifique se seu plano cobre — e pesquise o preço

☐	Vacina	Protege contra	Quando tomar	Sua situação
☐	Herpes Zóster (Cobreiro)	Cobreiro e dor crônica	2 doses (60 dias intervalo) — a partir dos 50 anos	☐ Já tomei ☐ Vou agendar ☐ Vou pesquisar preço
☐	Pneumocócica (VPC20)	Pneumonia e meningite	Dose única — falar com médico se tiver 45–59 anos	☐ Já tomei ☐ Vou perguntar ao médico

FERRAMENTAS ESSENCIAIS

- App Conecte SUS (gratuito)
- Consulte seu histórico vacinal digital
- UBS: todas as vacinas SUS são gratuitas
- Site: sbim.org.br

PERGUNTAS AO MÉDICO

- Meu tétano está em dia?
- Preciso completar hepatite B?
- Devo tomar a pneumocócica?
- Vale a vacina contra zóster?
- Tem vacina p/ meu histórico?

CALENDÁRIO ATRASADO?

- Não sabe quando tomou o tétano
- Nunca tomou hepatite B
- Não sabe onde está a carteirinha
- Nunca ouviu falar em pneumocócica
- 2 ou mais marcados: vá à UBS esta semana