

ENTRE MITOS E CIÊNCIA

Porque ainda precisamos das vacinas

Num tempo em que a informação circula rapidamente — nem sempre de forma correta — a vacinação continua a ser uma das medidas mais eficazes para proteger a saúde individual e coletiva. Apesar de décadas de evidência científica e de resultados inequívocos na redução de doenças infecciosas, persistem dúvidas e receios que podem influenciar a decisão de vacinar.

Nas últimas décadas, as vacinas transformaram profundamente a saúde pública. Doenças que, no passado, eram responsáveis por surtos frequentes, hospitalizações e mortes prematuras tornaram-se hoje raras ou encontram-se amplamente controladas graças à vacinação.

Ainda assim, nos últimos anos tem-se observado um aumento na hesitação vacinal. Este termo refere-se ao adiamento ou recusa da vacinação mesmo quando as vacinas estão disponíveis. Entre as razões mais frequentemente apontadas encontram-se o receio de possíveis efeitos adversos,

dúvidas sobre a eficácia e segurança das vacinas ou a influência de informações incorretas que circulam nas redes sociais e na internet.

É importante recordar que as vacinas utilizadas passam por rigorosos processos de investigação, avaliação e monitorização antes de serem aprovadas. Tal como qualquer medicamento, podem provocar efeitos adversos, mas estes são geralmente ligeiros e autolimitados. Os mais comuns incluem dor no local da injeção, vermelhidão ou febre baixa durante um curto período de tempo.

Em Portugal, a vacinação é organizada através do Programa Nacional de Vacinação, criado em 1965 e amplamente reconhecido como um dos maiores sucessos da saúde pública no país. Este programa é universal e gratuito, garantindo que todas as pessoas têm acesso às vacinas recomendadas independentemente da sua situação económica. Graças à elevada adesão da população, foi



possível reduzir drasticamente a incidência de várias doenças infecciosas.

Para além da proteção individual, a vacinação desempenha também um papel fundamental na proteção da comunidade. Quando uma grande parte da população está vacinada, a cir-

culação das doenças diminui significativamente. Este fenómeno, conhecido como imunidade de grupo, ajuda a proteger pessoas e grupos mais vulneráveis, como bebés, idosos ou indivíduos com determinadas condições de saúde.

Manter níveis elevados de vacinação é essencial para evitar o reaparecimento de doenças que estavam praticamente controladas. Nos últimos anos, surtos de infeções evitáveis pela vacinação têm sido registados em vários países europeus, demonstrando que estas doenças não desapareceram e podem voltar a surgir quando a proteção da população diminui. Para além das vacinas administradas ao longo da vida, existem também algumas que necessitam de atualização periódica. É o caso das vacinas contra a Gripe e a COVID-19, recomendadas sobretudo para pessoas mais vulneráveis, como idosos, doentes crónicos e profissionais de saúde. Estes vírus apresentam elevada capacidade de mutação

e circulação sazonal, o que torna necessária a vacinação regular para reduzir complicações e hospitalizações.

Perante dúvidas sobre vacinação, é fundamental procurar informação junto de profissionais de saúde e de fontes credíveis. A decisão de vacinar deve basear-se em evidência científica e não em informação não confirmada. A vacinação continua a ser uma das intervenções médicas mais seguras e eficazes disponíveis. Vacinar é um gesto simples, mas com um impacto que vai muito além da proteção individual. Ao vacinar-se, cada pessoa escolhe também proteger a sua família, os mais vulneráveis e toda a comunidade.

Elaborado por:
Mafalda Galhofo, interna da Formação Específica em Medicina Geral e Familiar
Revisto por Coordenação e Conselho Técnico da USF Receber e Cuidar



EDITAL N.º 40/2026

HASTA PÚBLICA PARA VENDA DE MATERIAL LENHOSO SITO EM PÊRO CABEÇO, PÊRO CABEÇO (CHÃO), VÁRZEA- ESTREITO, COVA DO RIO AMEIO, ALVERCA E LONTEIRA

Miguel Alexandre Silva Costa Santos Marques, Presidente da Câmara Municipal de Oleiros:

TORNA PÚBLICO que, por seu despacho de 12 de maio de 2026, no uso da competência delegada prevista na alínea cc) do n.º 1 do artigo 33.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, determinou a venda de material lenhoso, propriedade do Município, sito em Pêro Cabeço, Pêro Cabeço (Chão), Várzea - Estreito, Cova do Rio Ameio, Alverca e Lontreira (artigos matriciais n.ºs 6726, 6736, 6737, 17294, 21038, 21038, 7189), constituído por pinheiro bravo, arrancado e/ou partido na sequência da tempestade Kristin, estando também incluído o corte de pinheiros em pé em parcelas identificadas nas peças do procedimento, tendo determinado o recurso à hasta pública.

O programa do procedimento de hasta pública, o caderno de encargos, cartografia e ficheiro KMZ encontram-se disponíveis para consulta na página da internet do Município, em www.cm-oleiros.pt e no serviço de atendimento do Município, nos dias úteis, das 9:00 horas às 17:00 horas. As propostas devem ser apresentadas nos termos melhor definidos no programa da hasta pública, devendo ser entregues até às 17:00 horas, do dia 22 de maio de 2026.

O ato público da hasta pública terá lugar no Salão Nobre dos Paços do Concelho, sito na Praça do Município, em Oleiros, no dia 25 de maio de 2026, às 10:30 horas.

E para constar, se publica o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares do costume e no sítio da internet do Município e publicado em jornal local.

Paços do Concelho de Oleiros, 12 de Maio de 2026

O Presidente da Câmara

Miguel Alexandre da Silva Costa Santos Marques



AVISO

Cessão de exploração do "Bar da piscina praia de Alcains"

O Conselho de Administração da ALBIGEC - Gestão de Equipamentos Culturais, Desportivos e de Lazer, E.M., S.A. deliberou proceder à aceitação de propostas, por carta fechada, para a Cessão de exploração do "BAR DA PISCINA PRAIA DE ALCAINS - ÉPOCA BALNEAR 2026", nas seguintes condições:

- O contrato vigorará entre os dias **20/06/2026** e **06/09/2026**, inclusive, sem qualquer renovação.
- As propostas para a Cessão de Exploração deverão ser entregues até às **16:30 horas** do dia **26/05/2026**, nos serviços administrativos da ALBIGEC sites no Complexo de Piscinas Municipais de Castelo Branco, no Parque Urbano da Cidade.
- A proposta deverá indicar o valor total a pagar à ALBIGEC pela celebração do contrato de cessão de exploração, sendo esse valor pago da seguinte forma:
 - 50% aquando da celebração do contrato;
 - 50% no dia 01/08/2026.
- Ao valor da proposta será acrescido o IVA à taxa legal em vigor.
- A abertura das propostas decorrerá no dia **26/05/2026**, pelas **16:45 horas**, nos serviços administrativos da ALBIGEC sites no Complexo de Piscinas Municipais de Castelo Branco, podendo os interessados assistir ao ato.
- A adjudicação, conforme ponto 12 do Programa de Concurso, será feita à proposta que obtenha a melhor pontuação, na aplicação da seguinte fórmula: $P = 0,50A + 0,50B$. Sendo: A - valor da proposta; B - experiência comprovada e tipologia do serviço proposto.
- A proposta será instruída com os documentos constantes do ponto 7 do Programa de Concurso.
- O bar deverá funcionar diariamente, durante a vigência do contrato, no mesmo horário da piscina de verão de Alcains.
- A ALBIGEC reserva-se o direito de não proceder à celebração do contrato se nenhuma das propostas oferecer garantias de cumprimento do Caderno de Encargos.
- Os interessados poderão visitar as instalações, bastando para tal solicitá-lo.
- O Caderno de Encargos e o Programa de Concurso, onde são especificadas todas as condições da Cessão de Exploração, serão disponibilizados digitalmente, pelo que deverão ser solicitados através do endereço eletrónico geral@albigec.pt

Castelo Branco, 12 de maio de 2026

O Vogal do Conselho de Administração
(Por delegação de competências)

Assinado por: Hélio Pedro Gonçalves Lameiras
Num. de identificação: 11475029
Data: 2026.05.12 16:25:37+01'00'

(Eng.º Hélio Pedro Gonçalves Lameiras)