

## Como funciona a vacina?

Entre uma semana a 10 dias após ter sido vacinado, o seu corpo produzirá anticorpos contra o vírus da vacina. Estes anticorpos ajudam o corpo a proteger-se contra quaisquer vírus parecidos, com os quais talvez venha a ter contacto. A protecção dura por volta de um ano.

## A vacina contra a gripe é eficaz?

A vacinação é muito eficaz na prevenção da gripe. Embora haja uma variante enorme de tipos de gripe, a vacina protegerá contra os tipos mais comuns. A gripe pode afectar ainda um pequeno número de indivíduos vacinados, embora com menor virulência do que aqueles que não foram vacinados.

A vacinação protege somente contra a gripe. Há muitos outros vírus, sobretudo durante o inverno, causando sintomas como os da gripe, mas geralmente não são tão graves como o vírus da gripe.

## A vacina provoca reacção?

A vacina contra a gripe é muito segura. Nalgumas pessoas pode provocar uma dor ligeira no local da injeção. Mais raramente podem ocorrer febre baixa e dores musculares por alguns dias após a aplicação. Outras reacções são muito raras.

## Como tomar a vacina?

Simplemente, contacte o seu centro de saúde e a recepcionista dir-lhe-á como proceder para tomar a vacina contra a gripe no seu centro médico.

## Para mais informação acerca da vacina contra a gripe:

Consulte o seu médico de família, a enfermeira do centro de saúde, a enfermeira domiciliária ou o seu farmacêutico.



**Health  
Promotion  
Agency**

Health Promotion Agency for Northern Ireland  
18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.  
Tel: 028 9031 1611 (voice/minicom).  
Fax: 028 9031 1711.  
[www.healthpromotionagency.org.uk](http://www.healthpromotionagency.org.uk)

# Proteja-se!

Evite a gripe  
vacinando-se com  
antecedência



**Health  
Promotion  
Agency**

Portuguese translation  
Catch the vaccine not the flu

## O que é a gripe?

**Geralmente, as pessoas referem-se a uma forte constipação como sendo uma gripe. Na realidade, contrair a gripe é muito pior.**

A gripe é uma doença altamente contagiosa causada por um vírus. Os sintomas incluem febre, arrepios, dores de cabeça, dores musculares, tosse e dor de garganta e, infelizmente, os antibióticos não são eficazes contra as infecções virais como a gripe.

A gripe ataca normalmente no inverno, mas o seu vírus sofre mutações constantes. Mesmo que tenha tido gripe ou tomado a vacina no ano passado, este ano não estará imune.

## Qual é a gravidade da gripe?

No mínimo, a gripe é desconfortável até nas pessoas que se mantêm saudáveis e em boa forma física. Em casos mais graves, pode provocar complicações sérias, tais como bronquite e pneumonia, as quais exigem tratamento hospitalar.

Não corra o risco! A gripe pode ser evitada através da vacinação.

## Quem deve ser vacinado contra a gripe?

- **Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, mesmo que se encontrem saudáveis e em boa forma física.**
- **Crianças e adultos que sofram de:**
  - doenças respiratórias crónicas, tal como a asma;
  - doenças cardíacas crónicas;
  - doenças hepáticas crónicas;
  - doenças renais crónicas;
  - diabetes;
  - um sistema imunológico debilitado devido a doenças ou tratamentos, tais como o uso de esteroides ou de terapias utilizadas no combate ao cancro;
  - qualquer outra doença grave – em caso de dúvida contacte o seu médico.
- **Crianças anteriormente hospitalizadas com infecções respiratórias.**
- **Qualquer pessoa que resida em casa de repouso ou lar de idosos deve ser vacinada, uma vez que a gripe se propaga rapidamente.**

Caso cuide de uma pessoa idosa ou deficiente, deve assegurar-se de que a pessoa foi vacinada (se recomendado). Em termos pessoais deve aconselhar-se junto do seu médico de família sobre os benefícios da vacina, uma vez que está em contacto com idosos ou deficientes.

## Quem não deve ser vacinado?

Não devem vacinar-se pessoas com grave alergia aos ovos. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

## A vacina pode provocar a gripe?

**NÃO! A vacina não provoca a gripe porque não é composta por vírus vivo.**

## Quando deve ser feita a vacinação?

Deve tomar a vacina contra a gripe durante o mês de Outubro ou início de Novembro para que fique imune à infecção. Não espere até que haja um surto de gripe. Nessa altura já será demasiado tarde!