

Portuguese (European) translation of:
Protect yourself: catch the vaccine not the flu
Seasonal flu vaccination

Proteja-se: apanhe a vacina e não a gripe

Vacinação contra a gripe sazonal

Ultimamente deve ter ouvido falar muito sobre diferentes tipos de gripe, sobretudo a gripe suína e a gripe sazonal. Este folheto explica a diferença entre a gripe suína e a gripe sazonal, e realça a importância da vacinação contra a gripe sazonal.

O que é a gripe sazonal?

A gripe sazonal ocorre todos os anos, geralmente no inverno. É uma doença altamente infecciosa causada por um vírus. Os sintomas incluem febre, arrepios, dores de cabeça, dores musculares, tosse e garganta inflamada – e como a gripe sazonal é causada por um vírus, os antibióticos não servirão de ajuda.

Por vezes uma forte constipação é chamada de gripe, mas ter uma gripe é muito pior.

Em que difere a gripe suína da gripe sazonal?

A gripe suína é um vírus completamente novo contra o qual muito poucas pessoas têm a hipótese de ser imunes. Pode ocorrer em qualquer altura do ano, pode afectar mais pessoas do que a gripe sazonal e pode ser mais grave. Posteriormente, no Inverno, será disponibilizada uma vacina de protecção contra a gripe suína e as pessoas mais vulneráveis serão as primeiras a recebê-la.

Quais são as consequências da gripe sazonal?

No melhor dos casos não passa de uma experiência desagradável, mesmo para aqueles que estão geralmente em boa forma e saudáveis. No entanto, pode dar origem a doenças mais graves, tais como a bronquite e a pneumonia, ou agravar condições pré-existentes.

No pior dos casos, a gripe sazonal pode levar ao internamento hospitalar ou até mesmo à morte.

Quem deve receber a vacina contra a gripe sazonal?

Os grupos seguintes são considerados de maior risco perante os efeitos da gripe sazonal e deverão ser vacinados:

- **Quaisquer pessoas com idades acima dos 65 anos, mesmo que se sintam em boas condições físicas e saudáveis.**

- **Crianças e adultos que tenham qualquer uma das doenças graves seguintes:**

- uma doença respiratória crónica, tal como a asma;
- uma doença cardíaca crónica;
- doença hepática crónica;
- doença renal crónica;
- diabetes;
- imunidade reduzida devido a doença ou a tratamentos tais como terapias com esteróides ou para o cancro;
- uma doença neurológica crónica tal como trombose, ataque isquémico transitório (AIT), esclerose múltipla, ou doenças hereditárias e degenerativas do sistema nervoso central;
- qualquer outra doença grave – se tiver dúvidas pergunte ao seu médico.

As grávidas que tenham qualquer uma das doenças mencionadas acima devem ser vacinadas independentemente do tempo de gravidez.

- **Crianças que tenham anteriormente sido hospitalizadas devido a infecções do sistema respiratório.**

- **Qualquer pessoa a viver numa residência ou lar de idosos.**

Se é o(a) principal prestador(a) de cuidados de uma pessoa idosa ou incapacitada, deverá assegurar-se de que a mesma seja vacinada (caso seja recomendado). Deverá também aconselhar-se junto do seu centro de saúde (GP surgery) sobre a sua própria vacinação a fim de poder continuar a prestar cuidados a essa pessoa.

Há alguém que não deva ser vacinado?

Não deverá ser vacinado(a) caso tenha uma alergia grave aos ovos de galinha. Na dúvida, pergunte ao seu médico.

A vacina contra a gripe sazonal pode causar-lhe gripe?

Não, a vacina não contém um vírus vivo, portanto não pode causar gripe.

A vacina tem efeitos colaterais?

As vacinas contra a gripe são muito seguras. Poderá sentir algum desconforto no local de aplicação da vacina. Com menos frequência, algumas pessoas poderão sentir uma ligeira subida da temperatura e dores musculares durante alguns dias após a vacinação. Raramente surgem outras reacções.

Como actua a vacina?

Aproximadamente entre uma semana a 10 dias após ter levado a vacina contra a gripe sazonal, o seu corpo cria anticorpos contra os vírus da vacina. Esses anticorpos ajudam a protegê-lo(a) contra quaisquer vírus semelhantes com os quais entre em contacto. A protecção dura cerca de um ano.

A vacina contra a gripe suína funciona de modo semelhante. Dado ser um vírus novo e o seu corpo nunca ter estado em contacto com o mesmo, irá precisar de duas injeções para obter uma protecção completa.

Qual é a sua eficácia?

A vacinação contra a gripe é muito eficaz. A vacinação contra a gripe sazonal só protege contra a gripe sazonal. Existem muitos outros vírus todos os invernos que causam sintomas semelhantes aos da gripe, mas esses geralmente não são tão graves como os da gripe.

Há a possibilidade de um número reduzido de pessoas poder apanhar a gripe sazonal mesmo após a vacinação, mas é provável que esta seja mais fraca do que se não tivessem sido vacinadas.

A vacina contra a gripe sazonal não protege contra a gripe suína.

Qual é a melhor altura para ser vacinado(a) contra a gripe sazonal?

É importante que seja vacinado(a) contra a gripe sazonal em Outubro ou no início de Novembro para que esteja em condições de combater a infecção. Quanto mais cedo levar a vacina, mais cedo ficará protegido(a). Precisa de levar uma nova dose da vacina todos os anos.

Como posso ser vacinado(a)?

Basta contactar o seu centro de saúde (GP surgery) e o(a) rececionista poderá informar-lhe quais os planos de acção para a vacinação contra a gripe sazonal no seu consultório.

Será convidado(a) a apresentar-se para a vacinação contra a gripe suína na devida altura.

Para mais informações sobre as vacinas contra a gripe:

Fale com o seu médico (GP), enfermeiro(a) assistente, enfermeiro(a) distrital ou farmacêutico, ou visite:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

www.publichealth.hscni.net



Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.
Tel: 028 9031 1611. Fax: 028 9031 1711. Textphone users/Text Relay service: 18001 028 9031 1611.