

# A gripe é mais grave do que pensa

## Vaccine-se agora



### Há alguém que não deva ser vacinado?

Quase todas as pessoas podem tomar a vacina, exceto aquelas que já tiveram uma alergia grave à vacina ou a algum dos seus componentes. Se já teve alguma reação alérgica grave a ovos de galinha, que tenha enfraquecido o seu sistema imunitário, poderá não poder tomar determinados tipos de vacinas contra a gripe - consulte o seu médico de família.

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

Não. A vacina não causa gripe. Embora algumas pessoas possam sentir um ligeiro mal-estar, não se trata de gripe.

### A vacina tem efeitos secundários?

As vacinas contra a gripe são muito seguras. Poderá sentir alguma dor na zona em que a vacina foi injetada. Menos frequentemente, algumas pessoas sentem um ligeiro aumento de temperatura e dores musculares cerca de dois dias após terem sido vacinadas. É muito raramente ocorrerem outras reações.

### Como atua a vacina?

Entre 7 a 10 dias após ter tomado a vacina, o seu organismo começa a criar anticorpos aos vírus da vacina. Estes anticorpos ajudarão a protegê-lo contra quaisquer vírus semelhantes aqueles que possa vir a contactar.

### Qual a sua eficácia?

As vacinas da gripe protegem apenas contra a gripe. Todos os invernos surgem muitos outros vírus que causam sintomas semelhantes aos da gripe, mas que não são normalmente tão graves quanto a gripe. Um número reduzido de pessoas pode contrair gripe mesmo que tenha sido vacinado, mas será provavelmente mais ligeira do que se essas pessoas não tivessem sido vacinadas.

### Qual o melhor momento para se tomar a vacina contra a gripe?

É importante que tome a vacina contra a gripe em outubro ou novembro, para estar preparado para combater a infeção. Terá de tomar uma nova dose da vacina todos os anos, já que a proteção não permanece de um ano para o outro. A nova vacina, disponível no outono, dá proteção contra diversas estirpes de gripe, por isso, mesmo que tenha sido vacinado em abril de 2016, precisará mesmo assim de tomar a nova vacina.

### Onde posso obter a vacina?

Contacte simplesmente o consultório do seu médico e poderá ser informado na receção sobre os preparativos necessários para poder vacinar-se.

Para mais informações acerca da vacina contra a gripe, fale com o seu médico de família, enfermeiro clínico, enfermeiro comunitário, farmacêutico, ou visite:  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.fluawareni.info](http://www.fluawareni.info) [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

É disponibilizada a tradução numa série de línguas regionais e de etnias minoritárias. Para mais detalhes, visite [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) ou [www.fluawareni.info](http://www.fluawareni.info)



### Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:



A vacina contra a gripe protege anualmente contra as estirpes mais comuns de gripe e aquelas com mais probabilidade de virem a circular.

Este folheto destaca a importância de se tomar a vacina.

### O que é a gripe?

A gripe ocorre todos os anos, normalmente no inverno. É uma doença muito infecciosa, causada por um vírus.

Os sintomas incluem febre, calafrios, dor de cabeça, dor muscular, tosse e dor de garganta e, como a gripe é um vírus, os antibióticos não irão ajudar. As pessoas chamam muitas vezes de resfriado forte a uma gripe, mas esta é de facto muito pior.

### Quais os danos que uma gripe pode provocar?

No mínimo, será uma experiência desagradável, mesmo para pessoas que se sentem habitualmente saudáveis e em forma. Contudo, pode conduzir a doenças mais graves, tais como bronquite e pneumonia, ou pode agravar doenças já existentes. No pior dos casos, a gripe pode resultar num internamento hospitalar ou até morte.

A infeção da gripe durante a gravidez pode apresentar consequências graves tanto para a mãe como para o bebé.

### Quem deve tomar a vacina contra a gripe?

Os seguintes grupos de pessoas apresentam um risco mais elevado face aos efeitos da gripe e devem tomar a vacina:

- **Gestantes.**

**Pessoas com 65 anos ou mais, mesmo que se sintam em forma e saudáveis na altura.**

- **Crianças e adultos que apresentam os seguintes quadros médicos:**
  - uma doença crónica no peito, como, por exemplo, asma;
  - uma doença cardíaca crónica;
  - doença hepática crónica;
  - doença renal crónica;
  - diabetes;
  - imunidade debilitada devido a doença ou tratamento, tal como terapia de esteroides ou oncológica (as pessoas que vivem na mesma casa de alguém com imunidade reduzida também poderão ter de ser vacinadas);
  - uma doença neurológica crónica tal como derrame, esclerose múltipla ou uma doença que afete o sistema nervoso, tal como, paralisia cerebral;
  - pessoas com excesso de peso grave (IMC>40)
  - qualquer outro problema de saúde - verifique com o seu médico se tiver dúvidas.
- **Crianças que tenham sido anteriormente hospitalizadas devido a infeção no peito.**
- **Crianças que frequentem escolas dedicadas a alunos com dificuldades graves de aprendizagem.**
- **Qualquer pessoa que viva num lar residencial ou numa casa de repouso.**

- **Cuidadores principais de pessoas idosas ou com incapacidades.**

- Deverá procurar aconselhamento no consultório do seu médico de família e verificar se precisa de ser vacinado para continuar a cuidar da pessoa a seu cargo. Deverá também garantir que as pessoas de quem cuida estão vacinadas (se recomendado).

### Vacinação para crianças com problemas de saúde

A maioria das crianças entre os 2 e os 17 anos recebe a vacina em forma de pulverização nasal. A vacina já é utilizada há três anos no Reino Unido. Provou ser eficaz em crianças e ter um nível de segurança muito bom. Um número reduzido de crianças não pode tomar esta vacina e ser-lhes-á alternativamente administrada a vacina injetável.

**A vacina é segura para gestantes?** Sim. As mulheres grávidas deverão tomar a vacina independentemente da sua fase de gestação. Ser-lhes-á disponibilizada pelo seu médico de família.

O uso da vacina contra a gripe durante a gravidez está autorizado pela Agência Europeia dos Medicamentos. Tem sido usada regularmente em gestantes, em outros países. Milhões de gestantes já tomaram a vacina contra a gripe nos E.U.A., onde a sua segurança foi cuidadosamente controlada. Isto veio comprovar que a vacina é segura tanto para as grávidas como para os seus bebés.