

### Há pessoas que não devem ser vacinadas?

Quase todas as pessoas podem ser vacinadas, mas não deve receber a vacina se tiver um historial de alergia grave à vacina ou a qualquer um dos seus ingredientes. Se já teve alergia a ovos de galinha ou se tiver uma doença que comprometa o sistema imunitário, poderá não poder receber certos tipos de vacina para a gripe – consulte o seu médico de família (GP) a este respeito.

### A vacina da gripe pode transmitir-lhe a gripe?

Não. A vacina não causa a gripe. Embora certas pessoas possam sentir-se ligeiramente indispostas após receber a vacina da gripe, isto não significa que tenham gripe.

### A vacina tem efeitos secundários?

As vacinas para a gripe são seguras. Poderá ficar ligeiramente dorido(a) no local onde a vacina foi administrada. Mais raramente, as pessoas podem sofrer de febre ligeira e de dor muscular durante alguns dias após receberem a vacina. As outras reações são muito raras.

### Como é que a vacina funciona?

Uma semana a dez dias após receber a vacina da gripe, o seu corpo produz anticorpos para os vírus da vacina. Estes anticorpos ajudam a protegê-lo(a) contra vírus semelhantes com que tenha contacto.

### Qual a sua eficácia?

As vacinas da gripe só protegem contra a gripe. Todos os invernos, há muitos outros vírus no nosso meio que causam sintomas semelhantes à gripe, mas normalmente não são tão graves como a gripe. Um pequeno número de pessoas poderá contrair a gripe apesar de ter recebido a vacina, mas será uma dose provavelmente mais ligeira do que se não tivessem sido vacinadas.

### Qual é a melhor altura de receber a vacina da gripe?

É importante que receba a vacina para a gripe em outubro ou novembro, para estar pronto(a) a combater a infeção. Precisa de receber uma nova dose da vacina todos os anos, porque a proteção não dura de um ano para o outro. A nova vacina, disponível no outono, protege-o(a) contra várias estirpes da gripe, por isso mesmo que tenha recebido uma vacina em abril de 2020, precisa da nova vacina.

### Como é que recebo a vacina?

Contacte simplesmente o seu médico de família (GP) e a rececionista poderá explicar-lhe como receber a vacina da gripe no seu posto médico.

Para mais informação sobre a vacina da gripe, contacte o seu médico de família (GP), a enfermeira do posto médico (*practice nurse*), enfermeira distrital, farmacêutico ou consulte:

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.pha.site/flu](http://www.pha.site/flu)  
[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

Há traduções disponíveis em várias línguas regionais e de minorias étnicas. Para mais informações, consulte [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



**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 gripe é mais grave do que pensa

## Receba já a vacina



**STAY WELL  
THIS WINTER**

[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

Todos os anos, a vacina da gripe protege as pessoas contra as estirpes da gripe mais comuns que deverão estar em circulação. Este folheto realça a importância de receber a vacina da gripe. Há estudos preliminares que demonstram que certas pessoas com a COVID-19 e o vírus da gripe têm um risco mais elevado de complicações e morte. Mais do que nunca, é importante receber a vacina este ano.

### O que é a gripe?

A gripe é uma doença infecciosa causada por um vírus e ocorre todos os anos, normalmente no inverno. Os sintomas incluem febre, calafrios, dor de cabeça, dor muscular, tosse e dor de garganta – e uma vez que a gripe é um vírus, os antibióticos não têm efeito. Por vezes, quando as pessoas estão muito constipadas dizem que têm gripe, mas na realidade a gripe é muito mais grave.

### Que mal é que a gripe pode fazer?

A gripe pode ser muito desagradável para pessoas normalmente saudáveis. Pode resultar em doenças muito graves, como a bronquite e pneumonia. As pessoas com doenças subjacentes têm uma probabilidade muito mais elevada de complicações graves e de internamento hospitalar. Em certos casos, a gripe pode levar ao internamento nos cuidados intensivos ou mesmo à morte.

A infeção da gripe durante a gravidez pode ter consequências graves tanto para a mãe como para o bebé. Para mais informação, consulte o folheto *Receba a vacina da gripe para se proteger a si e ao seu bebé*

### Quem deve receber a vacina da gripe?

As seguintes pessoas têm um risco mais elevado dos efeitos da gripe e devem receber a vacina:

- **Grávidas.**
- **Qualquer pessoa com 65 ou mais anos, mesmo que se sinta atualmente saudável.**
- **Crianças e adultos com qualquer um dos seguintes problemas médicos:**
  - um problema dos pulmões crónico, como a asma;
  - um problema cardíaco crónico;
  - doença hepática crónica;
  - doença renal crónica;
  - diabetes;
  - um sistema imunitário enfraquecido devido a doença ou certos tratamentos, como esteróides ou terapia para o cancro (as pessoas que vivam na mesma casa de uma pessoa com um sistema imunitário enfraquecido também poderão necessitar de receber a vacina);
  - um problema neurológico crónico, tal como um AVC, esclerose múltipla ou um problema que afete o sistema nervoso central, tal como a paralisia cerebral;
  - obesidade extrema (BMI>40);
  - qualquer outro problema médico grave – consulte o seu médico em caso de dúvida.
- **Crianças que tenham sido previamente internadas com uma infeção das vias respiratórias.**

- **Crianças a frequentar escolas para crianças com dificuldades de aprendizagem graves.**
- **Qualquer pessoa num lar.**
- **Os cuidadores principais de pessoas idosas ou com deficiência.**
  - Deve consultar o seu posto médico (GP) para saber se deve receber a vacina, de forma a poder continuar a prestar cuidados a estas pessoas. Também se deve assegurar que estas pessoas sejam vacinadas (se recomendado).

### Vacina para crianças com problemas médicos

A vacina é disponibilizada à maior parte das crianças entre os 2 e 17 anos e é administrada na forma de um spray nasal. Esta vacina pode ser utilizada no Reino Unido a partir dos sete anos de idade. Revelou-se eficaz em crianças e tem um perfil de segurança muito positivo. Certas crianças não podem receber esta vacina e ser-lhes-á disponibilizada a vacina injetada em seu lugar.

**A vacina é segura para grávidas?** Sim. As grávidas devem receber a vacina, independentemente da fase da gravidez. A vacina ser-lhes-á disponibilizada pelo seu médico de família (GP).

A Agência Europeia de Medicamentos aprovou o uso da vacina da gripe durante a gravidez. Há muitos dados que demonstram a segurança das vacinas da gripe durante e em recém-nascidos. A partir de 2009, o Reino Unido e um grande número de outros países introduziram programas de vacinas para a gripe de rotina para grávidas. Milhões de grávidas já receberam a vacina sazonal da gripe e a sua segurança tem sido cuidadosamente acompanhada.