

Vacinações na adolescência

entre os 14 e 18 anos



mmunisation

the safest way to protect yourself

Introdução

Este guia destina-se aos adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e 18 anos, bem como para os seus pais. Contém informação:

- acerca das vacinas administradas aos adolescentes, normalmente quando ainda estão a frequentar a escola;
- porque é que estas vacinações são necessárias;
- que efeitos secundários poderão ter.

Este guia também responde a algumas perguntas frequentes acerca destas vacinações.

Em caso de dúvidas ou se quiseres mais informação, fala com o(a) enfermeiro(a) escolar, médico(a) ou o(a) enfermeiro(a) do teu centro de saúde (GP). Também podes consultar o site www.publichealth.hscni.net ou www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines.



Porque é que necessitamos de vacinações?

O programa nacional de vacinação significa que doenças perigosas como o tétano, difteria e poliomielite praticamente desapareceram no Reino Unido. Contudo, estas doenças podem regressar – ainda se encontram na Europa e no mundo. É por isso que é tão importante que te protejas. No Reino Unido, a maior parte destas doenças são combatidas através de altas taxas de vacinação.

Como é que as vacinas funcionam?

As vacinas contêm uma pequena parte da bactéria ou vírus que causa a doença, ou pequeníssimas quantidades das substâncias químicas produzidas pelas bactérias. As vacinas funcionam ao promover a produção de anticorpos (substâncias que combatem a infeção ou doença) no nosso corpo. Se tiveres contacto com uma infeção, os anticorpos reconhecem-na e protegem-te.

Proteges-te a ti significa proteger os outros

Quando um número suficiente da população está protegido de uma doença específica através da vacinação, isto ajuda a prevenir a transmissão da infeção na comunidade. A isto chama-se imunidade de grupo. Ao receberes a vacina, podes ajudar a proteger os teus amigos e família, que poderão ser vulneráveis ou não ser vacinados, reduzindo assim a probabilidade de um surto da doença.

Vacina contra o tétano, difteria e poliomielite (dT/VIP)

A dT/VIP, administrada numa só injeção, reforça a proteção que recebeste em criança contra o tétano (T), difteria (d) e poliomielite (VIP - vacina inativada da poliomielite).

Que doenças é que a dT/VIP vai prevenir?

Tétano

O tétano é uma doença dolorosa que afeta os músculos e pode causar problemas de respiração. Afeta o sistema nervoso e pode ser fatal. O tétano é causado quando os germes encontrados no solo e no estrume entram no corpo através de cortes ou queimaduras. Não é transmissível de pessoa para pessoa, mas está sempre presente no solo.

Difteria

A difteria é uma doença grave que normalmente começa com dores de garganta e rapidamente pode evoluir e causar problemas de respiração. Pode afetar o coração e sistema nervoso e, em casos graves, pode ser fatal. Antes de a vacina contra a difteria ser introduzida, registavam-se até 1.500 casos de difteria por ano na Irlanda do Norte.

Poliomielite

A poliomielite é um vírus que ataca o sistema nervoso e que pode causar paralisia muscular permanente. Se afetar os músculos torácicos ou o cérebro, a poliomielite pode ser fatal. Antes de a vacina contra a poliomielite ser introduzida, registavam-se até 1.500 casos de paralisia por poliomielite por ano na Irlanda do Norte.

Se eu tiver sido vacinado(a) contra o tétano, difteria e poliomielite em criança, ainda estou protegido(a)?

Poderás ainda ter alguma proteção, mas precisas desta dose de reforço para completar as tuas vacinações de rotina e teres proteção a longo prazo.

Quantas doses de reforço preciso de receber?

Precisas de um total de cinco doses de vacinas contra o tétano, difteria e poliomielite para desenvolver e manter a tua imunidade. Já deverás ter recebido:

- as primeiras três doses em bebé;
- a quarta dose quando tinhas entre três e cinco anos, antes de começares a frequentar a escola;
- a quinta dose agora.

Normalmente, não necessitarás de mais do que cinco doses da vacina do tétano, difteria e poliomielite durante a tua vida, mas poderás necessitar de doses adicionais das vacinas se visitares certos países. A vacina é administrada pelo(a) enfermeiro(a) no teu centro de saúde (GP).

Se achares que possas não ter recebido alguma das doses, fala com o(a) enfermeiro(a) escolar ou com o(a) teu(tua) médico(a).

A vacina MenACWY

O que é a doença meningocócica?

A doença meningocócica é uma doença rara mas com perigo de vida, causada por bactérias meningocócicas, que se encontram divididas em vários grupos. As mais comuns são a A, B, C, W e Y. Os bebés, crianças jovens, adolescentes e jovens adultos têm um nível de risco mais elevado de doença meningocócica. A doença meningocócica pode causar meningite e septicemia.

O que é a meningite e septicemia?

A meningite consiste no inchar perigoso das membranas que revestem o cérebro e espinal medula. Pode ocorrer em resultado de uma infeção com bactéria ou um vírus ou em resultado de ferimentos. A septicemia ocorre quando as bactérias entram na corrente sanguínea e causam o envenenamento do sangue. Ambas estas doenças podem causar a sépsis. A sépsis é uma resposta do sistema imunitário extremamente forte e com risco de vida a qualquer infeção e pode causar danos aos tecidos, incapacidade dos órgãos e morte.

Porque é que a vacina MenACWY me está a ser proposta agora?

A vacina MenACWY protege contra a doença dos grupos meningocócicos A, C, W e Y. Recentemente, houve um aumento significativo de doença do grupo meningocócico W no Reino Unido, resultando em várias mortes entre bebés e adolescentes. Uma vez que és um(a) adolescente mais crescido(a), tens um nível de risco mais elevado de contrair a doença meningocócica do grupo W, por isso precisas de receber a vacina para ficares protegido.

A doença meningocócica do grupo C é rara desde a introdução da vacina MenC em 1999. Contudo, a proteção da dose da vacina MenC administrada aos bebés vai diminuindo durante a adolescência, e é por isso que precisas de uma dose de reforço. A vacina MenACWY irá dar-te proteção contra os grupos meningocócicos A, W e Y e reforçará a tua proteção contra a doença de MenC. A vacina também reduz o risco de seres portador das bactérias e, por conseguinte, protege as outras pessoas ao teu redor.



Perguntas frequentes

Como é que as vacinas me vão ser administradas?

Receberás uma injeção para cada vacina na parte superior do braço. Ninguém gosta de levar injeções, mas é muito rápido. A agulha usada é muito pequena e só deverás sentir uma picadazinha. Se estiveres um pouco nervoso(a) acerca da injeção, informa o(a) enfermeiro(a) ou médico(a) antes de a receberes.

Há alguma razão pela qual eu não deva ser vacinado(a)?

Há muitos poucos motivos que te impeçam de seres vacinado(a). Deves informar o(a) teu(tua) médico(a) de família (GP) ou enfermeiro(a), se:

- tiveres febre alta;
- tiveres convulsões;
- tiveres tido uma reação grave a qualquer vacinação;
- tiveres tido uma alergia grave a qualquer coisa;
- tiveres tido uma perturbação hemorrágica;
- tiveres recebido tratamento para o cancro;
- tiveres uma doença que afete o sistema imunitário (por exemplo, leucemia, VIH ou SIDA);
- estiveres a tomar qualquer medicamento que afete o sistema imunitário (por exemplo, doses altas de esteroídes ou tratamentos administrados após o transplante de órgãos ou para o cancro);
- estiveres grávida;
- tiveres qualquer outra doença grave.

Isto não significa necessariamente que não possas ser vacinado(a), mas ajuda o(a) médico(a) ou enfermeiro(a) a decidir quais são as melhores vacinações para ti e se é necessário dar-te recomendações adicionais. Um historial de doença na família nunca é motivo para que não sejas vacinado(a).

Há efeitos secundários?

É normal que o local da injeção fique um pouco inchado e vermelho. Por vezes, surge um pequeno caroço indolor, que normalmente desaparece passadas algumas semanas. Os efeitos mais graves são raros, mas incluem febre, dores de cabeça, tonturas, sensação de enjoo e as glândulas inchadas.

Se te sentires mal após a vacinação, podes tomar paracetamol. Lê cuidadosamente as instruções na embalagem e toma a dose correta para a tua idade. Se necessário, toma uma segunda dose quatro a seis horas mais tarde. Se ainda tiveres febre após a segunda dose, contacta o(a) teu(tua) médico(a).

Lembra-te que tens menos de 16 anos e não deves tomar medicamentos que contenham aspirina.

Deves informar o teu médico se sofreres de qualquer problema que possa estar associado à vacinação.



Estas são as únicas vacinações que tenho de receber agora?

A vacina para o vírus do papiloma humano (HPV) é proposta a todos os jovens de 12 e 13 anos (9.º ano de escolaridade) desde 2019, para proporcionar proteção contra os cancros relacionados com o HPV, incluindo o cancro do colo do útero (nas raparigas) e cancros da boca, garganta, ânus e genitais (nos rapazes e raparigas), bem como verrugas genitais. Para mais informação, ver www.nidirect.gov.uk/articles/hpv-vaccine-adolescents-aged-12-13-years-old

Deves verifica com o(a) enfermeiro(a) ou médico(a) se tens todas as vacinas em dia, por exemplo, a MMR.

A vacina MMR

A vacina MMRV (sigla em inglês) protege contra o sarampo, papeira, rubéola e varicela.

É importante que recebas duas doses adicionais da vacina MMR para garantir que tens proteção total contra o sarampo, papeira e rubéola.

Se achas que isto se aplica a ti, deverá ser-te proposta uma segunda dose ao mesmo tempo que a vacina dT/VIP e MenACWY. Caso contrário, pergunta ao(à) teu(tua) médico(a) de família ou enfermeiro(a) pela vacina.

Se nunca tiveres recebido a vacina MMR, deves receber uma dose agora e outra dentro de um mês.

O sarampo, papeira, rubéola podem ter complicações.

- O sarampo pode causar infeções dos ouvidos, problemas respiratórios e meningite/encefalite (inflamação do cérebro). Tem uma probabilidade de 1 em 2500–5000 de causar a morte.
- A papeira pode causar surdez, normalmente com uma recuperação parcial ou total. Também pode fazer com que os testículos fiquem inchados nos rapazes e homens, bem como inflamação nos ovários nas raparigas adolescentes e mulheres. Antes da introdução da vacina MMR, era a causa mais comum de meningite viral nas crianças.
- A rubéola pode causar inflamação do cérebro e pode afetar a coagulação do sangue. Nas grávidas, pode causar um aborto espontâneo ou problemas graves de saúde para os bebés, como cegueira, surdez, problemas cardíacos ou danos cerebrais.

Há alguma razão pela qual eu não deva ser vacinado(a) com a vacina MMR?

Há muitos poucos motivos que te impeçam de seres vacinado(a) com a vacina MMR, mas deves informar o(a) teu(tua) médico(a) ou enfermeiro(a) se tiveres alguma das doenças indicadas na página 6.

A vacina MMR tem efeitos secundários?

Os efeitos secundários da vacina MMR são muito raros. Cerca de uma semana a 10 dias após a vacinação, poderás ficar febril, poderá surgir-te uma erupção cutânea semelhante ao sarampo e poderás ter falta de apetite, à medida que a parte do sarampo da vacina começa a funcionar. Também poderás ter dores nas articulações.

Após duas semanas de teres recebido a vacina MMR poderás, muito raramente, ter uma erupção cutânea de pontinhos semelhantes a hematomas devido à parte da rubéola da vacinação. Normalmente, isto melhora por si só mas, se vires pontinhos com estas características, mostra-os ao(à) teu(tua) médico(a).

Cerca de três semanas após a injeção, poderás ocasionalmente ter uma forma ligeira de papeira, à medida que a parte da papeira da vacina MMR começa a funcionar.

A comparação entre os efeitos secundários da MMR e os efeitos secundários do sarampo, papeira ou rubéola mostram que a vacina é muito mais segura do que as doenças.

Onde posso consultar mais informação sobre as vacinas?

Nesta brochura, tentámos abranger os pontos mais importantes sobre as vacinas que te estão a ser propostas. Contudo, se quiseres mais informação, podes obter uma cópia da bula da vacina (patient information leaflet, «PIL») junto do site oficial dos medicamentos. Consulta www.medicines.org.uk/emc e escreve o nome das vacinas. Na Irlanda do Norte, são utilizadas duas vacinas MMR diferentes, por isso incluímos aqui o nome de ambas, sendo que ambas proporcionam proteção idêntica:

- Dose de reforço do tétano, difteria, poliomielite: Revaxis
- Vacina MenACWY: MenQuadfi
- Vacina MMR : MMR VaxPRO¹ ou Priorix

Também podes contactar o(a) enfermeiro(a) escolar para discutir eventuais preocupações que tenhas.

¹ Contém gelatina porcina. Há uma alternativa disponível - consulta o(a) teu(tua) médico(a) ou enfermeiro(a) para mais informação.



Informação sobre a meningite e septicemia

As bactérias meningocócicas podem causar meningite (inflamação das membranas do cérebro) e septicemia (envenenamento sanguíneo). A meningite e septicemia são ambas extremamente graves – podem causar incapacidade permanente e a morte – e os sinais podem surgir repentinamente, por isso terás de receber imediatamente tratamento. A dose de reforço da MenACWY que já descrevemos só protege contra certos tipos de bactérias que causam a meningite e septicemia, mas não todas. Por isso, continuas a ter de reconhecer os sinais e sintomas.

Ao que devo estar atento(a)?

Nas crianças mais velhas, adolescentes e adultos, os principais sintomas da **meningite** podem incluir:

- o pescoço rígido (verifica se a pessoa consegue beijar os joelhos ou tocar na testa com os joelhos);
- dores de cabeça intensas (isto, por si só, não é motivo para procurar cuidados médicos);
- desconforto com luzes intensas;
- vômitos;
- febre;
- sonolência, menos responsivo(a) ou confuso(a);
- uma erupção cutânea;
- convulsões;



e os principais sintomas de **septicemia** podem incluir:

- sonolência, menos responsivo(a), a olhar para o vazio ou confuso(a) (um sinal tardio de septicemia);
- dores intensas nos braços, pernas e articulações;
- as mãos e os pés muito frios;
- calafrios;
- a respiração acelerada;
- pontos vermelhos ou roxos que não desaparecem sob pressão (fazer o teste do copo explicado abaixo); Isto é mais difícil de ver na pele escura, verifica a parte de dentro das pálpebras ou o céu da boca, onde as borbulhas podem ser mais visíveis;
- vômitos;
- febre;
- diarreia e dores no estômago.

É importante que te lembres de que nem todas as pessoas têm todos os sintomas indicados. Se um indivíduo tiver alguns dos sintomas indicados, especialmente os pontos vermelhos ou roxos, procura cuidados médicos com **urgência**. Se não conseguires entrar em contacto com o(a) teu(tua) médico(a), ou se ainda estiveres preocupado(a) após a informação que receberes, confia nos seus instintos e leva a pessoa ao departamento de urgências do hospital mais perto de ti.

Encosta um copo firmemente contra a erupção cutânea. Se for possível ver a erupção cutânea através do copo, procura imediatamente assistência médica.



Imagem disponibilizada pela Meningitis Research Foundation meningitis.org



Imagem disponibilizada pela Meningitis Now meningitisnow.org

Onde posso consultar mais informação?

Tanto a Meningitis Research Foundation como a Meningitis Now disponibilizam informação acerca da meningite.

Liga para a linha de apoio gratuita da Meningitis Now através do número 0808 80 10 388 (das 9h00 às 16h00 de segunda a quinta-feira; das 9h00 às 13h00 às sextas-feiras) ou consulta o site www.meningitisnow.org

Ligue para a linha de apoio gratuita da Meningitis Research Foundation através do número 080 8800 3344, das 9h00 às 17h00 de segunda a sexta-feira, ou envia um e-mail para helpline@meningitis.org ou consulta o site www.meningitis.org.

Também te podes aconselhar junto do(a) teu(sua) médico(a), enfermeiro(a) no teu centro de saúde ou enfermeiro(a) comunitário(a) (health visitor).



Para mais detalhes sobre todas as vacinas disponibilizadas na Irlanda do Norte, consulta

www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines



Public Health Agency

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

Find us on:



Este é o programa atual e poderá ser ligeiramente diferente de quando eras mais novo. Dentro da brochura, poderás consultar informação sobre as vacinas que deves receber agora, se não as tiveres já recebido antes. Isto pode ser organizado através do teu médico de família (GP).

Se quiseres mais informação sobre a vacinação, consulta www.publichealth.hscni.net ou www.nhs.uk/vaccinations.

Esta publicação foi adaptada de informação publicada originalmente pela UK Health Security Agency (Agência de Segurança Sanitária do Reino Unido) e é usada ao abrigo da Open Government Licence v 3.0