



UK Health
Security
Agency

NHS

Protege-te da gripe

Imunização contra a gripe na Inglaterra

Informação para jovens do secundário



Flu **i**mmunisation

Ajuda para te proteger da gripe

A vacina da gripe é administrada de forma gratuita a:

Crianças com 2 ou 3 anos (à data de 31 de agosto, antes da vacinação da gripe começar no outono)



Crianças em idade escolar (desde a pré-primária até ao 11.º ano)

Crianças a partir dos 6 meses que tenham um risco elevado por causa de um problema de saúde.



Para mais informações sobre quais as crianças elegíveis para receber a vacina anualmente, consulta: www.nhs.uk/child-flu

Porque devo receber a vacina da gripe?

A gripe pode ser uma doença muito desagradável que causa febre, cansaço intenso, dores nos músculos e articulações, o nariz entupido, tosse seca e dores de garganta. Normalmente, comesças a sentir-te melhor passado uma semana. Certas pessoas podem desenvolver complicações e necessitar de ir ao hospital para tratamento.

Quais são os benefícios da vacina?

A vacina pode proporcionar-te proteção contra uma doença muito desagradável. Pode ajudar a evitar teres de deixar de fazer as coisas de que gostas e interromper a tua educação.

A vacina também reduz a possibilidade de transmitires o vírus a outras pessoas, ajudando assim a proteger também a tua família e amigos.

Já recebi a vacina da gripe no ano passado. Será que preciso de receber outra este ano?

Sim. O vírus da gripe muda todos os anos, por isso a vacina é geralmente atualizada. Por este motivo, recomenda-se que todas as crianças sejam vacinadas novamente este ano, mesmo que o tenham feito no ano passado.



Como é que a vacina vai ser administrada?

Geralmente é administrada através de um spray nasal. Se o spray nasal não for adequado, poderá ser administrada uma injeção, normalmente no músculo da parte superior do braço.

Como é que o spray nasal funciona?

O spray nasal contém o vírus enfraquecido para evitar que cause a gripe, mas ajuda a reforçar a imunidade.

A vacina é absorvida rapidamente através do nariz, por isso, não te preocupes mesmo que espirres logo após receberes o spray, pois ainda assim funciona.

A vacina tem efeitos secundários?

Poderás ficar com o nariz a pingar ou entupido, dores de cabeça, sensação geral de cansaço e falta de apetite. Contudo, estes efeitos secundários são muito mais ligeiros do que contrair a gripe e as suas complicações. Não é comum sentir efeitos secundários graves.

E se eu não me sentir bem no dia da vacina?

Se tiveres febre, poderás receber a vacina noutro dia. Além disso, se estiveres com o nariz muito entupido ou a pingar, isso pode impedir que o teu sistema absorva a vacina. Neste caso, poderás adiar a vacina para outro dia até deixares de ter esses sintomas.

E os jovens que têm um problema de saúde crónico?

Quem tem um problema de saúde crónico, geralmente tem um risco mais elevado de complicações graves da gripe, por isso deve receber a vacina da gripe todos os anos. Se for o teu caso, e não te oferecerem a vacina da gripe na escola, podes falar com o teu médico de família (GP) para a organizar. Podes também solicitar a vacina ao teu médico de família, por exemplo, se não quiseres esperar até à sessão de vacinas administradas na escola.

Problemas de saúde crónicos que colocam a pessoa em risco mais elevado da gripe

Estes incluem:

- problemas pulmonares graves, tais como asma, em que a pessoa usa um inalador de esteroides ou toma comprimidos regularmente
- problemas cardíacos graves
- doença renal ou hepática
- diabetes
- sistema imunológico enfraquecido em resultado de uma doença ou tratamento com medicamentos, tais como comprimidos de esteroides ou quimioterapia
- problemas no baço, por exemplo, anemia falciforme, ou caso o baço tenha sido removido
- problemas na aprendizagem
- problemas do sistema nervoso, tais como a paralisia cerebral



Para mais informações, consulta o site www.nhs.uk/child-flu

A vacina nasal serve para todos os jovens?

Geralmente, oferece-se a vacina na forma de spray nasal à maioria das crianças e jovens, uma vez que é o método mais preferido por estes. Contudo, isto pode-se não aplicar a toda a gente (consulta os pormenores abaixo). Os teus pais receberão um formulário de consentimento antes da vacinação, que incluirá várias perguntas para determinar se é indicada para ti. Em caso de dúvidas, poderão falar com a equipa de imunização da escola. Se não puderes receber o spray nasal, podes receber a vacina da gripe injetável.

Quem não deve receber a vacina nasal?

Em vez da vacina nasal, podes receber a vacina por injeção se:

- tiveres a respiração sibilante ou a tiveres tido nas últimas 72 horas
- tiveres um sistema imunitário enfraquecido ou se alguém no teu agregado familiar precisar de isolamento por motivos de imunossupressão grave
- tiveres um problema de saúde que necessite de tratamento com salicilato
- já tiveres tido uma reação anafilática a uma vacina da gripe ou a qualquer um dos seus componentes (para além de reação a ovos)

Durante as primeiras duas semanas, os jovens que levem a vacina de spray nasal devem evitar o contacto próximo com qualquer pessoa que tenha um sistema imunológico enfraquecido (por exemplo, uma pessoa que tenha acabado de receber um transplante de medula óssea).

Se isso não for possível, deverá administrar-se a vacina da gripe por outro meio. Em caso de dúvidas, fala com a equipa de imunização da tua escola, ou com a equipa de enfermagem ou médicos no teu Centro de Saúde.

Os teus pais devem procurar ajuda de um especialista, se:

- tiveres tido uma reação alérgica grave (anafilaxia) aos ovos, em que tenhas precisado de internamento nos cuidados intensivos
- tens asma que esteja a ser tratada com esteroides ou que tenha resultado em internamento nos cuidados intensivos.

Onde é que a vacina vai ser administrada?

A vacina será oferecida às crianças de idade escolar no estabelecimento de ensino, assim como nos centros de saúde para qualquer pessoa que perca a oportunidade na escola.

Também será oferecida às crianças em regime de ensino domiciliar. Tu, ou os teus pais, podem obter informação sobre as respetivas medidas junto do Departamento Educativo da Autoridade Educacional.

Podes consultar a bula da vacina aqui: www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

A vacina nasal contém gelatina proveniente de suínos (gelatina porcina)?

Sim. A vacina nasal contém uma quantidade muito pequena de gelatina de suínos (gelatina porcina), que é utilizada em vários medicamentos essenciais. A gelatina ajuda a manter a vacina estável, para a vacina poder funcionar adequadamente.

O spray nasal é a vacina de eleição para as crianças e é rápida e fácil de administrar. Também poderá ser melhor para reduzir a transmissão da gripe na comunidade. Se não quiseres medicamentos ou vacinas que contenham gelatina de suínos, existe uma injetável que não contém gelatina.

Onde posso obter mais informação?

Para mais informação, consulta o site www.nhs.uk/child-flu Em caso de dúvidas, fala com a equipa de imunização da tua escola, médico de família, ou equipa de enfermagem do Centro de Saúde.



www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024888. Product code: 25SECFLUPT Portuguese. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit:

www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.

That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.