



NHS

Vacinação contra a gripe

Quem a deve tomar e porquê

Inclui informações para progenitores e mulheres grávidas



Flu **i**mmunisation

Ajudar a proteger as pessoas, todos os invernos



Este folheto explica como pode ajudar a proteger-se a si e aos seus filhos contra a gripe no próximo inverno e por que razão é muito importante que as pessoas que correm um risco acrescido de contrair gripe sejam vacinadas gratuitamente todos os anos.



O que é a gripe? Não é apenas uma constipação forte?

A gripe ocorre todos os anos, normalmente no inverno, razão pela qual é por vezes denominada gripe sazonal. Trata-se de uma doença altamente infecciosa com sintomas que surgem muito rapidamente. As constipações são muito menos graves e começam geralmente de forma gradual, com um nariz entupido ou a pingar e uma dor de garganta. Uma gripe grave pode ser muito pior do que uma constipação forte.

A gripe pode causar febre, cansaço extremo, dores musculares e articulares, nariz entupido, tosse seca e dor de garganta. Os indivíduos saudáveis recuperam geralmente num prazo de dois a sete dias, mas para alguns a doença pode levar à hospitalização, à invalidez permanente ou até à morte.



As vacinas contra a gripe ajudam a proteger contra os principais tipos de vírus da gripe que circulam



O que causa a gripe?



A gripe é causada por vírus influenza que infetam a traqueia e os pulmões. E porque é causada por vírus e não por bactérias, os antibióticos não a tratam. No entanto, se houver complicações decorrentes da gripe, pode ser necessário recorrer a antibióticos.

Como é que se apanha gripe?

Quando uma pessoa infetada tosse ou espirra, os vírus da gripe podem ser inalados por outras pessoas ou podem ser apanhados ao tocar em superfícies onde os vírus pousaram. Pode evitar a propagação do vírus tapando a boca e o nariz quando tosse ou espirra (de preferência com um lenço de papel, ou então na dobra do cotovelo), e pode lavar as mãos frequentemente ou usar gel para as mãos para reduzir o risco de apanhar o vírus.

Mas a melhor maneira de evitar apanhar e transmitir a gripe é vacinar-se antes do início da época da gripe.

Como é que nos protegemos contra a gripe?



A gripe é imprevisível. A vacinação contra a gripe oferece a melhor proteção. Existem diferentes estirpes do vírus da gripe. As estirpes com maior probabilidade de causar doença são identificadas antes da época da gripe. As vacinas são então fabricadas para corresponder o mais possível a essas estirpes. Mesmo que a vacina não corresponda perfeitamente a uma estirpe, normalmente oferece alguma proteção contra isso.

As vacinas são administradas no outono, idealmente antes de a gripe começar a circular.

Que mal pode fazer a gripe?

Por vezes, as pessoas pensam que uma constipação é gripe, mas a gripe pode ser muito pior do que uma constipação e pode ter de ficar de cama durante alguns dias. Nos piores casos, a gripe pode resultar numa estadia no hospital ou mesmo na morte.

Algumas pessoas são mais suscetíveis aos efeitos da gripe. Para elas, pode aumentar o risco de desenvolver doenças mais graves, tais como bronquite e pneumonia, ou pode agravar doenças já existentes.



Estou em risco acrescido de sofrer os efeitos da gripe?

A gripe pode afetar qualquer pessoa, mas se tiver um problema de saúde prolongado, os efeitos da gripe podem agravá-lo, mesmo que o problema esteja bem controlado e que normalmente se sintam bem. Deve ter acesso gratuito à vacina contra a gripe se estiver:

- grávida

ou sofrer de uma doença prolongada, como por exemplo:

- um problema cardíaco
- uma queixa torácica ou dificuldades respiratórias graves, incluindo bronquite, enfisema ou pessoas com asma (que precisam de um inalador de esteroides ou comprimidos)
- uma doença renal
- diminuição da imunidade devido a doença ou tratamento (como medicação esteroide ou tratamento do cancro)
- doença hepática
- teve um acidente vascular cerebral (AVC) ou um ataque isquémico transitório (AIT)
- diabetes
- algumas condições neurológicas, por exemplo, esclerose múltipla (EM) ou paralisia cerebral
- uma dificuldade de aprendizagem
- um problema com o seu baço, por exemplo, doença falciforme, ou tem retiraram-lhe o baço
- ou tem excesso de peso grave (IMC igual ou superior a 40)

Essa lista de condições não é definitiva. É sempre uma questão de avaliação clínica. O seu médico de clínica geral pode avaliá-lo para ter em conta o risco de a gripe agravar qualquer doença subjacente que possa ter, bem como o risco de doença grave devido à própria gripe.

Visite nhs.uk/flujab para obter mais informações.

Quem deve considerar levar a vacina contra a gripe?

Todos os que têm alguma condição listada na página 4, ou que:

- tenha 65 anos ou mais
- viva num lar ou numa casa de repouso
- seja o cuidador principal de uma pessoa idosa ou com deficiência
- viva com alguém que tem a imunidade reduzida devido a doença ou tratamento
- seja um profissional de saúde ou de assistência social de primeira linha
- esteja grávida (veja a próxima seção)
- crianças de certa idade (veja a página 7)





A vacinação contra a gripe para mulheres grávidas

Estou grávida. Preciso de ser vacinada contra a gripe este ano?

Sim. A gravidez altera a forma como o corpo lida com infeções como a gripe. A infeção por gripe aumenta a probabilidade de as mulheres grávidas e os seus bebés necessitarem de cuidados intensivos. Todas as mulheres grávidas devem tomar a vacina contra a gripe para se protegerem a si e aos seus bebés. Pode tomar a vacina contra a gripe em qualquer fase da gravidez, desde a concepção.

As mulheres grávidas beneficiam da vacinação contra a gripe porque esta pode:

- reduzir o seu risco de complicações graves, como a pneumonia, nomeadamente nas últimas fases da gravidez
- reduzir o risco de a mãe ou o bebé necessitarem de cuidados intensivos
- reduzir o risco de o bebé ser nado-morto ou prematuro
- ajudar a proteger o seu bebé, que continuará a ter alguma imunidade à gripe durante os primeiros meses de vida
- reduzir a possibilidade de a mãe transmitir uma infeção para o seu novo bebé

Estou grávida e penso que posso estar com gripe. O que é que devo fazer?

Se tiver sintomas de gripe, deve falar urgentemente com o seu médico, porque se tiver gripe existe um medicamento receitado que pode ajudar (ou reduzir o risco de complicações), mas que tem de ser tomado o mais rapidamente possível após o aparecimento dos sintomas.

Pode obter a vacina gratuita contra a gripe junto do seu médico de clínica geral, ou pode também estar disponível no seu farmacêutico ou parteira.



E os meus filhos? Precisam de ser vacinados?

Se tiver uma criança com mais de 6 meses de idade que sofra de uma das doenças indicadas na página 4, ela deve ser vacinada contra a gripe. Qualquer criança com estas doenças tem mais probabilidades de ficar gravemente doente se apanhar gripe, e esta pode piorar a doença que já tem. Fale com o seu médico de família sobre a vacinação do seu filho contra a gripe antes do início da época da gripe.

As vacinas contra a gripe não funcionam bem em bebés com menos de 6 meses de idade, pelo que não são recomendadas. É por esta razão que é tão importante que as mulheres grávidas sejam vacinadas - elas transmitirão ao seu bebé alguma imunidade que o protegerá durante os primeiros meses de vida.

Muitos outros grupos de crianças estão também a ser vacinados contra a gripe. O objetivo é ajudá-las a proteger-se contra a doença e a reduzir a sua transmissão a outras crianças, incluindo os seus irmãos ou irmãs e, claro, os seus pais e avós. Isto irá ajudar a evitar a necessidade de faltar ao trabalho por causa da gripe ou de cuidar dos seus filhos com gripe.

As crianças que estão a receber a vacina este ano são:

- todos os 2 e 3 anos de idade em 31 de agosto, antes do início da vacinação contra a gripe no outono
- todas as crianças em idade escolar primária
- algumas crianças em idade escolar secundária (anos 7 a 11)

As crianças com 2 e 3 anos de idade serão vacinadas na sua clínica geral, normalmente pela enfermeira da clínica. As crianças em idade escolar receberão a vacina contra a gripe principalmente na escola, com mais oportunidades de serem vacinadas, potencialmente nas clínicas comunitárias do SNS, para quem faltar à sessão na escola. Para a maioria das crianças, a vacina será administrada sob a forma de um spray em cada narina. Trata-se de um procedimento muito rápido e indolor.

Para obter mais informações sobre crianças e vacinação contra a gripe, consulte as informações do site do NHS em nhs.uk/child-flu.



Tomei a vacina contra a gripe no ano passado. Preciso de tomar outra este ano?

Sim, os vírus da gripe podem mudar de um inverno para o outro. As vacinas contra a gripe são atualizadas para cada inverno, de modo a proporcionar proteção contra as estirpes de gripe mais prováveis. Por este motivo, recomendamos vivamente que, mesmo que tenha sido vacinado no ano passado, seja vacinado novamente este ano.

Para além disso, a proteção conferida pela vacinação contra a gripe diminui com o tempo, pelo que, mesmo que algumas das estirpes sejam as mesmas, deve voltar a vacinar-se contra a gripe em cada época de gripe.

Penso que já tive gripe, preciso de ser vacinado?

Sim, a vacina continua a ajudar a que se proteja. Outros vírus podem provocar sintomas semelhantes aos da gripe, ou pode ter tido gripe, mas como existe mais do que um tipo de vírus da gripe, deve tomar a vacina mesmo que pense que teve gripe.

Que tipo de vacina contra a gripe devo tomar?

Existem vários tipos de vacina contra a gripe. Ser-lhe-á oferecida a que for mais adequada para si. A maioria das crianças recebe a vacina em spray nasal (ver também página 10) e os adultos recebem uma vacina injetável. Nenhuma das vacinas pode transmitir-lhe gripe.

Se o seu filho tiver entre 6 meses e 2 anos de idade e estiver num grupo de alto risco para a gripe, ser-lhe-á oferecida uma vacina injetável contra a gripe, uma vez que a pulverização nasal não é recomendada para crianças com menos de 2 anos de idade. Algumas crianças com mais de 2 anos de idade que estão num grupo de alto risco também precisam de receber uma vacina injetável se a vacina por pulverização nasal não for adequada para eles.

A vacina contra a gripe pode ser administrada ao mesmo tempo que outras vacinas?

Sim. A vacina contra a gripe pode ser administrada ao mesmo tempo que todas as vacinas de rotina. A vacinação pode ser realizada se você ou seu filho tiverem uma doença ligeira, como uma constipação, mas pode ser adiada no caso de doenças que incluam febre.





Há alguém que não deva ser vacinado?

Quase toda a gente pode tomar a vacina, mas não deve ser vacinado se alguma vez teve uma alergia grave à vacina ou a qualquer um dos seus ingredientes. Se for alérgico a ovos ou tiver uma doença que enfraqueça o seu sistema imunitário, poderá não poder tomar certos tipos de vacina contra a gripe - informe-se junto do seu médico de família. Se tiver febre, a vacinação pode ser adiada até estar melhor.

E quanto ao spray nasal? Há alguma criança que não o possa tomar?

As crianças podem não poder tomar a vacina nasal se:

- estão atualmente com pieira ou estiveram com pieira nas últimas 72 horas, incluindo as pessoas que necessitam de inaladores de alívio da asma suplementares. Deve ser-lhe oferecida uma vacina injetável adequada contra a gripe para evitar um atraso na proteção
- necessitou de cuidados intensivos devido
 - à asma ou
 - à anafilaxia alérgica ao ovo

Recomenda-se que as crianças destes 2 grupos procurem o conselho do seu especialista e podem ser aconselhadas a tomar a vacina nasal no hospital

- tem uma doença, ou está em tratamento, que enfraquece gravemente o seu sistema imunitário ou tem alguém no seu agregado familiar que necessita de isolamento por estar gravemente imunossuprimido (como um transplante de medula óssea)
- é alérgico a qualquer outro componente da vacina¹
- sofre de uma doença que necessita de tratamento com salicilatos

Para além disso, as crianças que foram vacinadas com a pulverização nasal devem evitar o contacto próximo com pessoas com sistemas imunitários muito enfraquecidos (por exemplo, as que acabaram de receber um transplante de medula óssea) durante cerca de duas semanas após a vacinação, porque existe uma possibilidade extremamente remota de o vírus da vacina lhes ser transmitido. Se essa pessoa for um membro do agregado familiar, deve ser oferecida à criança uma vacina injetável (ver acima).

[1] Consulte o site em www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc para obter uma lista dos ingredientes da vacina





A vacina nasal contém derivados de gelatina de suínos (gelatina de suíno)?

Sim. A vacina nasal contém vestígios de uma forma altamente processada de gelatina (gelatina de suíno), que é utilizada numa série de medicamentos essenciais. A gelatina ajuda a manter estáveis os vírus enfraquecidos da vacina, para que esta possa funcionar corretamente.

A vacina nasal é fácil de administrar e indolor. Cada criança que toma a vacina por pulverização nasal obtém a melhor proteção contra a gripe. É também considerada a melhor forma de reduzir a propagação da gripe. Desta forma, as crianças protegem-se umas às outras e a outras pessoas que possam ser vulneráveis à gripe. Para aqueles que não aceitam a utilização de gelatina de origem suína em produtos médicos, existe uma alternativa à vacina injetável contra a gripe.

Terei efeitos secundários?

Os efeitos secundários da vacina nasal podem normalmente incluir corrimento ou obstrução nasal, dor de cabeça, cansaço e alguma perda de apetite. As pessoas que tomam a vacina injetada podem sentir um braço dorido no local da injeção, febre baixa e dores musculares durante um ou dois dias após a vacinação. Os efeitos secundários graves de qualquer uma das vacinas são pouco frequentes.

A vacina contra a gripe protege-me completamente?

A eficácia da vacinação contra a gripe varia de ano para ano, dependendo da correspondência entre a estirpe de gripe em circulação e a contida nas vacinas. Uma vez que o vírus da gripe pode mudar de ano para ano, existe o risco de a vacina não corresponder ao vírus em circulação. Mesmo que a vacina não seja uma correspondência perfeita normalmente oferecerá alguma proteção. Os grandes desfasamentos não são muito frequentes.



Durante quanto tempo estarei protegido?

A vacina deve proporcionar proteção durante toda a atual época da gripe.

O que é que eu preciso de fazer agora?

Se pertence a um dos grupos mencionados neste folheto, é importante que seja vacinado contra a gripe.

Fale com o seu médico de clínica geral ou enfermeiro ou, em alternativa, com o seu farmacêutico local, para marcar uma consulta de vacinação. Para as mulheres grávidas, a vacina pode também estar disponível através dos serviços de maternidade. A vacina contra a gripe é gratuita.

As organizações que pretendam proteger os seus trabalhadores contra a gripe (exceto se tiverem uma doença indicada na página 4) terão de tomar medidas para que as vacinas sejam administradas através dos seus serviços de medicina do trabalho. Estas vacinas não estão disponíveis no SNS e terão de ser pagas pela entidade patronal.

Se é um trabalhador da linha da frente do setor da saúde ou dos cuidados sociais, informe-se sobre as medidas tomadas no seu local de trabalho para vacinar contra a gripe. É importante que esteja protegido. Alguns trabalhadores da assistência social que não pode receber a vacina através de um esquema de saúde ocupacional pode receber a vacina através do SNS, através do seu médico de família ou de uma farmácia.



Resumo daqueles a quem se recomenda a vacinação contra a gripe

- todas as pessoas com 65 anos ou mais
- todas as pessoas com menos de 65 anos de idade que sofram de uma doença indicada na página 4, incluindo crianças e bebés com mais de 6 meses de idade
- todas as mulheres grávidas, em qualquer fase da gravidez
- todas as crianças de 2 e 3 anos de idade (desde que tivessem 2 ou 3 anos de idade em 31 de agosto, antes do início da vacinação contra a gripe no outono)
- todas as crianças no ensino primário
- algumas crianças em idade de frequentar o ensino secundário
- todas as pessoas que vivem num lar ou numa casa de repouso
- todas as pessoas que recebem um subsídio de assistência ou que são o cuidador principal de uma pessoa idosa ou deficiente
- todos os profissionais de saúde e de assistência social da linha da frente

Para obter conselhos e informações sobre a vacinação contra a gripe, fale com o seu médico de clínica geral, enfermeiro, farmacêutico ou equipa de vacinação da escola.

É melhor tomar a sua vacina contra a gripe no outono ou no início do inverno, antes que as taxas de gripe aumentem. Lembre-se de que precisa dela todos os anos, por isso não parta do princípio de que está protegido por ter tomado uma no ano passado.

Para verificar se é elegível, aceda a [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24PT Portuguese. UK Health Security Agency Gateway number: 2024398. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002