

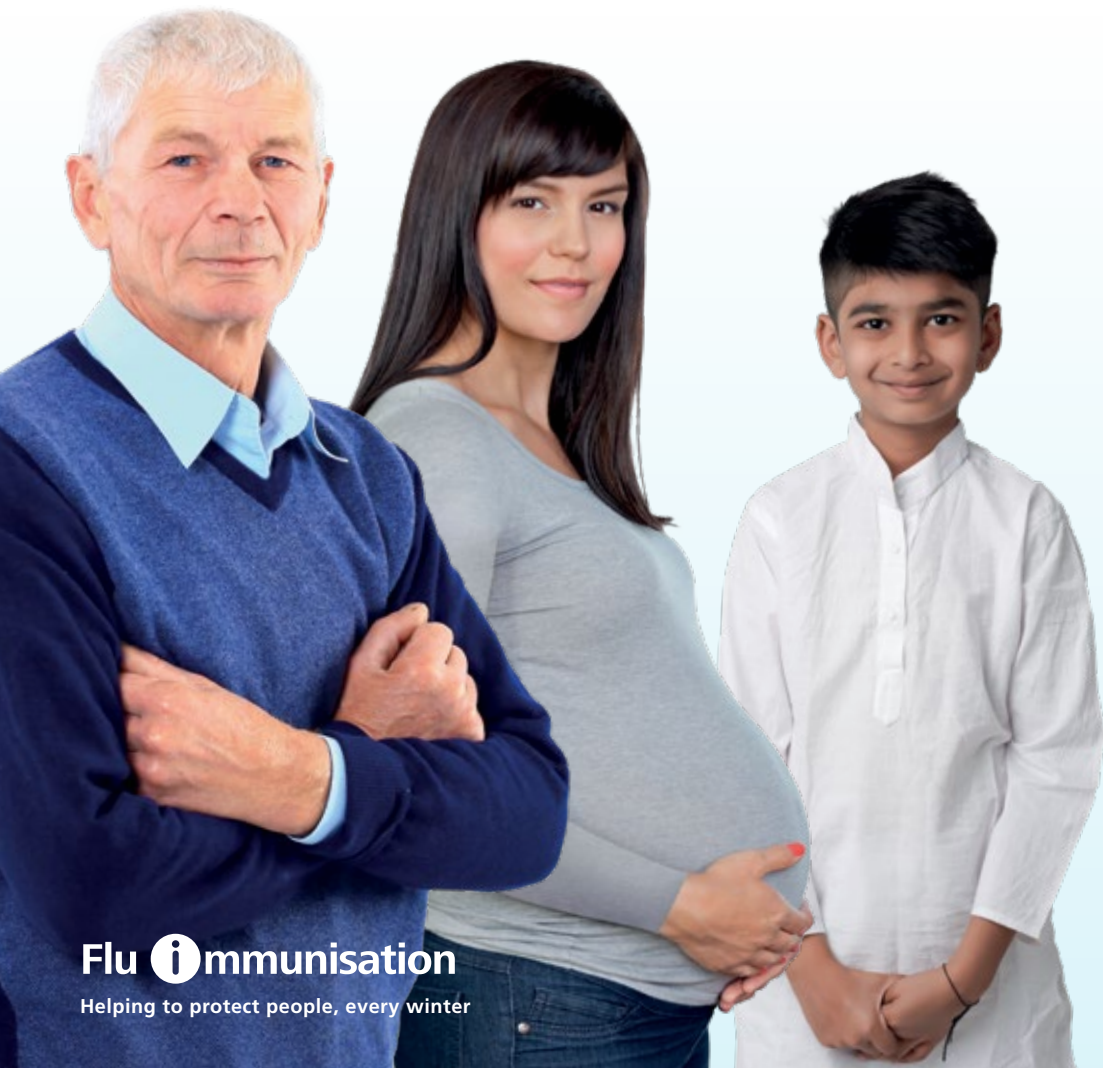
Inverno 2021 - 2022

NHS

Vacinação contra a gripe

Quem deve ser vacinado e por quê

Inclui informações para crianças e gestantes



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Este folheto explica como você pode ajudar a se proteger e a proteger seus filhos contra a gripe neste inverno, e por que é muito importante que as pessoas com maior risco de contrair a gripe tomem a sua vacina gratuita todos os anos.



O que é a gripe? Não é apenas um resfriado forte?

A gripe ocorre todos os anos, geralmente no inverno, por isso, às vezes é chamada de gripe sazonal. É uma doença altamente infecciosa com sintomas que se manifestam muito rapidamente.

Os resfriados são muito menos graves e geralmente começam gradualmente, com o nariz entupido ou corrimento nasal e dor de garganta. Uma gripe forte pode ser muito pior do que um resfriado forte.

Os sintomas mais comuns da gripe são febre, calafrios, dor de cabeça, dor nas articulações e músculos e cansaço extremo. Indivíduos saudáveis geralmente se recuperam em 2 a 7 dias, mas para alguns, a doença pode levar à hospitalização, incapacidade permanente ou até mesmo à morte.

O que causa a gripe?

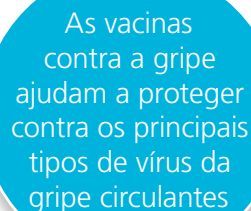
A gripe é causada pelo vírus da influenza, que infecta a traqueia e os pulmões. Como é causada por vírus e não por bactérias, não pode ser tratada com antibióticos. Entretanto, no caso de complicações decorrentes da gripe, os antibióticos podem ser necessários.

Como ocorre o contágio da gripe?

Quando uma pessoa infectada tosse ou espirra, ela espalha o vírus da gripe para uma área ampla através de gotículas minúsculas de saliva. Essas gotículas podem então ser inspiradas por outras pessoas ou podem ser apanhadas através do toque nas superfícies onde as gotículas pousaram.

Você pode evitar a propagação do vírus cobrindo a sua boca e nariz ao tossir ou espirrar e deve lavar suas mãos com frequência ou usar álcool gel para reduzir o risco de contágio.

Porém, a melhor maneira de evitar a gripe é a vacinação, antes da estação da gripe iniciar.



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

Como ficar protegido da gripe?

A gripe é imprevisível. A vacina oferece a melhor proteção disponível contra um vírus que pode causar doenças graves. As cepas com maior probabilidade de causar a gripe são identificadas antes da estação da gripe, e as vacinas são então criadas para corresponder aos vírus do melhor modo possível. As vacinas são administradas no outono, idealmente antes da gripe começar a circular.

Quais são os perigos da gripe?

Às vezes, as pessoas pensam que um resfriado forte é uma gripe, mas a gripe pode ser muito pior do que um resfriado e você pode precisar ficar de cama por alguns dias. Algumas pessoas são mais suscetíveis aos efeitos da gripe. Para elas, isso pode aumentar o risco de desenvolver doenças mais graves, como bronquite e pneumonia, ou pode piorar condições pré-existentes. Nos casos mais graves, a gripe pode resultar em hospitalização, ou mesmo em morte.

Estou correndo um maior risco com os efeitos da gripe?

A gripe pode afetar qualquer pessoa, mas se você sofre com problemas de saúde crônicos, os efeitos da gripe podem piorá-los, mesmo que a condição seja bem controlada e você normalmente se sinta bem. Você deve tomar a vacina gratuita contra a gripe se estiver:

- grávida

ou se sofre de uma condição crônica, como:

- problema cardíaco
- problemas ou dificuldades respiratórias sérias, incluindo bronquite, enfisema ou algumas pessoas com asma.
- doença renal
- imunidade reduzida por doença ou tratamento (como medicamentos esteroides ou tratamento de câncer)
- doença hepática
- derrame ou ataque isquêmico transitório (AIT).
- diabetes
- condição neurológica, como esclerose múltipla (EM), paralisia cerebral
- deficiência de aprendizagem
- problemas com seu baço, como doença falciforme, ou se teve seu baço removido.
- obesidade (IMC de 40 ou mais)

Esta lista não é exaustiva. É sempre uma questão de avaliação clínica. Seu GP pode avaliar você levando em consideração se o risco da gripe pode piorar qualquer doença subjacente que você tenha, bem como o seu risco de doença grave pela própria gripe.

[Acesse \[nhs.uk/flujab\]\(https://www.nhs.uk/flujab\) para mais informações](https://www.nhs.uk/flujab)

Quem deve considerar a vacina contra a gripe?

Todos aqueles com alguma condição listada na página 4, ou:

- idosos com 65 anos de idade ou mais
- residentes de lares de idosos
- cuidador principal de uma pessoa idosa ou deficiente
- profissionais de saúde ou assistência social de linha de frente
- gestantes (ver a próxima seção)
- crianças de um certa idade (ver página 7-8)

Pessoas com 50 a 64 anos de idade também serão vacinados contra a gripe este ano.



A vacina contra a gripe para gestantes



Eu estou grávida. Preciso ser vacinada contra a gripe este ano?

Sim. A gravidez altera a forma como o corpo lida com infecções como a gripe. A infecção pela gripe aumenta as chances de gestantes e seus bebês precisarem de cuidados intensivos.

Todas as gestantes devem tomar a vacina contra a gripe para se protegerem e protegerem seus bebês. A vacina contra a gripe pode ser administrada com segurança em qualquer estágio da gravidez, desde a concepção.

As gestantes se beneficiam da vacina contra a gripe porque ela pode:

- reduzir o risco de complicações graves, como pneumonia, particularmente nas fases mais adiantadas da gravidez.
- reduzir o risco de aborto, do bebê nascer morto ou prematuro.
- ajudar a proteger seu bebê, que continuará com alguma imunidade à gripe durante os primeiros meses de vida
- reduzir a chance da mãe transmitir a infecção para o seu novo bebê

Estou grávida e acho que posso estar gripada. O que eu devo fazer?

Se você tiver sintomas de gripe, deve falar com seu GP com urgência, pois se estiver gripada, há um medicamento prescrito que pode ajudar (ou reduzir o risco de complicações), mas que precisa ser tomado o mais rápido possível após o aparecimento dos sintomas.

Você pode obter a vacina gratuita contra a gripe com seu GP. Ela também pode estar disponível através da sua parteira ou farmácia local.

E os meus filhos? Eles precisam de vacina?

Se você tiver filhos com mais de 6 meses de idade com uma das condições listadas na página 4, deverá vaciná-los contra a gripe. Estas crianças são mais propensas a ficar gravemente doentes ao contrair gripe, podendo piorar o seu quadro de saúde atual. Fale com seu GP sobre vacinar a sua criança contra a gripe antes da estação da gripe iniciar.

A vacina contra a gripe não funciona bem em bebês com menos de 6 meses de idade, portanto não é recomendada. Por isso é tão importante que as mulheres grávidas sejam vacinadas — elas passarão alguma imunidade para o seu bebê, que estará mais protegido em seus primeiros meses de sua vida.

Alguns outros grupos de crianças e jovens também receberão a vacina contra a gripe. Isso é para ajudar a protegê-los contra a doença e ajudar a reduzir a sua propagação para outras crianças, incluindo seus irmãos ou irmãs, e, é claro, seus pais e avós. Isso ajudará você a evitar a necessidade de perder trabalho pela gripe ou de precisar cuidar de seus filhos com gripe.

Este ano, a vacina será oferecida para todas as crianças:

- com 2 e 3 anos de idade em 31 de agosto de 2021
- em idade escolar primária
- do 7º ao 11º ano do ensino secundário
- com uma condição de saúde que as coloca em maior risco de contrair gripe

As crianças de 2 e 3 anos de idade receberão a vacina em sua clínica geral, normalmente pela enfermagem do consultório. Crianças e jovens em idade escolar receberão a vacina da gripe na escola. Para a maioria das crianças, a vacina será administrada como um spray em cada narina. Este é um procedimento muito rápido e indolor.

Para mais informações sobre crianças e vacinação contra a gripe, consulte o site do NHS em [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Que tipo de vacina contra a gripe eu devo tomar?

Existem vários tipos de vacina contra a gripe. A vacina a ser oferecida será o tipo que for mais eficaz para você, dependendo da sua idade, conforme abaixo:

- as crianças de 2 a 17 anos serão imunizadas com uma vacina viva, por um spray nasal. Os vírus vivos foram enfraquecidos e não causam gripe
- os adultos de 18 a 64 anos serão imunizados com uma vacina injetável. É uma vacina inativada que não contém nenhum vírus vivo e não é capaz de causar gripe. Há diferentes tipos disponíveis, dependendo de como foram fabricadas
- os adultos a partir de 65 anos de idade serão imunizados com uma vacina injetável. É uma vacina inativada que não contém nenhum vírus vivo e não é capaz de causar gripe. Normalmente, você receberá a oferta de uma vacina contendo um elemento que ajude o sistema imunológico a criar uma resposta mais forte à vacina. Ela é oferecida a pessoas nessa faixa etária porque à medida que as pessoas envelhecem, o seu sistema imunológico não responde tão bem às vacinas.

Se seu filho tiver de 6 meses a 2 anos de idade e estiver em um grupo de alto risco para a gripe, ele receberá uma vacina contra a gripe injetável, pois o spray nasal não é licenciado para crianças menores de 2 anos de idade. Algumas crianças acima de 2 anos que se encontram em um grupo de alto risco também precisarão receber uma vacina injetável, caso a vacina de spray nasal não seja adequada para elas.

O meu filho pode tomar a vacina da gripe junto com outras vacinas?

Sim. A vacina contra a gripe pode ser administrada junto a todas as vacinas infantis de rotina. A vacina pode ser administrada se seu filho tiver uma doença leve, como um resfriado, mas pode ser adiada se seu filho tiver uma doença que cause febre.

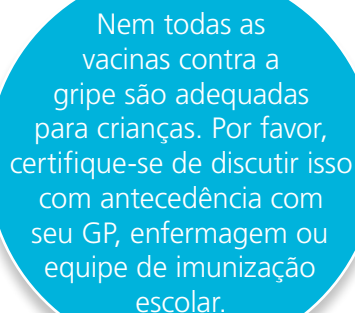
Existe alguém que não deve tomar a vacina?

Quase todos podem tomar a vacina, mas você não deve ser vacinado se já teve uma alergia grave à vacina ou a qualquer um de seus ingredientes. Se você é alérgico a ovos ou sofre de alguma condição que enfraquece o seu sistema imunológico, talvez não possa tomar certos tipos de vacina contra a gripe — verifique com seu GP. Se você está com febre, a vacinação pode ser adiada até que você se sinta melhor.

E os meus filhos?

As crianças talvez não possam tomar a vacina nasal se:

- estiverem com sibilância no momento ou nas últimas 72 horas. Nesses casos, devem receber uma vacina contra a gripe injetável, para evitar atraso na proteção
- precisaram de cuidados intensivos por
 - asma ou
 - anafilaxia alérgica por ovos(crianças desses dois grupos devem procurar o conselho de seu especialista e podem precisar tomar a vacina nasal no hospital)
- sofrem com alguma doença ou estão sob tratamento que enfraquece seriamente seu sistema imunológico, ou têm alguém em casa que precisa de isolamento por ser severamente imunossuprimido
- são alérgicos a qualquer outro componente da vacina¹
- necessitam de tratamento com salicilato



Nem todas as vacinas contra a gripe são adequadas para crianças. Por favor, certifique-se de discutir isso com antecedência com seu GP, enfermagem ou equipe de imunização escolar.

Além disso, as crianças que foram vacinadas com o spray nasal devem evitar o contato próximo com pessoas com sistemas imunológicos muito enfraquecidos por cerca de 2 semanas após a vacinação, pois há uma chance extremamente remota de que o vírus da vacina possa ser passado para elas.

[1] Consulte o site www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil para obter uma lista com os ingredientes da vacina

A vacina nasal contém gelatina derivada de porcos (gelatina suína)?

Sim. A vacina nasal contém uma forma altamente processada de gelatina (gelatina suína), que é usada em uma gama de muitos medicamentos essenciais. A gelatina ajuda a manter os vírus da vacina estáveis para que a vacina ofereça a melhor proteção contra a gripe.

A vacina nasal é oferecida às crianças por ser mais eficaz no programa do que a vacina injetável. Isso ocorre porque ela é mais fácil de administrar e é considerada melhor para reduzir a propagação suas da gripe a outras pessoas, que podem ser mais vulneráveis às complicações.

Entretanto, se seu filho está correndo alto risco de contrair gripe devido a uma ou mais condições médicas ou tratamentos e não pode tomar a vacina da gripe nasal, ele deve receber a vacina da gripe por injeção.

Para aqueles que podem não aceitar o uso de gelatina suína em produtos médicos, uma vacina injetável alternativa está disponível este ano. Você deve discutir suas opções com seu GP ou enfermagem.

Terei algum efeito colateral?

Os efeitos colaterais da vacina nasal podem geralmente incluir corrimento ou obstrução nasal, dor de cabeça, cansaço e alguma perda de apetite. Aqueles recebendo a vacina injetável podem ficar com o braço dolorido no local da injeção, febre baixa e dores musculares por um ou dois dias após a vacinação. Os efeitos colaterais sérios com qualquer uma das vacinas são raros.

A vacina contra a gripe me protegerá completamente?

Como o vírus da gripe pode mudar de ano para ano, há sempre o risco da vacina não corresponder ao vírus em circulação. Durante os últimos 10 anos, a vacina tem apresentado uma boa combinação para as cepas circulantes.

Por quanto tempo estarei protegido?

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

O que devo fazer agora?

Se você pertence a um dos grupos mencionados neste folheto, é importante que tome a sua vacina contra a gripe.

Fale com seu GP ou enfermagem ou, alternativamente, consulte a sua farmácia local para marcar a vacina e obter a melhor proteção possível. Para mulheres grávidas, a vacina também pode estar disponível através dos serviços de maternidade. A vacina contra a gripe é gratuita. Portanto, marque uma consulta.

As organizações que desejarem proteger seus funcionários contra a gripe (a menos que estejam em risco) precisarão tomar providências para que as vacinas sejam ministradas através de seus departamentos de saúde ocupacional. Essas vacinas não estão disponíveis no NHS e deverão ser pagas pelo empregador.

Se você é um profissional de saúde ou assistência social de linha de frente, descubra quais providências foram tomadas em seu local de trabalho para a vacinação contra a gripe. É importante que você esteja protegido.



Resumo daqueles que são recomendados a tomar a vacina contra a gripe

- todas as pessoas com 65 anos ou mais
- qualquer pessoa com menos de 65 anos de idade que tenha uma condição médica listada na página 4, incluindo crianças e bebês com mais de 6 meses de idade
- todas as mulheres grávidas, em qualquer estágio da gravidez
- todas as crianças de 2 e 3 anos de idade (desde que tenham 2 ou 3 anos de idade em 31 de agosto da atual estação da gripe)
- todas as crianças da escola primária
- todos os alunos do 7º ao 11º ano do ensino secundário
- toda a pessoa que vive em um lar de idosos
- qualquer pessoa que cuida de uma pessoa idosa ou deficiente
- todos os trabalhadores de linha de frente das áreas de saúde e assistência social

Pessoas de 50 a 64 anos de idade também serão vacinadas contra a gripe este ano.

Para conselhos e informações sobre a vacinação contra a gripe, fale com seu GP, enfermagem, farmácia local ou equipe de imunização escolar.

É melhor tomar a vacina contra a gripe no outono ou início do inverno, antes de qualquer surto de gripe. Lembre-se de que você precisa tomar todos os anos, portanto não presuma que está protegido porque foi vacinado no ano passado.

Para verificar se você tem direito, visite [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).

