



A vacinação salva vidas
Vaccination saves lives



Vacinação contra a COVID-19

Um guia para todas as mulheres que
estão a planear uma gravidez, ou
que estão grávidas ou a amamentar

Janeiro de 2022



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Portuguese

A vacinação contra a COVID-19 é altamente recomendada para mulheres grávidas e a amamentar.

As vacinas COVID-19 atualmente disponíveis no Reino Unido demonstraram ser eficazes e apresentar um bom registo de segurança. É importante que as grávidas sejam totalmente vacinadas o mais cedo possível para se protegerem a si e aos seus bebés.

Quais são os conselhos relativamente às vacinas contra a COVID-19 na gravidez?

O Comité Misto de Vacinação e Imunização (JCVI), um grupo de peritos independentes, informou que as grávidas correm maior risco de sofrer consequências graves da doença COVID-19. É importante que as grávidas sejam totalmente vacinadas o mais cedo possível. Não devem adiar a vacinação até depois de terem dado à luz. A vacinação protege-as a elas e aos seus bebés.

Centenas de milhares de grávidas foram vacinadas com vacinas da Pfizer ou da Moderna no Reino Unido, não tendo sido identificados problemas de segurança. A vacinação é muito eficaz na prevenção de estados graves provocados pela COVID-19. Estas vacinas não contêm coronavírus vivo e não podem infetar uma mulher grávida ou o seu bebé ainda no útero.

Qualquer pessoa que já tenha iniciado a vacinação e lhe seja oferecida uma segunda dose durante a gravidez, deve tomar uma segunda dose da mesma vacina, a menos que tenha tido um efeito secundário grave após a primeira dose.

Quais são os riscos da doença COVID-19 na gravidez?

Se tiver a doença COVID-19 nas fases finais da gravidez, tanto a mãe como o seu bebé têm mais probabilidades de ter doença grave e precisar de tratamento hospitalar e cuidados intensivos. Dados relativos ao Reino Unido demonstraram que praticamente todas as grávidas com COVID-19 que necessitaram de tratamento hospitalar ou cuidados intensivos não tinham sido vacinadas.

As grávidas com as seguintes condições médicas subjacentes correm um risco mais elevado de sofrer complicações graves relacionadas com COVID-19:

- problemas imunitários
- diabetes
- tensão arterial elevada
- doença cardíaca
- asma grave

Ou caso as seguintes situações se apliquem:

- excesso de peso
- tem mais de 35 anos
- está no seu terceiro trimestre de gravidez (mais de 28 semanas)
- é de origem étnica negra ou minoritária asiática
- não está vacinada ou está parcialmente vacinada

O risco global da doença COVID-19 para si e para o seu bebé é reduzido, mas aumentou desde as primeiras vagas da COVID-19.



O que é que isso significa para mim?

Se estiver grávida, vacine-se o mais depressa possível. São necessárias duas doses administradas com, no mínimo, 8 semanas de intervalo. Se já tomou as duas primeiras doses, terá de tomar uma dose de reforço, no mínimo, 3 meses após a segunda dose.

As vacinas contra a COVID-19 na gravidez conferem-lhe altos níveis de proteção contra a doença grave.

Encorajamo-la a ler o documento de apoio à decisão do Royal College of Obstetricians & Gynaecologists presente nesta ligação [rcog.org.uk/covid-vaccine](https://www.rcog.org.uk/covid-vaccine). A informação contida neste documento de apoio pode ajudá-la a tomar uma decisão informada. Se tiver mais alguma dúvida, consulte a sua enfermeira-obstetra ou com o seu médico de clínica geral.

Posso tomar a vacina se estiver a amamentar?

Os benefícios da amamentação são amplamente conhecidos. O conselho especializado da JCVI e da Organização Mundial da Saúde (OMS) vai no sentido de a vacina poder ser administrada às mulheres que estão a amamentar. Se está a amamentar, ou planeia amamentar, pode continuar a amamentar após ter sido vacinada.



A vacina e a fertilidade

Não é necessário evitar a gravidez após tomar a vacina contra a COVID-19.

Não existem evidências de que as vacinas contra a COVID-19 tenham qualquer efeito sobre a sua fertilidade ou a sua hipótese de engravidar.

A vacina tem efeitos secundários?

Tal como acontece com todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. Isto acontece porque as vacinas funcionam desencadeando uma resposta no seu sistema imunitário. A maioria destes efeitos secundários são ligeiros, duram apenas alguns dias, e nem todas as pessoas os sentem.

Leia o folheto "O que esperar após a sua vacinação contra a COVID-19" disponível aqui phw.nhs.wales/covid-vaccine-what-to-expect

O que tenho de fazer?

Será informada sobre quando e onde deve ser vacinada. No dia da marcação, use vestuário prático para que seja fácil alcançar a parte superior do seu braço. Se tiver medo de agulhas, ou caso se sinta ansiosa, informe a pessoa responsável pela administração da vacina. Esta irá compreender a situação e apoiá-la.

É importante tomar todas as doses da vacina para ter a melhor proteção a longo prazo. Mantenha o seu cartão em segurança e certifique-se de que recebe a sua segunda dose e, em seguida, a dose de reforço.

O que devo fazer se me sentir indisposta no dia da minha marcação?

Caso não se sinta bem, o melhor é aguardar até ter recuperado para receber a vacina, mas deve tentar recebê-la o mais depressa possível.

Não deve comparecer numa marcação para receber a vacina se estiver em isolamento, à espera de receber o resultado de um teste para a COVID-19 ou ainda não tiver decorrido o período de quatro semanas após realizar um teste à COVID-19 positivo.

Continuo a ter de respeitar as orientações após ser vacinada?

Nenhuma vacina é 100% eficaz, pelo que DEVE continuar a seguir todas as restrições nacionais ou locais e:

- quando aconselhado, usar uma máscara facial
- lavar as mãos com cuidado e regularmente
- abrir as janelas para deixar entrar ar puro
- seguir as orientações atuais indicadas em gov.wales/coronavirus.

Lembre-se:

A disseminação da COVID-19 ocorre através das gotículas expiradas do nariz ou da boca, particularmente quando fala ou tosse. Também pode contrair a doença se tocar nos olhos, nariz e boca após tocar em superfícies e objetos contaminados.

Se tiver alguma dúvida ou quiser receber mais informações, pode visitar 111.wales.nhs.uk, consultar o seu médico ou enfermeira-obstetra ou telefonar para o NHS 111 de Gales.

Se o número 111 não estiver disponível na sua área, ligue para o número 0845 46 47. As chamadas realizadas utilizando telefone fixo ou telemóvel custam 2p por minuto (acrescido da taxa habitual da sua operadora telefónica).

Mais informações

Poderá obter mais informações sobre as vacinas contra a COVID-19, incluindo os seus ingredientes e possíveis efeitos secundários em: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**.

Poderá encontrar mais informações e folhetos direcionados para pessoas com doença em: **phw.nhs.wales/covid-19-vaccination**.

Poderá denunciar suspeitas de efeitos secundários online em **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** ou transferindo a aplicação Yellow Card.

Para saber como o NHS utiliza as suas informações, visite: **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation**.

Para outros formatos deste folheto visite **publichealthwales.org/HealthInformationResources**.



© Public Health Wales NHS Trust, janeiro de 2022
(com o conhecimento à UK Health and Security Agency (Agência para a Segurança e a Saúde do Reino Unido))

Versão 3
ISBN 978-1-78986-154-611

