




**Mae Brechu yn achub bywydau -
Vaccination saves lives**




**Mesmo uma
vez vacinado com
uma ou duas doses,
deve cont-*in*uar
a seguir outra-
sorientaçõe de
proteção conforme
necessário**

COVID-19

vacinação

Um guia para adultos

















Revisto em maio de 2021 - Portuguese



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**



Índice

	O que é o COVID-19 ou Coronavirus?	3
	Por que devo receber uma vacina COVID-19?	3
	As vacinas são seguras?	4
	Podemos confiar em vacinas que foram desenvolvidas tão rapidamente?	5
	A vacina irá proteger-me?	5
	Sou elegível para uma vacina COVID-19?	6
	Estou grávida, posso receber a vacina?	6
	Posso receber a vacina se estiver a amamentar?	7
	A vacina afetará a minha fertilidade?	7
	Quem não pode receber a vacina?	7
	A vacina tem efeitos secundários?	8
	Posso contrair a COVID-19 através vacina?	10
	O que preciso fazer?	10
	O que devo fazer se não me sentir bem no dia da minha próxima consulta?	10
	Continuo a precisar seguir a orientação se tiver recebido a vacina?	11
	Informações adicionais	12

O que é o COVID-19 ou Coronavirus?

O COVID-19 é causado por um novo coronavírus chamado SARS-CoV-2. Foi identificado pela primeira vez em 2019. É muito infeccioso e pode causar doenças respiratórias graves. Many people who are infected may not have any symptoms or only have mild symptoms. Estes geralmente começam com tosse, febre, dor de cabeça e perda de paladar ou cheiro.

Algumas pessoas sentir-se-ão muito cansadas, têm dores musculares, dor de garganta, diarreia, vômitos, febre ou confusão. Um pequeno número de pessoas passa então a ter uma doença grave, que pode exigir hospitalização ou internamento nos cuidados intensivos.

No total, pouco menos de 1 em cada 100 pessoas infetadas morrerá da COVID-19. A doença grave é rara nas crianças, mas o risco aumenta com a idade. Por exemplo, o risco médio de morrer de COVID-19 em alguém com idades entre os 40 e os 49 anos é três vezes maior do que alguém da faixa etária dos 30 aos 39 anos e 12 vezes maior do que alguém na faixa etária dos 20-29 anos. Não há cura para o COVID-19, embora alguns tratamentos reduzam o risco de complicações.

Por que devo receber uma vacina para COVID-19?

Os adultos saudáveis estão em risco de complicações por COVID-19, e o risco é maior para os idosos ou para aquelas pessoas com determinados problemas de saúde. Cerca de 15% dos adultos mais jovens, incluindo os de 20 anos, sofrem sintomas que podem durar meses após serem infetados ("COVID longo"). Receber uma vacina para COVID-19 protege a maioria das pessoas contra complicações graves do COVID-19.

Todos nós queremos recomeçar a vida e o programa de vacinação é um grande passo nesse sentido. **Muitas pessoas no País de Gales também o reconhecem - um inquérito realizado em 2021, mostrou que cerca de 80% dos adultos mais novos disseram que seriam vacinados.**

A aceitação da vacina na primeira parte do programa de vacinação foi muito elevada.

Se quiser viajar para o estrangeiro no futuro, alguns países poderão pedir-lhe que prove que foi vacinado. As taxas de COVID-19 são mais elevadas noutros países.

As vacinas oferecem-nos esperança para controlar a pandemia, mas precisamos que o maior número possível de pessoas seja vacinada para que isto funcione melhor. Todas as vacinas contam, incluindo a sua.



A vacinação é rápida, fácil e segura

As vacinas são seguras?

No Reino Unido serão utilizados vários tipos diferentes de vacinas para COVID-19. Cada vacina foi testada em dezenas de milhares de pessoas em vários países. A sua segurança e eficácia foram cuidadosamente avaliadas pela Agência Reguladora dos Medicamentos e Produtos de Saúde (MHRA) antes da sua utilização ser autorizada.

No Reino Unido, mais de 34 milhões de pessoas foram vacinadas, o que já impediu muitos casos e mais de dez mil mortes por COVID-19. A MHRA revê continuamente a segurança das vacinas em uso, com base em todos os efeitos secundários relatados pelos profissionais de saúde e pelo público.

Recentemente, houve relatos de uma condição extremamente rara que envolve coágulos de sangue e hemorragias incomuns após a vacinação com a vacina AstraZeneca, que está a ser cuidadosamente revista.

Devido ao elevado risco de complicações e morte por COVID-19, a MHRA, a Organização Mundial de Saúde e a Agência Europeia de Medicamentos concluíram que o equilíbrio entre riscos e benefícios é muito favorável à vacinação.

Para obter mais informações sobre os benefícios e riscos da vacinação para COVID-19 e dos coágulos de sangue, consulte: phw.nhs.wales/patientinfo.

Podemos confiar em vacinas que foram desenvolvidas tão rapidamente?

A pesquisa e os ensaios clínicos necessários para garantir que uma vacina funciona e é segura demoram tempo, **mas muito desse tempo é utilizado para obter financiamento e aprovação para a pesquisa.** Várias coisas ajudaram a acelerar o processo:

- O Governo do Reino Unido financiou o desenvolvimento de ensaios clínicos com vacinas da COVID-19 para os colocar a funcionar rapidamente.
- A MHRA acelerou o seu processo de aprovação, coisas como a documentação administrativa que costumava demorar meses está agora a ser feita em dias
- Diferentes partes dos testes têm sido realizadas ao mesmo tempo
- A nova tecnologia ajudou a fazer muita vacina rapidamente

Foi feito tudo para garantir que as vacinas funcionam e são seguras. Após a utilização de uma vacina, a MHRA continua a estudar a sua segurança e examina todos os eventos adversos relatados.

A vacina vai proteger-me?

Todas as vacinas aprovadas são extremamente eficazes para proteger as pessoas de ficarem gravemente doentes com COVID-19. Estudos mostraram que altos níveis de proteção a curto prazo desenvolvem-se duas a três semanas após uma dose única de vacina, mas para a maioria das vacinas é necessária uma segunda dose para uma proteção a longo prazo. Como todos os medicamentos, nenhuma vacina é 100% eficaz – algumas pessoas podem ainda contrair COVID-19 apesar de terem uma vacina, mas tal deve ser menos grave.

Sou elegível para uma receber vacina para COVID-19?

Agora que os primeiros grupos e os maiores de 50 anos receberam a vacina, o JCVI aconselhou todos os adultos dos 18 aos 49 anos a serem oferecidos a vacina a seguir, por fases etárias:

- **40 aos 49 anos**
- **30 aos 39 anos**
- **18 aos 29 anos (18 anos no dia da vacinação)**

Será contactado quando chegar a hora de receber a sua vacina.

Estou grávida, posso receber a vacina?

Sim, se estiver grávida, deve considerar ser vacinada. É incentivada a ler a ajuda à decisão do Real Colégio de Obstetras e Ginecologistas nesta ligação: www.rcog.org.uk/covid-vaccine antes de comparecer à sua consulta de vacinação. As informações nesta ajuda podem ajudá-la a tomar uma decisão informada. Se tiver mais perguntas, fale com a sua parteira ou médico de clínica geral.

Sabemos que muitas vacinas podem ser administradas com segurança na gravidez, mas as vacinas para COVID-19 não foram testadas na gravidez. Mais de 90.000 mulheres grávidas foram vacinadas com as vacinas Pfizer e Moderna nos EUA sem identificação de questões de segurança. Estas vacinas são, portanto, preferíveis pelas mulheres grávidas.

Há também um folheto separado: **Vacinação de COVID-19: um guia para todas as mulheres que estão a planear uma gravidez, estão grávidas ou a amamentar.**

Não precisa de evitar a gravidez depois de receber a vacina da COVID-19.

Posso receber a vacina se estiver a amamentar?

Os benefícios da amamentação são bem conhecidos, e as vacinas da COVID-19 não são conhecidas como um risco na amamentação. A Organização Mundial de Saúde (OMS) e o JCVI recomendaram que a vacina possa ser administrada às mulheres que estão a amamentar. No entanto, não dispomos de muitos dados de segurança sobre a utilização de vacinas contra COVID-19 durante a amamentação. Se está a amamentar, ou está a planear fazê-lo, **pode** continuar a amamentar após a vacinação.

A vacina afetará a minha fertilidade?

Não, não há provas que sugiram que as vacinas para COVID-19 afetarão a fertilidade.

Quem não pode receber a vacina?

Um número muito reduzido de pessoas não pode receber algumas vacinas da COVID-19. Isto inclui pessoas que tiveram uma reação alérgica severa a qualquer ingrediente na vacina ou numa dose anterior da mesma vacina, ou que tenham certas doenças raras de sangue. Essas pessoas podem receber uma vacina alternativa.

Se está doente com febre ou se fez um teste da COVID-19 positivo nos últimos 28 dias, deverá agendar uma consulta posteriormente.

A vacina tem efeitos secundários?

Como com todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. Isto é porque as vacinas funcionam ao desencadear uma resposta no seu sistema imunitário. A maioria são suaves e só duram alguns dias, e nem todos os sentem.

Mesmo que tenha sintomas após a primeira dose, deve continuar a receber a segunda dose.

Os efeitos secundários muito comuns no primeiro ou segundo dias incluem:

- ter uma sensação dolorosa, pesada e sensibilidade no braço onde recebeu a sua injeção durante vários dias após a vacina;
- sentir-se cansado;
- sentir dor de cabeça;
- dores gerais, calafrios ou sintomas de gripe.

Pode ocorrer uma febre ligeira durante dois a três dias após a vacinação, mas a temperatura alta é incomum e pode indicar que contraiu COVID-19 ou outra infeção. Pode tomar paracetamol (siga os conselhos sobre a dose e os intervalos na embalagem), e descanse para ajudá-la a se sentir melhor. Não tome mais do que a dose recomendada.

Um efeito secundário incomum são glândulas inchadas na axila ou pescoço do mesmo lado em que recebeu a sua vacinação. Isto pode durar cerca de 10 dias, mas se durar mais tempo, fale com o seu médico.

Os efeitos secundários comuns após a vacinação duram normalmente menos de uma semana. Se os seus sintomas parecem piorar ou está preocupada, consulte:

111.wales.nhs.uk online, e se necessário, contacte o NHS 111 Wales em **111** ou o centro de saúde do seu médico de clínica geral. Se o 111 não estiver disponível na sua área, ligue o **0845 46 47**. Os telefonemas para o NHS 111 Wales são grátis a partir de telefones de rede fixa e telemóveis. As chamadas para o 08454647 custam 2 pence por minuto mais a taxa de acesso habitual do seu fornecedor de telefone.



Se sentir algum dos seguintes entre 4 dias a quatro semanas após a vacinação, deverá consultar urgentemente um médico.

- ◆ Uma nova e severa dor de cabeça que não é ajudada por analgésicos habituais ou está a piorar
- ◆ Uma dor de cabeça invulgar que parece piorar quando se deita ou se inclina ou pode ser acompanhada por:
 - Visão turva, náuseas e vômitos
 - Dificuldade com a sua fala
 - Fraqueza, sonolência ou convulsões
- ◆ Hematomas ou hemorragias de picadas novas e inexplicáveis
- ◆ Falta de ar, dor no peito, inchaço da perna ou dor abdominal persistente

Se tiver sentido algum dos sintomas acima após a primeira vacinação, deve falar com o seu médico ou especialista antes de receber a segunda dose.

Se procurar conselhos de um médico ou enfermeiro, certifique-se de que lhes fala sobre a sua vacinação (mostre-lhes o seu cartão de vacinação, se possível), para que possam avaliá-la corretamente.

Também pode reportar quaisquer efeitos secundários através do esquema do Cartão Amarelo (consultar “Informações adicionais”).

Posso contrair COVID-19 através da vacina?

Não se pode contrair a COVID-19 através da vacina. Mas é possível contrair COVID-19 e não perceber que tem os sintomas até depois da vacinação.

Os sintomas mais importantes do COVID-19 são o início recente de qualquer um dos seguintes:

- uma nova tosse contínua
- uma temperatura elevada
- uma perda, ou mudar, o seu sentido normal de paladar ou cheiro

Se tiver algum destes sintomas, fique em casa e organize um teste ao ligar o 119 (as chamadas são gratuitas). Alguns conselhos de saúde estão a oferecer testes para uma ampla gama de sintomas, por isso, verifique o site do conselho de saúde local para quaisquer sintomas adicionais que a tornem elegível para um teste na sua área. Se precisar de mais informações sobre os sintomas, consulte: **111.wales.nhs.uk**

O que preciso fazer?

Receberá informações sobre quando e onde será vacinada. No dia da consulta, use roupas práticas para que seja fácil chegar à parte superior do braço. Se tiver medo de agulhas ou se sentir ansioso, informe a pessoa que o vai vacinar. Irão compreendê-lo e apoiá-lo.

É importante receber ambas as doses da vacina para lhe dar a melhor proteção a longo prazo.

Mantenha o seu cartão em segurança e certifique-se de que vai à sua próxima consulta para receber a sua segunda dose.

O que devo fazer se não me sentir bem no dia da minha próxima consulta?

Se não se sentir bem e estiver com febre, ligue para cancelar e espere até que tenha recuperado para receber a vacina. Não deve comparecer a uma consulta de vacina se estiver a isolar-se ou esperar por um teste de COVID-19 ou resultado.

Ainda preciso seguir a orientação se tiver recebido uma vacina?

A vacina reduzirá a sua possibilidade de ficar gravemente doente, mas isso não o impedirá completamente de contrair e transmitir o vírus. Por isso, é importante que continue a seguir a orientação do COVID-19 para proteger os que o rodeiam.

Para se proteger a si e à sua família, amigos e colegas ainda precisa:

- praticar o distanciamento social;
- usar uma máscara facial;
- lavar as mãos com cuidado e frequentemente;
- isolar-se se sentir sintomas ou for contactada pelo serviço: "Test, Trace, Protect"; e
- seguir a orientação atual em: **gov.wales/coronavirus**

Lembre-se:

O COVID-19 é espalhado através de gotículas respiradas do nariz ou da boca, especialmente quando fala ou tosse. Também pode ser apanhado tocando nos olhos, nariz e boca depois de tocar em objetos e superfícies contaminados.

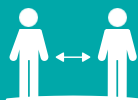
Três regras para MANTER O PAÍS DE GALES SEGURO



Lave as suas
mãos



Use uma
cobertura



Mantenha-se
afastado

Informações adicionais

Pode obter mais informações sobre as vacinas para COVID-19, incluindo o seu conteúdo e possíveis efeitos secundários em: [111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) e [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/informação do produto](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/informação-do-produto)

Pode reportar efeitos secundários suspeitos online em: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk ou descarregando a aplicação Cartão Amarelo.

Para saber como o SNS utiliza as suas informações, consulte: 111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

Para outros formatos deste folheto, incluindo Leitura Fácil, impressão grande, vídeo de linguagem gestual britânica, software de acessibilidade Recite Me e outros idiomas, consulte:



phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

© Public Health Wales, maio de 2021
(com reconhecimento à Public Health England)

Versão 4

ISBN -978-1-78986-154-221

