



May 2021
Version 1.1

Guia para a fase 2 do programa de vacinação (18-49 anos)

Vacinação contra a COVID-19

O que é a COVID-19 ou o Coronavírus?

A COVID-19 é provocada por um novo coronavírus, conhecido como SARS-Cov-2. Foi identificado pela primeira vez no final de 2019. É muito infeccioso e pode causar doenças respiratórias graves.

Muitas pessoas infetadas podem não apresentar sintomas ou ter apenas sintomas ligeiros. Geralmente começam com tosse, febre, dor de cabeça e perda do paladar ou do olfato.

Algumas pessoas sentem-se muito cansadas, têm dores musculares, dor de garganta, diarreia e vômitos, febre e sensação de confusão.

Um pequeno número de pessoas desenvolve uma doença grave que pode exigir que sejam hospitalizadas ou internadas nos cuidados intensivos.

No geral, menos de 1 em 100 pessoas infetadas morrerá de COVID-19, mas nas pessoas com mais de 75 anos, isto aumenta para 1 em 10.

Ainda não há cura para a COVID-19, embora alguns tratamentos testados recentemente ajudem a reduzir o risco de complicações.

Sobre os tipos de vacinas

No Reino Unido, serão utilizados vários tipos diferentes de vacinas contra a COVID-19 durante 2021. As vacinas só serão aprovadas com base em grandes estudos de segurança e eficácia.

Mais de 30 milhões de pessoas no Reino Unido foram vacinadas contra a COVID-19 e a vacina já preveniu muitos casos e mais de 6 mil mortes por COVID-19.

Recentemente, houve relatos de um efeito secundário extremamente raro que envolvia a formação de coágulos sanguíneos e hemorragias involuntárias após a administração da vacina da AstraZeneca (AZ). Isto está a ser cuidadosamente analisado, mas os fatores de risco ainda não são claros. Devido ao risco elevado de complicações e morte decorrentes da COVID-19, a MHRA, a Organização Mundial da Saúde e a Agência Europeia de Medicamentos concluíram que o saldo é muito favorável à vacinação.

Atualmente, o JCVI alertou que é preferível que as pessoas saudáveis com menos de 40 anos recebam uma vacina que não a da AstraZeneca (AZ).

Estou em risco de contrair a infecção por COVID-19?

A COVID-19 pode afetar qualquer pessoa. Se for idoso e tiver um problema de saúde de longa duração, já deverá ter sido vacinado.

Quem é elegível para a vacinação na fase 2?

A vacina está a ser oferecida às pessoas com menor risco de sofrer de complicações da COVID-19. Continua a correr o risco de contrair a infecção e transmiti-la a outras pessoas. Para a maioria dos jovens, a COVID-19 geralmente é uma doença mais ligeira e que raramente leva a complicações. Para algumas pessoas, os sintomas podem durar mais do que as habituais duas a três semanas. A vacinação ajudará a protegê-lo da COVID-19 e da Síndrome Pós-COVID-19. Na segunda fase do programa, a vacina será oferecida às pessoas com menos de 50 anos pela seguinte ordem:

- 40 - 49 anos
- 30 - 39 anos
- 18 anos ou mais

O risco continua a ser maior nas idades mais avançadas. Por exemplo, o risco de morrer de COVID-19 em pessoas com 40-49 anos é, pelo menos, 3 vezes maior do que em alguém na faixa etária dos 30-39 anos e, pelo menos, 12 vezes maior do que em alguém na faixa etária dos 20-29.

À medida que o programa avança, o JCVI recomenda a vacina adequada a cada faixa etária. A vacina oferecida pode depender da sua idade. Atualmente, o JCVI alertou que é preferível que, sempre que possível, as pessoas saudáveis (sem uma categoria de risco) com menos de 40 anos recebam uma vacina que não a da AstraZeneca (AZ). O momento em que será oferecida dependerá da disponibilidade dessas vacinas. Qualquer pessoa que anteriormente era elegível para a vacinação continua a sê-lo e deve apresentar-se para iniciar ou concluir o ciclo de vacinação recomendado.

Todas as mulheres em idade fértil, grávidas ou a amamentar

O JCVI recomenda que as vacinas contra a COVID-19 devem ser oferecidas às mulheres grávidas ao mesmo tempo que as pessoas da mesma idade ou grupo de risco. Nos EUA, cerca de 90 000 mulheres grávidas foram vacinadas maioritariamente com vacinas da Pfizer e da Moderna e não foram identificadas preocupações de segurança.

Como tal, as vacinas da Pfizer e da Moderna são as vacinas de eleição para as mulheres grávidas de qualquer idade que vão apanhar a primeira dose.

Embora o risco geral de COVID-19 em mulheres grávidas e nos seus bebés seja baixo, no final da gravidez algumas mulheres podem ficar gravemente doentes e precisar de tratamento hospitalar.

As grávidas com COVID-19 têm maior risco de internamento nos cuidados intensivos do que as mulheres da mesma idade que não estão grávidas. As mulheres com COVID-19 também têm 2 a 3 vezes mais probabilidade de ter os seus bebés prematuros do que as mulheres sem COVID-19.

Para mais informações sobre a gravidez e a vacinação, visite: gov.je/vaccine.

Quem não pode receber a vacina?

As vacinas não contêm organismos que crescem no organismo, portanto, são seguras para pessoas com distúrbios do sistema imunitário. Estas pessoas podem não responder tão bem à vacina. Existe um número muito pequeno de pessoas com risco de contrair a COVID-19 que não pode tomar a vacina – isto inclui algumas pessoas com alergias graves.

Quem deve esperar para receber a vacina?

Se estiver doente, em autoisolamento ou à espera do resultado de um teste à COVID-19, deve adiar a vacinação para mais tarde.

Vou ficar protegido com a vacina?

A vacinação contra a COVID-19 reduzirá a possibilidade de contrair a COVID-19. É possível que o seu organismo demore algumas semanas a desenvolver a proteção.

A vacina mostrou ser segura e eficaz. Cada uma das vacinas foi testada em mais de 20 000 pessoas e não houve preocupações relativas à segurança.

Como todos os medicamentos, nenhuma vacina é completamente eficaz. Algumas pessoas podem contrair COVID-19, apesar de terem sido vacinadas, mas será menos grave.

Posso contrair COVID-19 com a vacina?

Não pode contrair COVID-19 com a vacina, mas é possível ter contraído COVID-19 e não perceber que tem os sintomas até depois da sua consulta de vacinação.

Após uma análise dos estádios iniciais de uma infeção por COVID-19, agora é recomendado que qualquer pessoa que desenvolva qualquer um dos seguintes oito sintomas, sem razões óbvias ou existentes, se isole imediatamente juntamente com a sua família e faça um teste de PCR:

- febre
- tosse
- perda de olfato/paladar
- fadiga
- dor de cabeça
- garganta irritada
- diarreia
- dores musculares

Para mais informações sobre os sintomas de COVID-19, visite: gov.je/symptoms

A vacina terá efeitos secundários?

Como todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. A maior parte deles são ligeiros e de curta duração e nem todas as pessoas os têm. Mesmo que tenha sintomas após a primeira dose, terá de receber a segunda dose. Embora possa obter alguma proteção com a primeira dose, tomar a segunda dose oferecerá maior proteção contra o vírus.

Os efeitos secundários muito comuns incluem:

- sensação de dor forte e sensibilidade no braço onde a injeção foi administrada. Isto tende a piorar cerca de 1-2 dias após a administração da vacina
- sensação de cansaço
- dor de cabeça
- dores no corpo ou sintomas ligeiros semelhantes aos da gripe

Embora a sensação de febre não seja incomum durante dois a três dias, a febre alta é rara e pode indicar que tem COVID-19 ou outra infeção.

Pode tomar a dose normal de paracetamol (siga os conselhos da embalagem) e descansar para se sentir melhor. Não exceder a dose recomendada.

Os sintomas posteriores à vacinação normalmente duram menos de uma semana. Se os seus sintomas parecerem piorar ou se estiver preocupado, ligue para o seu médico de família ou profissional de saúde.

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

Se atualmente estiver no grupo de pessoas extremamente vulneráveis clinicamente, continue a seguir as orientações do governo.

Se tiver algum dos seguintes sintomas cerca de 4 dias a 4 semanas após a vacinação, deve procurar assistência médica de imediato.

- Uma nova dor de cabeça intensa que não passa com os analgésicos habituais ou que está a piorar
- uma dor de cabeça estranha que parece piorar quando se deita ou se inclina ou que pode ser acompanhada de
 - visão turva, náuseas e vómitos
 - dificuldade em falar
 - fraqueza, sonolência ou convulsões
- um novo hematoma ou hemorragia inexplicável longe do local da injeção
- falta de ar, dor no peito, inchaço nas pernas ou dor abdominal persistente

Para mais informações sobre os sintomas, visite gov.je/vaccine

Se se aconselhar junto de um médico ou enfermeiro, não se esqueça de o informar sobre a vacinação (mostre o cartão de vacinação, se possível) para que possam avaliá-lo corretamente.

Também pode comunicar suspeitas de efeitos secundários às vacinas e medicamentos através do Sistema de vigilância Yellow Card. Leia a bula do medicamento para obter mais informações sobre a sua vacina, incluindo possíveis efeitos secundários, pesquisando no sistema Yellow Card ou visitando: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/ O Sistema de vigilância Yellow Card é o sistema do Reino Unido para recolher informações sobre suspeitas de reações adversas aos medicamentos.

O que posso fazer depois de receber a vacina contra a COVID-19?

A vacina não pode causar a infeção por COVID-19 e as duas doses reduzirão a sua possibilidade de ficar gravemente doente. Ainda não sabemos o quanto reduzirá o risco de você contrair e transmitir o vírus. Por conseguinte, é importante continuar a proteger aqueles que o rodeiam.

Lembre-se, para se proteger a si, aos seus familiares, amigos e colegas, DEVE continuar a seguir as restrições nacionais ou locais e:

- praticar o distanciamento físico
- usar máscara
- lavar as mãos regularmente
- abrir as janelas para circular o ar
- seguir as diretrizes atuais disponíveis em gov.je/coronavirus

O que faço a seguir?

Depois de ter recebido a primeira dose, deve planejar a sua segunda marcação num prazo de 4-12 semanas. Receberá uma SMS ou e-mail de confirmação sobre o prazo da sua segunda dose, duas semanas antes da segunda marcação.

É importante receber as duas doses da vacina para obter a maior proteção possível.

Keep your card safe with details of your vaccination.



O que devo fazer se não me estiver a sentir bem para a próxima consulta?

Se estiver doente, é melhor esperar até recuperar para receber a vacina, mas deve tomá-la o mais rapidamente possível.

Não deve comparecer na consulta de vacinação se estiver em autoisolamento, à espera do teste à COVID-19 ou se não tiver a certeza de que está bem e saudável.

Se não puder comparecer na sua consulta, deve entrar em contacto com a Linha de Apoio ao Coronavírus através do número **0800 735 5566** para marcar uma nova consulta.

Não comparecer nas consultas resultará em desperdício de vacinas, o que coloca em risco a vida de outras pessoas.

Proteja-se a si, aos seus familiares, amigos e colegas

Mesmo depois de receber a vacina, terá de continuar a seguir as orientações de saúde pública para se proteger a si e aos outros.

O seu organismo demora algumas semanas a desenvolver a proteção. Como todos os medicamentos, nenhuma vacina é completamente eficaz, por isso, deve continuar a tomar as precauções recomendadas para evitar ser infetado.

Algumas pessoas podem contrair COVID-19, apesar de terem sido vacinadas, mas o risco de desenvolver doença grave será reduzido.

A COVID-19 é transmitida através de gotículas expelidas do nariz ou da boca, sobretudo ao falar ou tossir.

Também a poderá contrair ao tocar nos olhos, nariz e boca após o contacto com objetos e superfícies contaminados.

Deve continuar a:

- praticar o distanciamento físico
- usar máscara
- lavar as mãos com cuidado e frequência
- seguir as diretrizes atuais: gov.je/coronavirus