

COVID-19: Vacinas

Existem agora muitas vacinas para a COVID-19. Todas previnem doenças graves ou morte por COVID-19, e todas são seguras. Provavelmente não será capaz de escolher qual delas receberá, mas as diferenças entre elas não provarem ser importantes. Quanto mais cedo for vacinado com qualquer uma delas, mais cedo estará protegido. Ser vacinado também atrasa a transmissão da doença.



As vacinas utilizam vários métodos para fazer o seu corpo reconhecer o vírus COVID-19 e depois construir protecção (“anticorpos”) para o combate-lo. A vacina é normalmente injectada no músculo (no braço é muitas vezes mais fácil). Dependendo da vacina, será necessária uma segunda dose para o proteger totalmente. Esta deverá ser administrada 3 a 12 semanas mais tarde dependendo da vacina.

Nenhuma das vacinas pode fazê-lo adoecer com COVID-19.

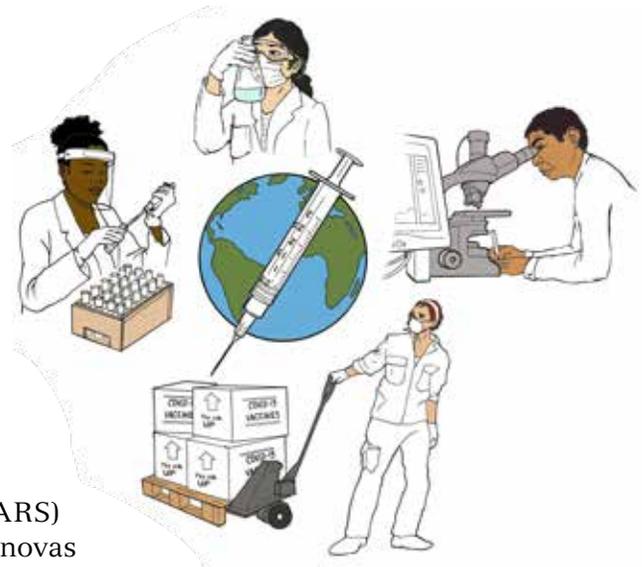
As vacinas são seguras e eficazes

As vacinas funcionam. Você e muitas pessoas que conhece foram vacinados de forma segura contra muitas doenças. Devido às vacinas, algumas doenças que prejudicavam ou causava morte as pessoas, tais como a poliomielite e a varíola, são agora raras ou desapareceram completamente.

As vacinas da COVID-19 foram desenvolvidas tão rapidamente, como é que sabemos que elas são seguras?

Todas as vacinas são testadas para garantir que não são nocivas e que não existem efeitos adversos graves, encontrar a melhor dose e garantir a sua eficácia. As vacinas COVID-19 foram testadas por mais de 250.000 pessoas em muitos países diferentes - pessoas de diferentes etnias, com várias doenças pré-existentes, e de vários grupos etários (diferentes idades). Após muitos meses, quase nenhum problema de saúde foi notificado a partir de qualquer uma das novas vacinas. Foi por isso que as vacinas COVID-19 foram aprovadas rapidamente.

Grande parte da investigação para desenvolver estas vacinas foi feita antes do início da epidemia da COVID-19. Surtos de outros vírus corona em 2002 (SARS) e 2012 (MERS) impulsionaram o desenvolvimento de novas vacinas e tecnologias de vacinas para os deter. Esta e outras investigações em todo o mundo aceleraram o desenvolvimento das vacinas da COVID-19.



Como é que as vacinas funcionam? Elas fazem-no ficar doente? Mudam o seu DNA?

Existem mais de 70 vacinas COVID-19 em desenvolvimento ou já em uso, mas todas elas funcionam treinando o corpo para reconhecer o vírus e produzir anticorpos para o combater.

1. As vacinas do *vírus inactivado* utilizam uma forma do vírus COVID-19 que não pode fazê-lo ficar doente mas mesmo assim treina o seu corpo para o combater. (*Sinopharm, SinoVac, outras*)
2. As vacinas *vectoriais* virais utilizam apenas um pedaço do exterior do vírus (chamado “proteína do espigão”), mas isso é suficiente para o corpo reconhecer o vírus e aprender a combatê-lo. (*Johnson & Johnson, Sputnik V, AstraZeneca, outras*)
3. As vacinas de *proteínas recombinantes* utilizam uma mistura de pequenos pedaços da proteína do espigão. (*Novavax*)
4. As vacinas de *RNA mensageiro* (mRNA) dão instruções às células sobre como fazer a proteína do espigão que depois faz com que o corpo comece a produzir anticorpos para a combater. O mRNA não entra na parte das suas células onde se encontram os genes ou o DNA, pelo que não pode alterar o seu DNA. De facto, o mRNA é tão frágil que, depois de dar as suas instruções, desintegra-se rapidamente. (*Moderna, Pfizer, outras*)

Tal como os outros vírus, o COVID-19 está mudando (mutação), o que significa que diferentes versões (variantes) da COVID-19 estão a espalhar-se em diferentes regiões. Muitas das vacinas funcionam contra as variantes do vírus. Mas para algumas variantes, as vacinas terão de ser modificadas para funcionarem melhor, tal como a vacina da gripe (influenza) é modificada todos os anos.

Como é que sabemos que os efeitos adversos ou problemas não surgirão mais tarde?

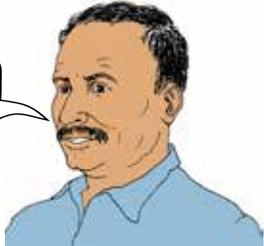
Os efeitos adversos das vacinas COVID-19 são vermelhidão, inchaço ou dor no local da injeção, dor de cabeça, dores nas articulações ou músculos, cansaço, ou febre baixa (o que significa que o seu corpo está a produzir anticorpos). É normal que algumas pessoas se sintam desconfortáveis ou indispostas durante 1 ou 2 dias e que outras não tenham quaisquer efeitos adversos. Os efeitos adversos podem ser mais fortes após a segunda injeção.

É extremamente raro ter uma reacção alérgica à vacina COVID-19. Mas pode ser-lhe pedido que espere durante 15 a 30 minutos após a vacinação para o caso de necessitar de tratamento para uma reacção alérgica.

Décadas de experiência na introdução de novas vacinas mostram que quaisquer problemas que se desenvolvam normalmente surgem nos primeiros 2 meses após a sua utilização. Quase nenhum caso foi encontrado com as vacinas COVID-19.

A minha comunidade foi duramente atingida pela COVID-19, mas algumas pessoas não querem ser vacinadas. Como posso encorajá-las?

As pessoas têm muitas razões para não quererem ser vacinadas. Os maus tratos no passado, incluindo experiências de discriminação por parte do sistema de saúde ou desconfiança em relação ao governo, fornecem muitas razões para desconfiar. E quando as notícias e os meios de comunicação social estão cheios de mensagens contraditórias, isso permite que as pessoas encontrem “provas” para quase todas as ideias. Uma vez que a COVID-19 prejudica mais aqueles que têm menos recursos, mais problemas de saúde, e vivem e trabalham em condições de aglomeração, é mais importante para as pessoas que enfrentam maiores riscos obterem informações correctas e serem vacinadas.



As vacinas COVID-19 devem estar disponíveis para todos, e sem custos.

- Ouvir, validar e assegurar. Ouvir e responder às experiências das pessoas com questões de saúde, e particularmente o que lhes preocupa sobre as vacinas COVID-19, pode permitir-lhe explicar o que é verdade e o que não é verdade, ao mesmo tempo que reconhece as suas preocupações e experiências passadas.



Fazemos spots de rádio em todas as línguas para que os líderes comunitários e religiosos de confiança possam explicar porque serão vacinados e encorajar outros a fazê-lo.



Nas nossas reuniões de grupo discutimos o que as pessoas ouviram e do que elas têm medo. Falamos sobre como as vacinas são importantes para o nosso direito à saúde como os alimentos e outros apoios que distribuimos às famílias prejudicadas pela COVID-19.



As pessoas aqui presentes sabem que as vacinas ajudam as nossas crianças e são seguras. Os medicamentos fabricados aqui e noutros países são utilizados por todos nós sem problemas. As vacinas da COVID-19 não são diferentes. As mesmas autoridades certificam-se de que são seguras.



As pessoas têm algumas ideias realmente estranhas sobre vacinas. Eu tento o meu melhor para ser respeitoso ao mesmo tempo que corrijo a sua desinformação.

- Fale com as suas acções. Vacine-se e encoraje outros líderes comunitários a fazê-lo.
- Indique pessoas no seu país ou noutros locais que foram vacinadas para mostrar que não ficaram doentes e os casos de COVID-19 são agora em menor número.
- Explique que embora possam ser jovens e fortes, serem vacinados diminuirá as hipóteses de a sua família, amigos e colegas de trabalho adoecerem.

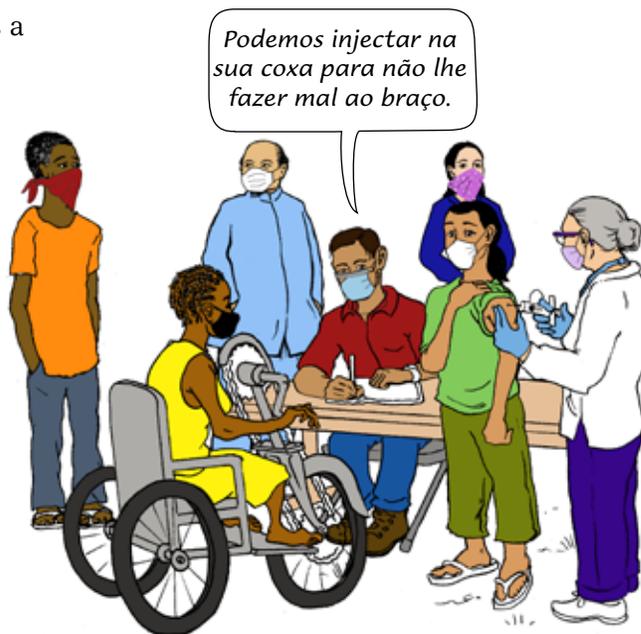
Quem deve apanhar a vacina contra a COVID-19?

Todos devem apanhar a vacina contra a COVID-19. Quando não há vacina suficiente para todos, faz mais sentido dar a vacina primeiro aos grupos de pessoas em maior risco de adoecer:

- trabalhadores de saúde que cuidam ou passam tempo com pessoas doentes da COVID-19
- trabalhadores cujos empregos os colocam em contacto com muitas pessoas todos os dias, especialmente se também vivem em condições de aglomeração
- idosos que são mais propensos que os mais jovens a desenvolver um caso grave de COVID-19
- pessoas que têm doenças ou deficiências tais como doenças cardíacas, renais ou pulmonares, diabetes, obesidade, síndrome de Down, paralisias e outras.

Continua a investigação sobre como a vacina COVID-19 afecta as crianças e as grávidas. Parece ser mais perigoso ter a COVID durante a gravidez do que ser vacinado.

Se uma pessoa já tiver tido a COVID-19, mesmo assim deve ainda ser vacinada, mas deve esperar até 3 meses depois de ter sido infectada.



O que acontece depois de eu apanhar a vacina?

Após a vacinação, o seu corpo começa a construir protecção, e cerca de duas semanas após a vacinação final a sua protecção será mais forte, tornando-o totalmente vacinado. Você não ficará gravemente doente pela COVID-19.

Se todas as pessoas de um grupo estiverem totalmente vacinadas, então já não precisarão de usar máscaras ou tomar as outras precauções enquanto estiverem juntas. E as pessoas totalmente vacinadas podem estar em segurança com um indivíduo ou agregado familiar não vacinado mas saudável, sem precauções. Siga as instruções das autoridades sanitárias.

Mas até que a maioria das pessoas de uma comunidade tenha sido totalmente vacinada, a COVID-19 continuará a transmitir-se e a causar doenças. Especialmente quando se passa tempo com pessoas mais velhas, pessoas com problemas de saúde, ou pessoas com doenças crónicas, tais como diabetes, problemas respiratórios, etc., todos devem ainda tomar as precauções que impedem a transmissão da COVID-19: usar máscara, lavar as mãos frequentemente, evitar estar dentro de casa com pessoas com quem não se vive, e manter uma distância de cerca de 2 metros (6 pés) dos outros.

A desigualdade e a pandemia

A COVID-19 pôs em evidência a terrível desigualdade entre as pessoas e nações em todo o mundo. As quarentenas instauradas para impedir a transmissão do vírus afectaram as pessoas de forma diferente, dependendo de como ganham a vida, onde vivem, e do seu acesso aos recursos. As pessoas estão a passar fome, perdendo empregos e rendimentos, sendo expulsas das habitações, sendo-lhes negados os medicamentos necessários, e sofrendo de depressão e outras pressões sobre a saúde mental. Para enfrentar estes problemas, muitas pessoas e grupos juntaram-se para se ajudarem mutuamente e para exigirem apoio dos governos locais e nacionais.

Essa mesma desigualdade está a acontecer internacionalmente com o acesso a vacinas. Os países ricos estão a comprar as vacinas enquanto os governos dos países mais pobres estão no fim da fila para vacinar as suas populações. Isto significa que o sofrimento e a pobreza causados pela pandemia irão durar muito mais tempo nesses países. Uma resposta justa às exigências da COVID-19:

- Igualdade no acesso às vacinas COVID-19 para todos os países, independentemente da sua capacidade de pagar.
- As empresas farmacêuticas devem transferir a tecnologia para que as vacinas possam ser fabricadas regionalmente onde elas são necessárias.
- A Organização Mundial do Comércio deve reconhecer a pandemia da COVID-19 como uma emergência e renunciar ao Acordo TRIPS (Acordo sobre Aspectos de Direitos de Propriedade Internacional Relacionados ao Comércio) para que os países possam produzir a vacina.

