Estou grávida!

Devo tomar a vacina COVID?

A escolha mais segura para a maioria das pessoas é tomar a vacina COVID o mais rapidamente possível.

Estudos realizados com milhares de pessoas grávidas que receberam a vacina contra a COVID demonstram que é segura e eficaz na prevenção da doença COVID.

A informação que se segue ajuda a fazer uma escolha informada sobre tomar uma vacina contra a COVID durante a gravidez ou enquanto tenta engravidar.

As suas opções são:

Tomar a vacina contra a COVID o mais depressa possível

Esperar para tomar a vacina

Entender a COVID na gravidez:

A COVID é perigosa. E é *mais* perigosa na gravidez.

- Doentes COVID gestantes têm 5 vezes mais probabilidade de necessitar de cuidados intensivos que doentes COVID não gestantes.[1]
- O parto prematuro pode ser mais comum quando a pessoa tem COVID.[2]

Quais os <u>benefícios</u> de receber a vacina?

1. **As vacinas contra a COVID previnem a forma grave e a morte pela doença COVID-19.**

   Receber a vacina contra a COVID evita que você fique *muito doente* devido à COVID.

2. **As vacinas contra a COVID podem ajudar a reduzir a transmissão da doença.**

   A vacina pode ajudar a evitar que você transmita a COVID às pessoas à sua volta. Com o aumento das infecções COVID nas nossas comunidades, o risco de você contrair – e de transmitir a COVID também aumenta.

3. **Estas vacinas <u>não têm virus activo</u>[5] e NÃO contêm ingredientes que se conheça serem prejudiciais para pessoas gestantes ou para o feto.**

   Muitas vacinas dadas normalmente na gravidez são seguras (por exemplo: tétano, difteria e gripe).

Actualizado em Setembro de 2021

Quais são os riscos decorrentes da vacina?

- Na população geral já foram administradas milhões de doses de vacinas contra a COVID sem efeitos colaterais graves.
- Por cada milhão de pessoas que recebeu uma vacina da Pfizer ou da Moderna, menos de 10 pessoas por milhão tiveram uma reacção alérgica grave. A seguir indicam-se alguns efeitos colaterais comuns.
- Um estudo realizado com mais de 35 000 pessoas gestantes que tomaram a vacina não regista efeitos colaterais graves.

O que sabemos

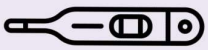
- Os estudos realizados pela Moderna e pela Johnson & Johnson **não** se observaram **efeitos adversos na reprodução da mulher ou no desenvolvimento fetal.**[6,7]
- Até agora nos Estados Unidos as vacinas mRNA foram administradas a mais de 100 000 pessoas gestantes que se registaram junto do CDC.[8]
- Um estudo realizado com 2 456 pessoas gestantes que receberam a vacina até às 20 semanas de gravidez **não apresentaram qualquer risco acrescido de aborto espontâneo** (12,8%). A taxa de aborto espontâneo foi mais ou menos a mesma que se observa em pessoas gestantes que NÃO receberam uma vacina contra a COVID (10-25 %).[8]
- **Não** houve **qualquer risco acrescido de defeitos de nascença**. Os defeitos de nascença foram observados no mesmo número de pessoas como na população em geral que NÃO receberam a vacina contra a COVID (3 a 4%). 8

Pessoas que recebem a vacina podem ter alguns efeitos colaterais – os quais não são mais graves nas pessoas gestantes.

Os efeitos colaterais são uma resposta normal do sistema imunitário. Estes efeitos são mais comuns depois da segunda dose da vacina. Não são mais comuns na gravidez. Os efeitos colaterais mais comuns são:[6,7,8]

- Dor no braço (~84%)
- fatiga (~62%)
- febre (~14%)
- dor muscular (~38%)
- calafrios (~32%)
- dores articulares (~24%)

De cada 100 a 500 pessoas que tomam a vacina, 1 vai ter febre alta (acima de 38,8°C ou 102°F).



- Uma febre persistente durante o primeiro trimestre pode aumentar o risco de anomalias fetais ou de aborto espontâneo.
- Caso tenha febre alta durante a gravidez, o CDC recomenda o uso de acetaminofeno. Outra alternativa é adiar a toma da vacina COVID até depois do primeiro trimestre.

O que recomendam os especialistas?

★ O CDC **recomenda** a vacina contra a COVID para todas as pessoas maiores de 12 years, incluindo pessoas gestantes, a amamentar, a tentar engravidar ou que esperam engravidar no futuro.[9]

★ A Sociedade para a Medicina Materno-Fetal (Society for Maternal-Fetal Medicine) recomenda vivamente que as pessoas gestantes, em pós-parto e a amamentar assim como quem pretende engravidar recebam a vacina contra a COVID. A vacinação é a melhor forma de reduzir complicações materno-fetais causadas pela infecção do SARS-CoV-2.[10]

★ O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (American College of Obstetricians and Gynecologists) **recomenda** que pessoas gestantes e a amamentar recebam a vacina contra a COVID.[11]

★ A Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva (American Society for Reproductive Medicine) **recomenda** a vacina contra a COVID para as pessoas que estejam a pensar engravidar ou já em gestação para minimizar os riscos para elas e a sua gravidez.

Que mais devo ponderar para me ajudar a decidir?

1

Assegure-se que entende o máximo possível sobre a COVID e sobre a vacina.

Pergunte a uma fonte segura, como a parteira ou o médico.

Se desejar mais informações especificamente sobre a vacina e referências, use o código QR →

2

Veja as colunas seguintes e pondere o *seu* risco pessoal de contrair a COVID (esquerda). e pense sobre a sua segurança - consegue manter-se em segurança (direita)?

Os riscos da doença COVID são maiores se …

- ❑ teve contacto com pessoas fora de sua casa
- ❑ tiver 35 anos ou mais
- ❑ tiver excesso de peso
- ❑ tiver outros problemas de saúde como a diabetes, hipertensão ou doença cardíaca
- ❑ fuma
- ❑ a taxa de vacinação na sua comunidade for baixa
- ❑ é professional de saúde[13] ou se trabalha fora de casa

Se está em qualquer uma destas situações, é seguro tomar a vacina o mais depressa possível.

Se não corre um risco acrescido para a doença COVID e …

- ❑ usa sempre máscara
- ❑ você e as pessoas com quem co-habita podem manter o distanciamento físico com outras pessoas durante toda a gravidez
- ❑ na sua família, amigos e comunidade estão todos vacinados
- ❑ teve uma reacção adversa grave a uma vacina

… pode optar por esperar para tomar a vacina. Contudo, tem de estar ciente que sem a vacina, corre maior risco de doença COVID grave.

Síntese

1. A COVID parece causar mais danos nas pessoas grávidas do que em pessoas da mesma idade que não estejam grávidas.
2. Os riscos de uma vacina mRNA contra a COVID durante a gravidez são considerados muito reduzidos e não diferentes dos riscos da vacina nas pessoas não gestantes.
3. A escolha de tomar a vacina contra a COVID durante a gravidez é sua.
4. **Recomendamos que tome a vacina o mais rapidamente possível pois só assim pode prevenir a infecção grave em si e nos seus entes queridos.**

Caso tenha qualquer questão ou necessite de esclarecimentos, contacte o seu médico ou a parteira para falar sobre a sua decisão

Use este espaço para escrever as questões que deseja colocar à sua parteira ou ao médico:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Este auxiliar de decisão foi útil? Por favor, disponha de um momento para nos dar a sua opinião sobre este auxiliar de decisão usando a hiperligação https://is.gd/COVIDVac

Utilização prevista: este auxiliar de decisão destina-se a ser utilizado por gestantes que estejam a considerar a possibilidade de tomar uma vacina contra a COVID-19. Foi criado por Shared Decision-Making: Grupo de Trabalho de Vacinação contra a COVID em Gestantes na University of Massachussets Medical School - Baystate. Este grupo é composto por especialistas nas áreas de OB/GYN, Medicina Materno-Fetal, Tomada de Decisão Partilhada e comunicação de risco, Medicina de Emergência, e investigação da COVID-19. Esta ajuda à decisão pode ser reproduzida e distribuída sem autorização adicional. Traduções, referências, mais informações disponíveis em http://foamcast.org/COVIDvacPregnancy

Baystate Health | University of Massachusetts UMASS Medical School

Actualizado em Setembro de 2021