

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

English	Portuguese
<b>What to expect after your COVID-19 vaccination</b>	<b>O que esperar depois da vacina da COVID-19</b>
<b>Information for people who have just had a COVID-19 vaccination</b>	<b>Informação para pessoas que acabaram de receber a vacina da COVID-19</b>
Find out more at <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Consulte mais informação em <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
<b>Contents</b>	<b>Conteúdo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• What are the side effects?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quais são os efeitos secundários?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Can I catch COVID-19 from the vaccines?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posso contrair a COVID-19 a partir da vacina?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• When can I go back to daily activities?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando poderei retomar as minhas atividades diárias?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Will the vaccine protect me?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A vacina vai proteger-me?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• What can I do after I have had the vaccine?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que posso fazer depois de receber a vacina?</li> </ul>
<b>Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card.</b>	<b>Leia a brochura de informação sobre o produto para mais pormenores sobre a sua vacina, incluindo possíveis efeitos secundários, ao fazer uma pesquisa por <i>Coronavirus Yellow Card</i>.</b>
<b>You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app.</b>	<b>Também pode transmitir informações sobre suspeitas de efeitos secundários no mesmo website ou ao descarregar a aplicação <i>Yellow Card</i>.</b>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></p>	<p><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></p>
<p><b>People who are most at risk from the complications of coronavirus (COVID-19) are being offered the COVID-19 vaccination. This leaflet tells you what to expect after you have had your primary or booster vaccination.</b></p>	<p><b>Estamos a vacinar prioritariamente as pessoas com um nível de risco mais elevado de complicações do coronavírus (COVID-19). Esta brochura explica o que esperar após receber a primeira dose ou a dose de reforço da vacina.</b></p>
<p><b>What are the side effects?</b></p>	<p><b>Quais são os efeitos secundários?</b></p>
<p>Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short-term, and not everyone gets them. The very common side effects are the same and should still only last a day or two.</p>	<p>Tal como acontece com todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. A maior parte destes efeitos são ligeiros e passam rapidamente e não afetam todas as pessoas. Os efeitos secundários muito comuns são os mesmos e devem passar depois de um ou dois dias.</p>
<p>Very common side effects in the first day or two include:</p>	<p>Os efeitos secundários muito comuns nos primeiros dois dias incluem:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sensação de dor, peso e sensibilidade no braço onde recebeu a injeção.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• feeling tired</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sensação de cansaço.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• headache, aches and chills</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dores de cabeça, dores generalizadas e calafrios.</li> </ul>
<p>You may also have flu like symptoms with episodes of</p>	<p>Também poderá ter sintomas de gripe com episódios de arrepios ou</p>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>shivering and shaking for a day or two. However, a high temperature* could also indicate that you have COVID-19 or another infection. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.</p>	<p>de tremores durante um ou dois dias. Contudo, a febre alta* também pode ser indicação de que tem COVID-19 ou outra infeção. Pode descansar e tomar uma dose normal de paracetamol (siga as instruções na embalagem) para se sentir melhor.</p>
<p>*If you are on chemotherapy and have a high temperature, contact your local cancer care unit.</p>	<p>*Se estiver a fazer quimioterapia ou se tiver febre alta, contacte a sua unidade local de cuidados para o cancro.</p>
<p>An uncommon side effect is swollen glands in the armpit or neck on the same side as the arm where you had the vaccine. This can last for around 10 days, but if it lasts longer see your doctor. If you are due for a mammogram in the few weeks after the vaccine, then you should mention that when you attend.</p>	<p>As glândulas inchadas na axila ou no pescoço no mesmo lado onde recebeu a vacina são um efeito secundário pouco comum. Isto pode persistir durante cerca de 10 dias mas, se não passar após este período, contacte o seu médico. Se tiver uma mamografia agendada para as semanas seguintes à data em que recebeu a vacina, deverá mencionar a vacina quando for à consulta.</p>
<p><b>What should I do if I am concerned about my symptoms?</b></p>	<p><b>O que devo fazer se estiver preocupado(a) com os meus sintomas?</b></p>
<p>These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call your GP or Out of Hours service. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show</p>	<p>Normalmente, os sintomas duram menos de uma semana. Se os seus sintomas estiverem a piorar ou se estiver preocupado(a), telefone ao seu médico de família (GP) ou serviço de atendimento fora de horas. Se contactar um profissional médico ou de enfermagem,</p>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>them the vaccination card – keep your card safe) so that they can assess you properly. You can also report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.</p>	<p>certifique-se de que lhe diz que recebeu a vacina (mostre-lhe o cartão da vacina – guarde-o num local seguro) para poder ser adequadamente avaliado(a). Também pode transmitir informações sobre suspeitas de efeitos secundários das vacinas ou medicamentos através do esquema <i>Yellow Card</i>. Pode fazê-lo online ao fazer uma pesquisa por <i>Coronavirus Yellow Card</i> ou ao descarregar a aplicação <i>Yellow Card</i>.</p>
<p><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></p>	<p><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></p>
<p><b>Are there other more serious side effects?</b></p>	<p><b>Há outros efeitos secundários mais graves?</b></p>
<p>There have been reports of an extremely rare condition involving blood clots and unusual bleeding after the AstraZeneca and Janssen vaccines. Because of the high risk of complications and death from COVID-19, the Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA), the World Health Organisation and the European Medicines Agency have concluded that the balance is very much in favour of vaccination.</p>	<p>Houve recentemente notícias de uma condição extremamente rara que envolve coágulos sanguíneos e sangramento invulgar após as vacinas da AstraZeneca e Janssen. Devido ao risco muito elevado de complicações e morte em resultado da COVID-19, a <i>Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency</i> (Agência Reguladora de Produtos de Saúde e Medicamentos, “MHRA” na sigla em inglês), a Organização Mundial da Saúde e a Agência Europeia de Medicamentos concluíram que o balanço é muito a favor da vacina.</p>
<p><b>If you experience any of the following from more than 4 days</b></p>	<p><b>Se tiver algum dos seguintes sintomas após 4 dias e dentro de</b></p>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p><b>and within 28 days after vaccination you should seek medical advice urgently from your GP or Emergency Department.</b></p>	<p><b>28 dias de receber a vacina, deve consultar urgentemente o seu médico de família (GP) ou departamento de urgências hospitalares.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a new, severe headache which is not helped by usual painkillers or is getting worse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uma nova dor de cabeça intensa que não melhore com analgésicos ou que esteja a piorar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• an unusual headache which seems worse when lying down or bending over or may be accompanied by</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uma dor de cabeça invulgar que pareça tornar-se mais intensa quando se deitar ou dobrar, ou que possa ser acompanhada de:</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- blurred vision, nausea and vomiting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- visão turva, náusea e vómitos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- difficulty with your speech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dificuldade com a fala.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- weakness, drowsiness or seizures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fraqueza, tonturas ou convulsões.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• new, unexplained pinprick bruising or bleeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hematomas novos com pontinhos negros ou sangramento sem explicação.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• shortness of breath, chest pain, leg swelling or persistent abdominal pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• falta de ar, dores no peito, pernas inchadas ou dor abdominal persistente.</li> </ul>
<p>Worldwide, rare cases of inflammation of the heart called myocarditis or pericarditis have been reported after Pfizer and Moderna COVID-19 vaccines.</p>	<p>Recentemente, houve casos de inflamações do coração chamados de miocardite ou pericardite após as vacinas da Pfizer e Moderna contra a COVID-19.</p>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>These cases have been seen mostly in younger men within several days after vaccination. Most of these people recovered and felt better following rest and simple treatments.</p>	<p>Estes casos ocorreram principalmente em homens mais jovens, vários dias após receberem a vacina. A maior parte destas pessoas recuperou e sentiu-se melhor após repouso e tratamento simples.</p>
<p><b>You should seek medical advice urgently if you experience:</b></p>	<p><b>Deve procurar urgentemente assistência médica, se tiver:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• chest pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dores no peito.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• shortness of breath</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• falta de ar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• feelings of having a fast-beating, fluttering, or pounding heart</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ritmo cardíaco acelerado, palpitações ou o coração a bater com muita força.</li> </ul>
<p><b>Can I catch COVID-19 from the vaccines?</b></p>	<p><b>Posso contrair a COVID-19 a partir da vacina?</b></p>
<p>You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment.</p>	<p>Não é possível uma pessoa contrair a COVID-19 a partir da vacina, mas é possível já ter contraído a COVID-19 e não se aperceber de que tem sintomas até depois da consulta da vacina.</p>
<p>Although a fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID-19 symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.</p>	<p>Embora possa ter febre dentro de um ou dois dias depois de receber a vacina, caso tenha outros sintomas de COVID-19 ou se a sua febre durar mais tempo fique em casa e faça um teste à COVID-19.</p>
<p><b>When can I go back to daily activities?</b></p>	<p><b>Quando poderei retomar as minhas atividades diárias?</b></p>
<p>You should be able to resume activities that are normal for you as long as you feel well. If your</p>	<p>Deverá poder retomar as suas atividades normais desde que se sintam bem. Se o braço estiver muito</p>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.</p>	<p>dorido, poderá ter dificuldade a levantar objetos. Se se sentir doente ou muito cansado(a), deve descansar e evitar operar máquinas ou conduzir.</p>
<p><b>Will the vaccine protect me?</b></p>	<p><b>A vacina vai proteger-me?</b></p>
<p>The COVID-19 vaccines that you have had have been shown to reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease.</p>	<p>Está provado que a vacina contra a COVID-19 que recebeu reduz as probabilidades de adoecer com COVID-19.</p>
<p>It may take a few weeks from the first dose for your body to build up protection. Your body should respond more quickly (after a few days) after any additional doses. Like all medicines, no vaccine is completely effective, so you should continue to take recommended precautions to avoid infection. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.</p>	<p>Poderá levar algumas semanas depois de receber a primeira dose da vacina até que o seu corpo desenvolva proteção. O seu corpo deverá responder mais rapidamente (dentro de alguns dias) depois das doses de reforço. Como acontece com todos os medicamentos, não há nenhuma vacina que seja totalmente eficaz, por isso deve continuar a tomar as precauções recomendadas para evitar infeção. Algumas pessoas continuam a poder adoecer com a COVID-19 apesar de receberem a vacina, mas a doença deverá ser menos grave.</p>
<p><b>What can I do after I have had the vaccine?</b></p>	<p><b>O que posso fazer depois de receber a vacina?</b></p>
<p>The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. It will help to reduce the risk of you passing on the virus. So it is important to</p>	<p>Não é possível contrair a COVID-19 através da vacina, e ao tomar as doses todas reduzirá a probabilidade de adoecer gravemente. Ajudará a reduzir a probabilidade de transmissão do vírus. Por conseguinte, é importante continuar</p>

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

continue to follow current national guidance.	a seguir as orientações atuais a nível nacional.
<b>To protect yourself and your family, friends and colleagues you must still:</b>	<b>Para se proteger a si e à sua família, amigos e colegas, continua a ter de:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wear a face covering where advised</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usar uma cobertura facial quando solicitado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• practise social distancing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cumprir o distanciamento social.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands carefully and frequently</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lavar as mãos cuidadosamente com frequência.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• open windows to let fresh air in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• abrir as janelas para deixar entrar ar fresco.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• follow the current guidance at <a href="http://www.gov.uk/coronavirus">www.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seguir as orientações atuais em <a href="http://www.gov.uk/coronavirus">www.gov.uk/coronavirus</a>.</li> </ul>
<b>Vaccination, helping to protect those most vulnerable.</b>	<b>Vacinação, para ajudar a proteger os mais vulneráveis.</b>
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Para mais informações sobre a vacina para a COVID-19, consulte: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
Information correct at time of publication. For the latest version of this leaflet and alternative formats visit the PHA website <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a>	Informação correta à data de publicação. Para obter a versão mais recente deste folheto informativo e formatos alternativos, visite o site da PHA <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a>
Published September 2021 by the Public Health Agency.	Publicado em setembro de 2021 pela <i>Public Health Agency</i> .
© Crown copyright 2021. This information was originally	© Copyright da Coroa 2021. Esta informação foi publicada

Portuguese Translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>developed by the UK Health Security Agency and is used under the Open Government Licence v3.0</p>	<p>originalmente pela <i>UK Health Security Agency</i> (Agência de Segurança Sanitária do Reino Unido) e é usada ao abrigo da <i>Open Government Licence v3.0</i></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------