



### **Por que e como adoecemos?**

Quando adoecemos por causa de um vírus, significa que nosso corpo está combatendo algo que não deveria estar em nós. Alguns vírus podem entrar em nosso corpo pelo ar, quando respiramos pela boca e pelo nariz. Uma vez que os germes entram, eles querem se sentir em casa. Os vírus usam nossas próprias células (os componentes básicos de nosso corpo) para ajudá-los a fazer cópias deles mesmos. Quando eles fazem essas cópias, esse processo pode danificar nossas células e ajuda o vírus a continuar se propagando.

### **Por que me sinto mal quando estou doente?**

Quando você está doente, muitos dos sintomas que você sente (febre, coriza, tosse) são as formas pelas quais seu corpo tenta combater e eliminar os vírus. Por isso, muitas doenças diferentes apresentam sintomas semelhantes — é seu corpo reagindo!

### **Como podemos prevenir doenças?**

Lavar as mãos com frequência e usar máscara são excelentes maneiras de impedir que um vírus entre em nosso corpo. Se mesmo assim adoecemos, essas também são excelentes maneiras de nos ajudar a evitar que a infecção se espalhe para outras pessoas.

### **Como as vacinas funcionam? O que existe de especial nas vacinas de mRNA?**

As vacinas ajudam o sistema imunológico a treinar para combater doenças. O sistema imunológico é uma série de defesas que nosso corpo utiliza para ajudar a eliminar infecções. Quando você tem febre, é um sinal de que seu sistema imunológico está se esforçando para combater a infecção!

As vacinas apresentam a nosso corpo algo que pode ajudar o sistema imunológico a aprender a reconhecer uma doença sem precisar de fato se infectar. Podemos ter alguns sintomas, como dores, calafrios ou febre, porque nosso corpo está aprendendo a combater uma doença, mesmo que não estejamos realmente doentes. Esses efeitos colaterais geralmente são leves e desaparecem após um ou dois dias.

Algumas vacinas usam uma versão modificada ou morta de um vírus para que nosso corpo aprenda o que procurar, mas outras, não. As vacinas da COVID-19 geralmente disponíveis incluem a nova tecnologia de vacina de mRNA. A vacina introduz em nosso corpo um conjunto de instruções sobre como produzir uma proteína semelhante a uma parte do vírus da COVID-19, mas que não pode nos deixar doentes. Nosso sistema imunológico ainda aprende a reconhecer o vírus da COVID-19 e a reagir de maneira que nos mantenha seguros e facilite nosso combate à infecção se formos expostos no futuro, às vezes antes mesmo de nos sentirmos doentes!

**4450 Park Avenue • Bridgeport, CT 06604 • 203.416.3521 • [www.shudiscovery.org](http://www.shudiscovery.org)**

*The Discovery Museum, Inc. is designated by the Internal Revenue Service (IRS)  
as tax-exempt as defined in section 501(c)(3) of the IRS code.*



## O que é imunidade de rebanho?

Como nosso sistema imunológico só pode aprender a combater algo que ele reconhece como um problema, as vacinas são muito importantes quando se trata de proteger não apenas nós mesmos, mas também nossos familiares. Nem todos podem se vacinar — algumas pessoas com outros problemas de saúde podem ter alergias ou outras doenças que as impeçam de tomar a vacina, e algumas pessoas podem ter outras doenças que dificultem para o sistema imunológico o combate à infecção mesmo que sejam vacinadas.

Podemos pensar em uma comunidade de pessoas que vivem em uma região como um grupo que trabalha em conjunto para lutar contra doenças como a COVID-19. Pense na vacina e no vírus como um guarda-chuva: não podemos impedir que chova do lado de fora, mas podemos tomar determinadas medidas para nos proteger.

Se estiver chovendo e você tiver seu próprio guarda-chuva, você estará mais protegido contra a umidade. O mesmo ocorre com as vacinas! Se você tomar sua própria vacina, você estará mais protegido contra doenças.

Para as pessoas que não podem se vacinar, é como se não tivessem um guarda-chuva. Elas poderão se molhar na chuva se estiverem sozinhas.

O que aconteceria se 100 pessoas estivessem na chuva sem guarda-chuva? É semelhante ao que ocorre quando não temos vacinas disponíveis — todos correm risco.

O que aconteceria se 100 pessoas estivessem na chuva, e metade dessas pessoas tivesse guarda-chuva? Algumas permaneceriam secas, mas haveria uma chance maior de todas sentirem pelo menos alguns respingos. É o que ocorre quando nem todos desejam se vacinar — mais pessoas correm risco do que apenas aquelas que não têm guarda-chuva.

Mas o que aconteceria se 100 pessoas estivessem juntas na chuva, e 99 dessas pessoas tivessem o próprio guarda-chuva? A única pessoa sem guarda-chuva poderia ter cobertura suficiente compartilhando com outras pessoas e provavelmente não se molharia tanto! Chamamos essa ideia de “imunidade de rebanho”, e é importante que, como comunidade, todos nós sejamos protegidos se possível para podermos ajudar a proteger as pessoas que não têm essa opção.



### **Como posso me vacinar?**

Você pode encontrar uma clínica local no site [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov). Informe seu código postal para encontrar as vacinas disponíveis mais próximas.

### **O que preciso apresentar para me vacinar?**

Se você já tiver se vacinado anteriormente, deverá apresentar seu cartão de vacina com seu registro. Caso contrário, basta comparecer usando máscara. Você pode precisar informar seu nome e informações de seguro (o seguro não é obrigatório). A vacinação da COVID-19 é gratuita.

Você também precisará responder a perguntas sobre sua saúde e bem-estar para determinar se você pode se vacinar (alergias, idade, problemas de saúde).

### **O que acontece em seguida?**

Dependendo de qual vacina receber, você retornará para receber uma segunda dose e, posteriormente, um reforço.

A Comunidades para Imunidade (Communities for Immunity) é possível graças aos recursos obtidos dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention) e do Instituto do Museu e Serviços de Biblioteca (Institute of Museum and Library Services). Para obter mais informações, visite [www.communitiesforimmunity.org](http://www.communitiesforimmunity.org).