



@cuidados.alzheimer

# *Mitos e Verdades*

## Vacinação contra a gripe



Todos nós já nos deparamos com **informações falsas** circulando nas redes sociais, principalmente quando o assunto é vacinação. Infelizmente, essas fake news podem gerar dúvidas, medo e até fazer com que muitas pessoas deixem de se proteger contra doenças que podem ser prevenidas. Pensando nisso, **reunimos 3 mitos e 3 verdades sobre a vacina da gripe** para esclarecer as principais dúvidas e reforçar a **importância da imunização**, especialmente entre as pessoas idosas



## Mitos

**“A vacina da gripe causa a gripe!”**

Isso é mito! A vacina contra a gripe é produzida com **vírus inativados ou apenas partes do vírus** e, por isso, não é capaz de causar a doença. Algumas pessoas podem apresentar reações leves, como dor no local da aplicação ou febre baixa, mas esses sintomas **não significam que a vacina provocou gripe.**



## Mitos

**“Tomar água com limão em jejum previne a gripe”**

Mito! Além de não agir contra infecções pelo vírus da influenza, **não existe evidência científica** de que a água com limão previna a infecção pelo vírus influenza ou substitua a vacinação.

**“A vacina da gripe causa doenças”**

As vacinas passam por **rigorosos testes de qualidade e segurança** antes de serem disponibilizadas à população. Elas não causam doenças e são uma das formas mais eficazes de prevenção. **Mito.**

## **Verdades**

**“A vacina reduz o risco de casos graves, hospitalizações e mortes por influenza.”**

---

**“Devemos tomar a vacina da gripe todos os anos”**

O vírus da influenza sofre mudanças constantemente e por isso a composição da vacina é alterada todos os anos, visando sempre oferecer a melhor proteção possível!

---

**“Ao se vacinar, você protege não apenas a si mesmo, mas também as pessoas mais vulneráveis, contribuindo para reduzir a circulação do vírus na comunidade!”**



A vacinação continua sendo **uma das formas mais eficazes de prevenir complicações** e casos graves causados pela gripe. Informe-se por fontes oficiais, mantenha seu calendário vacinal em dia e ajude a combater as fake news. Vacinar-se é um ato de **cuidado consigo mesmo** e com toda a comunidade!

# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os links na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**

 <https://cicacamacho.blogspot.com>

 <http://cuidadosalzheimer.uff.br>

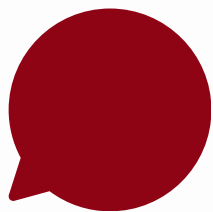
# Gostou da publicação?



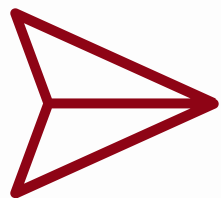
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Gustavo Martins Lemos Tavares**  
Acadêmico de Enfermagem do 9º  
Período



**Carolina Arcanjo dos Santos**  
Acadêmica de Enfermagem 8º período



**Lívia Santos Espíndola Freire**  
Acadêmica de Enfermagem 5º período

## Referências Bibliográficas:

**BRASIL. Influenza (gripe): saiba mais sobre a doença e a vacinação. Ministério da Saúde, 2025?. Disponível em:**

**<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gripe-influenza>.**

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES. Influenza: perguntas e respostas. SBIm, 2025? Disponível em: <https://sbim.org.br>.**