

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



00:00:03

Anselmo: Ó... Ó meu Deus. Ó meu Deus! É a SMS do SNS (Serviço Nacional de Saúde).

Anselmo: Oh... Oh my God. Oh my God. It's the text message from the National Health Service.

00:00:09

Já tenho data e hora marcadas para receber a minha vacina contra a COVID-19.

I already have a date and time scheduled to receive my COVID-19 vaccine.

00:00:14

Bem, ou fico imune... Ou transformo-me numa antena 5G.

Well, either I become immune... Or I turn into a 5G antenna.

00:00:19

Acho que as duas opções valem a pena.

I think both options are worth it.

00:00:22

Hm... Onde é que é isto?

Hm... Where is this [place]?

00:00:24

Ah! Conheço este hospital.

Ah! I know this hospital.

00:00:27

Vou já dizer ao meu chefe que não posso trabalhar nesse dia. Que bom!

I'll tell my boss right away that I can't work that day. This is great!

00:00:32

...no centro de vacinação, no dia da vacina...

...at the vaccination center, on the day of the vaccination...

00:00:35

Anselmo: Bom dia!

Anselmo: Good morning!

00:00:36

Enfermeira: Bom dia. Veio para a vacinação COVID?

Nurse: Good morning. Did you come for the COVID vaccination?

00:00:39

Anselmo: Sim.

Anselmo: Yes.

00:00:40

Enfermeira: Recebeu uma mensagem? Posso ver? E tem o seu número de utente?

Nurse: Did you get a message? May I see? And do you have your [SNS] user number?

00:00:45

Anselmo: Tenho. Só um momento... Está aqui a mensagem.

Anselmo: Yes. Just a moment... Here's the message.

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



00:00:49

E tem aqui o meu número de utente.

And here's my user number.

00:00:51

Enfermeira: Com licença... Obrigada. Muito bem. E como se chama?

Nurse: Excuse me... Thank you. Very good. And what's your name?

00:00:56

Anselmo: Anselmo. Anselmo Sousa.

Anselmo: Anselmo. Anselmo Sousa.

00:00:58

Enfermeira: Senhor Anselmo Barata Sousa, é isso?

Nurse: Mr. Anselmo Barata Sousa, is that it?

00:01:01

Anselmo: Sim.

Anselmo: Yes.

00:01:01

Enfermeira: Tem o seu boletim de vacinas, também?

Nurse: Do you have your vaccination booklet, too?

00:01:04

Anselmo: Está aqui.

Anselmo: It's here.

00:01:05

Enfermeira: Muito bem.

Nurse: Very well.

00:01:06

Então, senhor Anselmo, o senhor está aqui porque aceitou voluntariamente ser vacinado contra a COVID-19.

So, Mr. Anselmo, you are here because you voluntarily agreed to be vaccinated against COVID-19.

00:01:12

Deve ter recebido uma primeira SMS a perguntar se queria ou não queria receber a vacina.

You must have received an initial text message asking whether or not you wanted to receive the vaccine.

00:01:17

Depois respondeu que sim, não foi?

Then you answered yes, didn't you?

00:01:19

Anselmo: Sim, foi isso.

Anselmo: Yes, that was it.

00:01:21

Depois recebi a segunda mensagem com o agendamento para hoje.

Then I received the second text message with the appointment for today.

00:01:25

Enfermeira: Exatamente.

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



Nurse: Exactly.

00:01:26

Hoje tem agendada a primeira dose da sua vacina.

Today you are scheduled for the first dose of your vaccine.

00:01:29

Há mais do que uma vacina aprovada e cada vacina tem algumas características diferentes.

There is more than one approved vaccine and each vaccine has some different characteristics.

00:01:36

No seu caso, vai receber uma vacina chamada Confinaty, que requer duas doses,

In your case, you will receive a vaccine called Confinaty, which requires two doses,

00:01:40

com um intervalo de vinte e um dias entre cada uma.

twenty-one days apart.

00:01:44

Anselmo: A Confinaty? Não pode ser outra?

Anselmo: Confinaty? Can't it be the other one?

00:01:47

Eu ouvi dizer que essa vacina tem ADN e pode mudar os nossos genes.

I heard that that vaccine has DNA and can change our genes.

00:01:51

Enfermeira: Não se preocupe, senhor Anselmo!

Nurse: Don't worry, Mr. Anselmo!

00:01:54

Esta vacina, tal como as outras vacinas, foi desenvolvida com muito cuidado

This vaccine, like the other vaccines, was developed with great care

00:01:59

e só foi aprovada porque cumpre critérios muito apertados de eficácia, qualidade e segurança.

and was approved only because it meets very tight criteria for effectiveness, quality, and safety.

00:02:06

Além disso, tal como todos os medicamentos, ela será monitorizada enquanto estiver no mercado.

Also, like all medicines, it will be monitored while on the market.

00:02:13

Tem aqui um folheto que explica tudo, mas eu também vou dizer-lhe como funciona.

Here you have a leaflet that explains everything, but I will also tell you how it works.

00:02:18

A vacina não tem ADN nem afeta o nosso ADN.

The vaccine doesn't have DNA nor does it affect our DNA.

00:02:22

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



Ela tem outra molécula, outro composto parecido, que se chama RNA mensageiro.

It has another molecule, another similar compound, which is called messenger RNA.

00:02:28

Este RNA mensageiro é uma coisa que as nossas células produzem constantemente,

This messenger RNA is something that our cells constantly produce,

00:02:35

porque é como um pequeno manual de instruções que ajuda as nossas células

because it is like a little instruction manual that helps our cells

00:02:39

a formar muitas substâncias -- proteínas – que o nosso corpo precisa.

form many substances -- proteins – that our body needs.

00:02:45

Anselmo: E esta vacina vai ensinar as minhas células a formar o quê?

Anselmo: And this vaccine will teach my cells to form what?

00:02:49

Enfermeira: Ela vai ensinar as suas células a formar, temporariamente,

Nurse: It will teach your cells to temporarily form

00:02:53

uma proteína muito específica que também existe na superfície do vírus da COVID-19.

a very specific protein that also exists on the surface of the COVID-19 virus.

00:02:59

O seu corpo vai identificar essa proteína como estranha e vai criar defesas naturais contra ela, os chamados anticorpos.

Your body will identify that protein as foreign and will create natural defenses against it, called antibodies.

00:03:08

Assim, se um dia entrar em contacto com o vírus,

So if one day you come into contact with the virus,

00:03:11

o seu corpo vai reconhecer aquela proteína e vai logo atacar o vírus.

your body will recognize that protein and will immediately attack the virus.

00:03:16

Com isso, a probabilidade de ficar doente é até 95% mais baixa do que se não for vacinado.

With that, the probability of getting sick is up to 95% lower than if you are not vaccinated.

00:03:24

Anselmo: Entendi... Acho eu.

Anselmo: I understand... I think.

00:03:26

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



Eu não percebo nada dessas coisas, mas vocês estudaram para isso, não é? Vou confiar em si.

I don't understand any of those things, but you have studied for it, right? I'll trust you.

00:03:32

Enfermeira: Obrigada! Mas olhe, primeiro, eu tenho de lhe fazer um questionário, pode ser?

Nurse: Thank you! But look, first, I have to give you a questionnaire, okay?

00:03:37

Anselmo: Claro!

Anselmo: Of course!

00:03:38

Enfermeira: Então, vamos lá. Como é que o senhor se sente hoje?

Nurse: Well then, let's get to it. How are you feeling today?

00:03:41

Sente-se bem, sente-se doente...?

Are you feeling well, are you feeling sick...?

00:03:44

Anselmo: Eu sinto-me muito bem. Não estou doente há muito tempo.

Anselmo: I feel very well. I haven't been sick in a long time.

00:03:48

Enfermeira: Não tem tosse, febre, dificuldade respiratória, alterações do paladar ou do olfato?

Nurse: No cough, fever, difficulty breathing, changes in taste or smell?

00:03:55

Anselmo: Não, não tenho nenhum sintoma de nada.

Anselmo: No, I don't have any symptoms of anything.

00:03:57

Nem uma constipação apanhei, este ano. Deve ser das máscaras.

I haven't even caught a cold this year. It must be the masks.

00:04:02

Enfermeira: É verdade! Ainda bem que se sente bem.

Nurse: That's right! I'm glad you are feeling well.

00:04:05

E teve contacto com um caso confirmado de COVID-19 nos últimos catorze dias? Alguém doente com COVID-19?

And have you had contact with a confirmed case of COVID-19 in the last fourteen days? Anyone sick with COVID-19?

00:04:12

Anselmo: Que eu saiba, não!

Anselmo: Not that I know of!

00:04:14

Enfermeira: Ok. Recebeu alguma vacina nas últimas duas semanas?

Nurse: Ok. Have you received any vaccinations in the last two weeks?

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



00:04:18

Anselmo: Não.

Anselmo: No.

00:04:19

Enfermeira: E toma medicamentos? Algum medicamento que tome habitualmente?

Nurse: And do you take any medications? Any medications that you take regularly?

00:04:24

Anselmo: Eu só tomo um medicamento para a hipertensão.

Anselmo: I only take one medicine for hypertension.

00:04:27

Mas posso receber a vacina na mesma, não posso?

But I can still get the vaccine, can't I?

00:04:30

Enfermeira: Sabe o nome do medicamento?

Nurse: Do you know the name of the medicine?

00:04:32

Anselmo: É... É qualquer coisa -sartan. Candesartan, acho que é isso.

Anselmo: It's... It's something -sartan. Candesartan, I think it is.

00:04:37

Enfermeira: Candesartan, certo. E toma mais alguma coisa?

Nurse: Candesartan, right. And do you take anything else?

00:04:41

Toma anticoagulantes? Tem mais alguma doença crónica?

Do you take blood thinners? Do you have any other chronic illnesses?

00:04:46

Anselmo: Não, mais nada.

Anselmo: No, nothing else.

00:04:47

Enfermeira: Muito bem. Candesartan não tem problema, não se preocupe.

Nurse: Very good. Candesartan is fine, don't worry.

00:04:52

O senhor Anselmo tem ou já teve cancro? Ou alguma doença que afete a imunidade?

Do you have or have you ever had cancer? Or any illness that affects immunity?

00:04:57

Anselmo: Não, nunca.

Anselmo: No, never.

00:04:59

Enfermeira: Fez algum transplante recentemente?

Nurse: Have you had any transplants recently?

00:05:01

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



Anselmo: Também não.

Anselmo: Also no.

00:05:02

Enfermeira: E fez algum tratamento médico especial nos últimos três meses?

Nurse: And have you had any special medical treatment in the last three months?

00:05:06

Corticoides, quimioterapia, radioterapia, imunossupressores...?

Corticoids, chemotherapy, radiotherapy, immunosuppressants...?

00:05:12

Anselmo: Não. Só o meu medicamento para a tensão.

Anselmo: No. Just my blood pressure medication.

00:05:15

Enfermeira: Muito bem, senhor Anselmo.

Nurse: Very good, Mr. Anselmo.

00:05:17

Já alguma vez teve alguma alergia ou alguma reação grave a uma vacina, outro medicamento ou um alimento?

Have you ever had any allergies or any severe reactions to a vaccine, another medicine or a food?

00:05:25

Anselmo: Eu tenho uma alergia a pêssego... Fico com a pele vermelha e com comichão.

Anselmo: I have a peach allergy. My skin gets red and itchy.

00:05:30

Enfermeira: E não fica inchado, não sente dificuldade a respirar...?

Nurse: And you don't get swollen, or have difficulty breathing...?

00:05:33

Anselmo: Não, isso não.

Anselmo: No, not that.

00:05:35

Enfermeira: Ok, entendi. Obrigada, senhor Anselmo.

Nurse: Ok, got it. Thank you, Mr. Anselmo.

00:05:38

Vamos então vaciná-lo. Não tem nenhuma contraindicação.

We'll vaccinate you then. You don't have any contraindications.

00:05:42

O meu colega enfermeiro vai administrar a vacina no topo do seu braço esquerdo, está bem?

My fellow nurse will administer the vaccine on the top of your left arm, okay?

00:05:48

Tem de levantar a manga ou tirar a camisa.

You have to lift up your sleeve or take off your shirt.

00:05:51

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



Depois de receber a vacina, vou-lhe pedir para se sentar ali, mais ou menos trinta minutos, pode ser?

After you receive the vaccine, I'll ask you to sit there for thirty minutes or so, okay?

00:05:57

Anselmo: Trinta minutos? Tanto tempo?

Anselmo: Thirty minutes? For that long?

00:06:00

Enfermeira: Sim. É para termos a certeza que o senhor não tem nenhuma reação súbita à vacina.

Nurse: Yes. It's to make sure that you don't have any sudden reaction to the vaccine.

00:06:06

São raras, mas podem acontecer.

They are rare, but they can happen.

00:06:09

Se acontecer, podemos tratá-lo de imediato e resolver o problema.

If it does happen, we can treat it immediately and solve the problem.

00:06:13

Anselmo: E se eu tiver alguma reação mais tarde?

Anselmo: What if I have a reaction later on?

00:06:16

Enfermeira: Depois de ser vacinado, há algumas reações ligeiras que pode sentir nos primeiros dias.

Nurse: After being vaccinated, there are some mild reactions that you may experience in the first few days.

00:06:22

Por exemplo, pode sentir alguma dor no braço, dores musculares,

For example, you might feel some pain in your arm, muscle aches,

00:06:27

fazer um bocadinho de febre ou sentir-se um pouco cansado.

have a little fever, or feel a little tired.

00:06:31

Isto é normal e acontece com a maioria das vacinas, por isso, não precisa de se preocupar.

This is normal and happens with most vaccines, so you don't need to worry.

00:06:37

Anselmo: E posso tomar alguma coisa?

Anselmo: And can I take something?

00:06:39

Enfermeira: Pode tomar paracetamol, se achar necessário.

Nurse: You can take paracetamol, if you think it's necessary.

00:06:42

Também pode aplicar gelo no local da injeção, se estiver inchado ou dorido.

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



You can also apply ice to the injection site, if it is swollen or sore.

00:06:47

Essas reações, se as tiver, passam em poucos dias.

These reactions, if you have them, will pass in a few days.

00:06:51

Se não passarem ou se tiver reações mais fortes ou inesperadas,

If they don't go away, or if you have stronger or unexpected reactions,

00:06:56

deve falar com o seu médico de família ou ligar para a Saúde 24, está bem?

you should talk to your family doctor or call Health 24, okay?

00:07:01

Não deixe passar muito tempo, porque é importante acompanharmos essas coisas.

Don't let it go too long, because it is important that we keep track of those things.

00:07:06

Se correr tudo bem, daqui a três semanas, recebe outra mensagem para receber a segunda dose.

If everything goes well, in three weeks you will get another message to receive the second dose.

00:07:12

Só aí é que a vacinação estará concluída.

Only then will the vaccination be complete.

00:07:16

Mas deve continuar a aplicar todas as medidas de proteção.

But you should continue to apply all protective measures.

00:07:20

Usar máscara, lavar as mãos, manter o distanciamento.

Wearing a mask, washing your hands, keeping your distance.

00:07:24

Anselmo: Mas eu já estou a ser vacinado!

Anselmo: But I'm already being vaccinated!

00:07:27

Enfermeira: Claro, mas há algumas razões para isto.

Nurse: Of course, but there are a few reasons for this.

00:07:30

Primeiro, o seu corpo leva algum tempo a desenvolver imunidade.

First, it takes some time for your body to develop immunity.

00:07:34

O senhor terá o máximo de imunidade cerca de uma semana depois da segunda dose.

You will have maximum immunity about a week after the second dose.

00:07:40

Por outro lado, apesar de a vacina baixar muito o risco de ficar doente,

O Dia da Vacina

The Day Of The Vaccine



Secondly, although the vaccine greatly lowers the risk of getting sick,

00:07:45

ainda não se tem a certeza absoluta de que as pessoas vacinadas não podem transmitir o vírus a outras pessoas.

it is not yet absolutely certain that vaccinated people cannot transmit the virus to other people.

00:07:53

Por fim, não se esqueça que esta vacina não é 100% eficaz.

Finally, don't forget that this vaccine is not 100% effective.

00:07:58

Nenhuma vacina ou medicamento é.

No vaccine or medicine is.

00:08:01

Algumas pessoas, por algum motivo, podem não desenvolver o mesmo nível de proteção do que outras

Some people, for some reason, may not develop the same level of protection as others

00:08:08

e correm riscos maiores de ficar doentes.

and are at higher risk of getting sick.

00:08:11

Então, para não arriscarmos, todos temos de continuar a proteger-nos até indicação em contrário.

So, to not take any chances, we all have to continue to protect ourselves until further notice.

00:08:18

Tem mais alguma dúvida, senhor Anselmo?

Do you have any other questions, Mr. Anselmo?

00:08:20

Anselmo: Não, obrigado. Já me explicou tudo e mais alguma coisa.

Anselmo: No, thank you. You've explained everything and then some.

00:08:25

Eu quero é ser vacinado!

What I want is to be vaccinated!

00:08:26

Enfermeira: E vai ser! Pode já ir ter com o meu colega que vai vaciná-lo. Muito obrigada.

Nurse: You will be! You can go now to my colleague who will vaccinate you. Thank you very much.

00:08:32

Anselmo: Obrigado eu! Bom dia! Com licença.

Anselmo: Thank YOU! Good day! Excuse me.