

SEXO E COVID-19

Nesse período de pandemia, a vida sexual pode ser alterada de forma significativa. Sabe-se até agora que a COVID-19 não é transmitida pela relação sexual em si, entretanto, a proximidade física e a possibilidade de contato com secreções respiratórias pode facilitar a transmissão do vírus. Além disso, beijos e abraços não são recomendados.

MAS AFINAL, EU POSSO OU NÃO FAZER SEXO?



1 É importante saber como a COVID-19 se espalha e como você pode ser contaminado:

- A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra tanto por contato próximo ou por compartilhar objetos.
- As principais formas de contágio são: cumprimentos com abraço, beijo no rosto, aperto de mão, contato com gotículas de saliva, tosse, catarro ou espirro.

- **ATENÇÃO:** Beijar pode transmitir a COVID-19. Evite beijar pessoas que não fazem parte do seu círculo de contatos próximos.

Observação: Ainda temos muito a aprender sobre COVID-19 e SEXO. O vírus foi encontrado nas fezes de pessoas infectadas, mas ainda NÃO há evidências que ele pode estar presente em sêmen ou no fluido

2

Faça sexo com você ou seu parceiro:

- É importante lembrar que você é seu contato sexual mais seguro. A masturbação não espalhará o vírus se você realizar a higiene das mãos e dos objetos utilizados com água e sabão antes e depois do sexo.
- Faça sexo seguro com seu companheiro. Use preservativo (camisinha).
- Respeite a recomendação de distanciamento social. EVITE contato próximo, incluindo SEXO com diferentes pessoas, nesse período é importante que você tenha o mínimo de parceiros possível.



- Se você tem o costume de encontrar parceiros sexuais ou ganha a vida fazendo sexo, considere o mundo virtual como uma ferramenta. Experimente novas formas de se relacionar, como por exemplo, fazer sexo online.



IMPORTANTE: Lembrando que qualquer atividade sexual com outra pessoa deve ter o consentimento da mesma.

**NÃO
É NÃO!**

3

Tome cuidado durante o sexo:

- O beijo grego (beijo no ânus) pode transmitir a COVID-19, pois o vírus está presente nas fezes e em contato com a boca favorece a transmissão.
- O uso de preservativos pode auxiliar a reduzir o contato com saliva ou fezes, principalmente durante o sexo oral e anal.
- Tomar banho antes e depois do sexo é ainda mais importante nesse período.
- Lembre-se de desinfetar teclados e telas (celulares, tablets) que utilizar para bate-papo, assistir pornografia ou qualquer outra coisa, antes e depois do uso.
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca da outra pessoa.
- Não compartilhe brinquedos sexuais e objetos de uso pessoal.

4

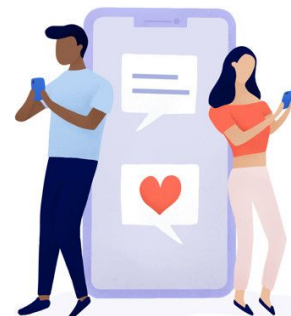
NÃO faça sexo se você ou seu parceiro não estiverem se sentindo bem ou apresentando quaisquer sintomas da COVID-19:

- Se você ou seu parceiro tiverem COVID-19, evite fazer sexo e principalmente beijar.
- Fique atento caso você ou seu parceira se sintam mal ou desenvolvam sintomas da COVID-19, tais como: febre, tosse, dor de garganta e falta de ar.
- Se você ou seu parceiro tiverem uma condição médica (ex: doenças pulmonares, doenças cardíacas, diabetes, câncer ou sistema imunológico enfraquecido) que possa levar a uma manifestação mais grave da COVID-19, evite fazer sexo.

5

Outras maneiras de lidar com o sexo na quarentena:

- Os parceiros podem aproveitar para estimularem-se por vídeos, telefonemas, mensagens. Tomando os devidos cuidados para não ter o conteúdo íntimo vazado. Outra alternativa também são os brinquedos sexuais. Esse período também pode servir para falar sobre sexo, dizer o que tem vontade, discutir a relação e buscar construir mais intimidade e sintonia entre o casal.



6

Previna-se de outras doenças sexualmente transmissíveis:

- Utilize preservativos, eles são muito importantes para evitar a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, como: HIV, Sífilis, Gonorréia, HPV, entre outras.



7

Relacionamento abusivo e violência doméstica

- Nesse momento muitas pessoas estão se protegendo em casa contra a COVID-19. Com o isolamento social, países têm registrado aumento no número de casos de violência doméstica. No Brasil, a situação se repete.



**FICAR EM CASA NÃO QUER DIZER QUE VOCÊ
DEVA FICAR CALADA!**

#NÃOSECALE

**LIGUE 180
E DENUNCIE
A VIOLÊNCIA
CONTRA
A MULHER**

★ IMPORTANTE

Lembre-se: A denúncia é anônima e outras pessoas também podem denunciar!
A chamada é gratuita e funciona 24h todos os dias da semana.

Outras formas de denunciar e pedir ajuda:

- Envie e-mail para: ligue180@mdh.gov.br.
- Projeto “As Justiceiras” está oferecendo orientação jurídica, psicológica e médica gratuitamente via whatsapp - (11) 99639-1212.
- Baixe o aplicativo penhaS - Acesso a informações sobre delegacia da mulher, de modo anônimo, como produzir provas contra o agressor ou até traçar rotas para acolhimento.
- Outros números para : 192 para urgências médicas; 190 para polícia e 100 para violência contra criança, idosos, pessoas com deficiência.

Fontes:

- NYC COVID-19 Citywide information portal. Site: <https://www1.nyc.gov/site/coronavirus/index.page>
- CDC Centers for disease Control and prevention. Site: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Freepik imagens. Site: <https://br.freepik.com/>

Produzido pelas Terapeutas Ocupacionais: Claudinéa Dizaró Arantes CREFITO-3/8053 - TO, Lais Bernardes Garcia CREFITO-3/ 21442-TO, Larissa Bombarda Dias CREFITO-3/15281-TO, Leticia Fernandes de Andrade CREFITO-3/19533-TO, Lorena Wanzeler Fortuna CREFITO-3/ 20427-TO, Manoela Gianini Luiz CREFITO-3/21360-TO. Responsável: Serviço de Terapia Ocupacional do HCFMRP-USP Contato: servicoto@hcrp.usp.br/ Tel: (16)3602-1803.