

## PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE SEXO E COVID-19



Os coronavírus não se incluem entre as infeções de transmissão sexual. Contudo, é importante ter em conta alguns aspetos da transmissão do coronavírus SARS-CoV-2 para que possas desfrutar de forma mais segura das tuas relações sexuais.

### 01 O QUE É A COVID-19?

O coronavírus SARS-CoV-2 é um novo tipo de coronavírus que pode afetar as pessoas e levar à doença conhecida como COVID-19. **Os sintomas mais recorrentes são febre, tosse e sensação de falta de ar. Em alguns casos também se podem apresentar sintomas digestivos, como diarreia e dor abdominal, e perda temporal do sentido do olfato. Na maioria dos casos a doença é benigna e os sintomas são leves.** Nos casos mais graves, a infeção pode provocar pneumonia, dificuldades significativas para respirar, insuficiência renal e também a morte. Os casos mais graves, de modo geral, afetam as pessoas que pertencem a um grupo mais vulnerável.

### 02 COMO SE TRANSMITE?

**O vírus transmite-se através do ar, caso entres em contacto com saliva ou muco gerado por tosse ou espirro de uma pessoa com o vírus.** A transmissão depende da quantidade de vírus nas vias respiratórias. Estas secreções podem infetar outra pessoa se entram em contacto com o seu nariz, os seus olhos ou a sua boca. **Parece pouco provável a transmissão pelo ar a distâncias superiores a 1-2 metros.** Ainda assim, como estas gotas podem acabar por pousar sobre uma superfície, **o vírus pode-se transmitir também ao tocarmos os olhos, o nariz ou a boca no caso de termos tocado antes essas superfícies contaminadas.**

### 03 PODE-SE TRANSMITIR O VÍRUS POR VIA SEXUAL?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os coronavírus, de modo geral, não se incluem entre as infeções de transmissão sexual, dado que não se transmitem de forma eficiente por via sexual. Contudo, **ainda não conhecemos em profundidade o novo coronavírus SARS-CoV-2. É importante ter em conta que este está presente na saliva e nas fezes e se pode transmitir através de práticas sexuais que impliquem contacto com estes fluidos (ver a pergunta 5).** Até ao momento, não se detetou a presença deste vírus no sémen nem no fluxo vaginal.

### 04 POSSO MANTER RELAÇÕES SEXUAIS COM OUTRAS PESSOAS?

Durante o período de distanciamento físico e de confinamento da população, **tu és o/a teu/tua parceiro/a sexual mais segura.** A masturbação não é uma via de transmissão de COVID-19, sobretudo se lavares as mãos (bem como os brinquedos sexuais) com água e sabão durante pelo menos vinte segundos, antes e depois da prática sexual. **Se viveres com o/a teu/tua companheiro/a podem continuar a manter relações sexuais como até ao momento seguindo as medidas de higiene habituais.**

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BENEFICIO SOCIAL  
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD  
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA  
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE MIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron  
eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

Ainda que para muitas persoas possa ser un desafío, é recomendábel evitar o contacto íntimo, incluíndo relacións sexuais, con calquera persoa que non viva contigo. Se non pudeses evitar manter relacións sexuais con outras persoas, trata de o facer con o menor número de parceiros/as posíbel. Se costumabas coñecer as persoas con quem manténs relacións sexuais através de apps de procura de contactos, poderías ter en conta a posibilidade de deixar de o facer durante este período de confinamento e distanciamento físico. **O sexting, as chamadas de vídeo ou os chats son diferentes opcións para manter sexo à distancia.**

Se practicares chemsex poder-te-ia ser útil saber quais são as recomendacións elaboradas polo Energy Control para reducir o risco de infección polo SARS-CoV-2 en persoas que utilizan drogas en contextos sexuais. Podes acceder clicando no link abaixo:

<https://www.chem-safe.org/chemsex-fiestas-y-drogas-en-tiempos-de-coronavirus/>

## 05

### QUE CONSELHOS DEVERIA TER EM CONTA DURANTE O SEXO?

Até ao momento sabe-se que o coronavirus SARS-CoV-2 está presente nas vías respiratorias e nas fezes. Se decidires manter relacións sexuais, sería conveniente teres en conta que:

- **Beijar pode transmitir facilmente o SARS-CoV-2.** Evita beijar alguem que non faça parte do teu pequeno círculo de contactos máis próximos.
- **Praticar rimming (sexo oral-anal) pode transmitir o SARS-CoV-2.** O coronavirus presente nas fezes pode-se introducir no teu organismo pola boca.
- **Utilizar preservativos e barreiras de látex (dental dam) permite evitar o contacto con a saliva ou as fezes,** especialmente durante o sexo oral, oral-anal ou anal.
- **Lavar-se antes e depois de manter relacións sexuais é agora máis importante do que nunca.** É muito importante lavar as mans com frecuencia com água e sabão durante pelo menos 20 segundos e lavar os brinquedos sexuais com água morna e sabão.
- **Desinfectar os teclados e os ecrãs táteis que partilhables con outras persoas** (para chamadas de vídeo, para ver pornografia ou para calquera outra coisa) é una forma de conter a propagação do coronavirus.



¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
[consultas@gtt-vih.org](mailto:consultas@gtt-vih.org)

## 06

### SE O/A MEU/MINHA PARCEIRO/A E EU NÃO NOS ENCONTRARMOS BEM, PODEMOS MANTER RELAÇÕES SEXUAIS?

É recomendábel evitar as relacións sexuais – especialmente os beijos – se existir a sospeita de que tu ou o/a teu/tua companheiro/a contraíram o coronavirus SARS-CoV-2. Lembra-te de que se se começarem a sentir mal, podem desenvolver síntomas tais como febre, tosse, dor de garganta ou dificuldade em respirar. Além disso, se um dos dois/duas padecer de uma patologia de base que possa piorar a doença COVID-19 no caso de a contrair, talvez possam optar por non manter relacións sexuais ou levar a cabo outras prácticas sexuais que impliquen um risco menor de transmisión do coronavirus. Entre as patologías de base están a hipertensión arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, cancro ou inmunodeficiências.

## 07

### QUE OUTROS ASPETOS DEVERIA TER EM CONTA DURANTE O SEXO?

Lembra-te de que **tens à tua disposición um leque de ferramentas cujo uso te ajudará a prevenir o VIH** nas tuas relacións sexuais como, por exemplo, os preservativos, a profilaxia pré-exposición, a profilaxia pós-exposición ou o tratamento antirretroviral no caso de o/a teu/tua companheiro/a ter o VIH, o que faz com que a carga viral non seja detetável. **Os preservativos são também uma boa ferramenta para prevenir a maioría de infeções de transmissão sexual.** Por outro lado, se fores mulher, assegura-te de que contas com um método anticoncetivo eficaz durante os períodos de confinamento.

## 08

### SE TIVER UM PROBLEMA NO ÂMBITO DA SAÚDE SEXUAL POSSO SER ATENDIDA NAS URGÊNCIAS?

Na sequência da crise da COVID-19, os centros de saúde da rede de assistência modificaram o seu procedemento normal e adotaram protocolos especiais para atender os/as pacientes reduzindo ao máximo os riscos. Estas modificacións podem incluír o atendimento telefónico ou por internet. No caso das infeções de transmissão sexual (ITS), **muitos centros de saúde e centros de ITS decidiram adiar as consultas médicas e exames de rotina** e atender unicamente os casos urgentes de persoas que apresentam síntomas de ITS. Se considerares que tens uma urgência relacionada com a saúde sexual, **é importante entrares em contacto com o teu centro de saúde ou de ITS antes de te apresentares presencialmente.**

**TELEFONES GRATUITOS  
DE INFORMAÇÃO SOBRE COVID-19**

Andaluzia	900 400 061 / 955 545 060
Aragão	976 696 382
Astúrias	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantábria	900 612 112
Castilha-La Mancha	900 122 112
Castilha e Leão	900 222 000
Catalunha	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Estremadura	900 222 012
Galiza	900 400 116
Ilhas Baleares	902 079 079 / 971 437 079
Ilhas Canárias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilha	112
Múrcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Basco	900 203 050

**Fonte:** Adaptação de "Sexo e a Doença Coronavírus 2019 (COVID-19)" do Departamento de Saúde da cidade de Nova Iorque.



¿TIENES DUDAS

SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org