

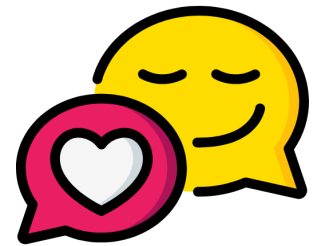


#ficaOcupadoSaoJoao

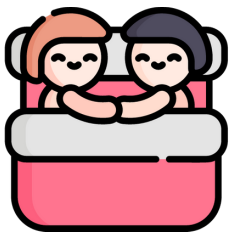
# SEXUALIDADE

## SEXUALIDADE EM TEMPO DE PANDEMIA

A **intimidade sexual** é possível, mas com alguns cuidados. Este folheto pretende aconselhar relativamente algumas práticas e cuidados a ter durante este período de isolamento e sugerir algumas práticas sexuais de menor risco, para que possa manter a sua satisfação sexual.



A **ansiedade e o stress** associados à Covid-19, podem ter um impacto significativo na sexualidade. Para além disso, o isolamento social e todas as responsabilidades inerentes a este contexto de confinamento (os cuidados acrescidos com os filhos, o tele-trabalho, a redução do orçamento familiar) são sem dúvida fatores que podem estar associados a maior stress e menor disponibilidade física e mental para a vida sexual.



Nas diversas áreas da nossa vida o equilíbrio surge na **estruturação de uma rotina organizada** e com tempo para as mais variadas tarefas, de forma a manter o bem-estar da família e de cada elemento de forma individual. A vida sexual e o bem estar sexual também devem ser contemplados neste plano, sendo importante disponibilizar algum tempo para a intimidade com o(a) seu parceiro(a) ou sozinho.

De acordo com a Associação para o Planeamento da Família (APF), atualmente **não existem evidências que indiquem que o vírus se transmite na relação sexual** (vaginal), sendo pouco provável a transmissão por essa via (o que não significa ausência de riscos).

**A masturbação ou a actividade sexual com o(a) seu parceiro(a), caso não esteja infetado(a)**, são as melhores opções, sendo esta uma boa altura para descobrir novas formas de prazer e para explorar momentos de intimidade.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

# #fica Ocupado são joão

Este período de isolamento pode ser encarado como uma oportunidade, podendo dispor de mais tempo de qualidade com o(a) parceiro(a) e dedicar-se a algumas actividades a dois em casa que previamente não tinham disponibilidade, **promovendo a comunicação e a intimidade**. Da mesma forma, pode redescobrir novas sensações estimulando o seu corpo, usando a imaginação e a fantasia.

Sozinho ou com o(a) parceiro(a) pode utilizar as novas tecnologias, a literatura e brinquedos sexuais de forma a **diversificar o seu repertório sexual e explorar outras formas de obter prazer**.

Tenha em atenção que não deve ter relações sexuais ou qualquer intimidade com o seu parceiro, **caso um dos dois apresente sintomas de COVID-19 ou mau estar geral**. Atos como o beijar e tocar são fundamentais no estar com o outro, mas são também dos principais promotores de infeção. Segundo a APF, é recomendável **evitar qualquer contacto físico e fazer autoisolamento por 14 dias**. Isso significa que não há sexo, nem toque íntimo, e certamente nenhum beijo.

**Relações ocasionais devem ser evitadas** em tempo de pandemia, podendo encontrar nas **plataformas digitais** um aliado.

É fundamental que tenha os diversos cuidados que antes já eram imprescindíveis a uma vida sexual saudável e que a estes alie os conselhos da DGS. **Lavar as mãos** durante 20 segundos antes e depois de qualquer contacto íntimo consigo mesmo, **lavar com água e sabão qualquer brinquedo sexual** que possa utilizar e um banho no final da relação com o seu parceiro só irão protegê-lo e não terão qualquer impacto na sua intimidade e satisfação sexual.

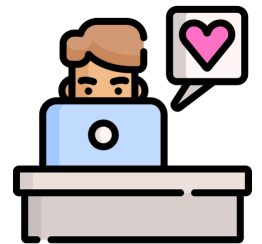
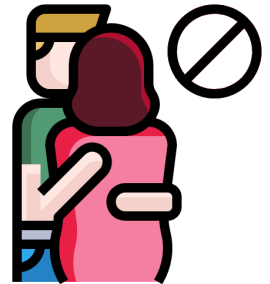
Caso tenha alguma dúvida sobre este tema ou outro ligado à saúde sexual, mas também à reprodutiva **pode contactar a Sexualidade em Linha - 800 222 003. A chamada é gratuita, anónima e confidencial**.

## Recursos:

[Link 1](#), Associação para o Planeamento da Família

[Link 2](#), Página "Saúde Mental"

[Link 3](#), Portal da Juventude



Em colaboração com a Consulta de Sexologia Clínica do Serviço de Psiquiatria do CHUSJ

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

Unidade de Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica Terapia Ocupacional