

COVID-19 e Você

Em tempos tão difíceis como estes, necessitamos ser ainda mais cuidadosos com a nossa saúde e o nosso bem estar. Para evitar a infecção com a COVID-19, devemos seguir as orientações de “distanciamento físico” mínimo de 2 metros indicadas pelas autoridades de saúde pública, como podemos verificar no site da HSE: www.hse.ie/coronavirus. Essas orientações também estão disponíveis em outros idiomas na página <https://www.hse.ie/eng/services/news/newsfeatures/covid19-updates/partner-resources/covid-19-translated-resources/>.

COVID-19 e HIV

As pessoas com HIV não apresentam risco adicional de contrair o coronavírus. As mesmas orientações de “distanciamento físico” aplicam-se a todos. Uma vez infectado, a COVID-19 apresenta maiores riscos às pessoas idosas (acima dos 60 anos), pessoas com doenças crônicas e os que têm seu sistema imunológico debilitado. Se você é HIV+ e está indetectável sob tratamento adequado, provavelmente não terá seu sistema imunológico afetado. Continue seguindo as recomendações do seu médico em relação ao tratamento do HIV e monitoramento dos sintomas. Mas se você é HIV+ e não está seguindo o tratamento corretamente ou não está indetectável, é muito importante que siga rigorosamente as orientações de “distanciamento físico” assim como as demais orientações. (Veja no site: <https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/at-risk-groups.html>.) Se você está fazendo o tratamento anti-HIV ou PrEP, não assuma que está protegido contra a COVID-19.

Sexo e a COVID-19

O sexo seguro ainda é a melhor forma de se proteger contra a transmissão do HIV e das demais DSTs. A COVID-19 não é uma Doença Sexualmente Transmissível. É possível contrair a COVID-19, de uma pessoa que tem o vírus, quando ela tosse ou espirra próximo a você. O vírus também pode ser transmitido através do contato direto com a saliva, mucosa ou fezes. Será muito importante evitar relações sexuais, inclusive beijos, se você ou seu parceiro não estiver se sentindo bem ou apresentar qualquer um dos sintomas da COVID-19, tais como dificuldade de respirar, febre ou tosse. Lave bem as mãos, e os brinquedos sexuais, antes e depois do sexo. Lavar as mãos regularmente antes das refeições ou após o uso do banheiro é fundamental.

No entanto, os parceiros que vivem em um mesmo ambiente podem continuar com a sua vida sexual normalmente e isso ajudará na redução do risco de contaminação. Porém, sempre haverá um certo risco. O beijo e a prática de sexo oral no ânus podem disseminar o vírus.

Se você ou seu parceiro apresentar sintomas, deverá isolar-se imediatamente dos demais, ligar para o médico e seguir as orientações recomendadas.

O sexo é uma parte vital das nossas vidas e pode ajudar na manutenção da saúde, física e mental. Para as pessoas que não estão em um relacionamento estável, é necessário tomar medidas excepcionais por um determinado período. Por mais que possa parecer difícil e frustrante para nós, devemos adaptar nossas relações sexuais levando em consideração os meios de transmissão para evitar a contaminação pela COVID-19. O parceiro sexual mais seguro é você mesmo. Para isso explore suas fantasias sexuais, com ou sem ajuda da internet e os aplicativos de encontros, para lhe satisfazer. “Estamos todos juntos neste momento”. O melhor conselho agora é seguir as orientações do distanciamento físico e demais recomendações sugeridas em www.hse.ie/coronavirus. Para obter mais informações da HSE sobre sexo e a COVID-19, consulte também <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sex-and-coronavirus/>.

O site man2man.ie e sua página no Facebook são frequentemente atualizados com novas informações. Observe que atualmente existem severas restrições aos serviços de DSTs, HIV e PrEP. Veja o mapa e as listas de serviços em <http://bit.ly/sti-service-restrictions>.

Mais informações em HIV Ireland: <https://www.hivireland.ie/living-with-hiv/hiv-and-covid-19/> e <https://www.hivireland.ie/what-we-do/mpower/sexual-health-and-covid-19/> e UNAIDS (COVID & HIV): <https://www.unaids.org/en/covid19>