

AUTOEXAME VULVAR

GUIA PARA MULHERES

Seguindo estes passos simples e mantendo-se atenta a quaisquer mudanças na sua área vulvar, poderá assumir o controlo da sua saúde e ser proativa no cuidado do seu bem-estar.

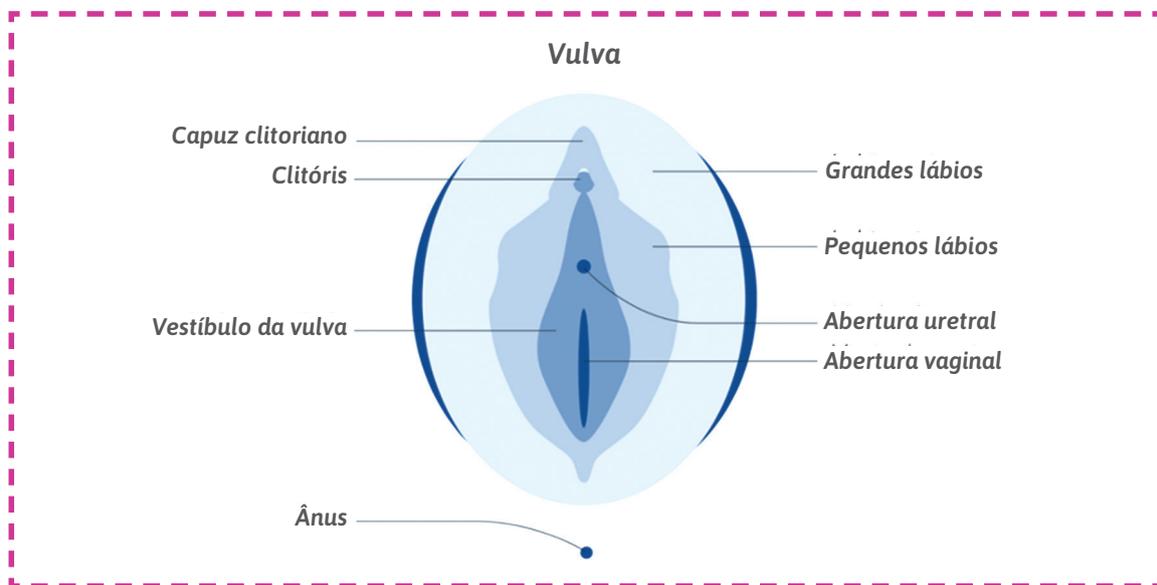
Como realizar o autoexame vulvar: Guia passo a passo

A vulva, que é a parte externa dos genitais femininos, inclui vários componentes importantes (Figura 1): os grandes lábios (*labia majora*), os pequenos lábios (*labia minora*), o clitóris (tecido sensível), o capuz clitoriano (pele que protege o clitóris), o vestíbulo (área ao redor das aberturas vaginal e uretral) e a área perianal.

Realizar o autoexame vulvar (AEV) é uma forma essencial de detetar qualquer alteração ou anormalidade.

Este texto fornece orientações simples para a realização do AEV.

Figura 1:



Perguntas simples:

Quem deve realizar o AEV?

Todas as mulheres são incentivadas a realizar o autoexame vulvar regularmente.

Com que frequência?

Realize o autoexame vulvar preferencialmente a cada três meses ou sempre que sentir prurido ou dor vulvar, dor durante o sexo, ou se detetar nódulos ou espessamento da pele vulvar.

O que é necessário?

- Ter as mãos limpas
- Um espelho pequeno
- Boa iluminação
- Um espaço privado

O que devo procurar?

Durante o AEV, fique atenta aos seguintes sinais:

- Qualquer nódulo, protuberância ou ferida nova ou em mudança
- Vermelhidão, inchaço ou irritação
- Sangramento
- Alterações na cor ou textura da pele
- Dor ou desconforto durante o exame

VAMOS COMEÇAR:

Escolha um espaço confortável e privado, onde se possa deitar ou sentar com os joelhos dobrados e as pernas ligeiramente abertas. Use um espelho para uma melhor visualização durante o exame. Pode segurá-lo com uma das mãos, colocá-lo no chão ou no bidé.

Lembre-se destes 4 passos importantes: EXAMINE – PALPE – ANOTE – RELATE (EPAR)

EXAME: Exame geral

Examine toda a área genital externa. Use o dedo indicador e o médio para separar suavemente os lábios (as dobras de pele em redor da abertura vaginal) e inspecione visualmente a área genital externa.

EXAME: Exame detalhado

- Comece pela posição das 12 horas, concentrando-se no clitóris.
- Separe suavemente os grandes lábios. Aplique uma leve pressão nos grandes lábios de ambos os lados, movendo-se no sentido horário até retornar à posição das 12 horas.
- Repita o processo com os pequenos lábios de ambos os lados.
- Examine o clitóris para procurar alguma alteração ou algo de anormal. O capuz clitoriano deve ser suavemente retraído, se possível.
- Prossiga para a inspeção do vestíbulo: a parte mucosa em redor da abertura vaginal.
- Por fim, examine a área perianal para procurar anormalidades ou alterações.

PALPAÇÃO: Palpe a área à procura de algo anormal

Usando os dedos, palpe cuidadosamente toda a área vulvar, incluindo os grandes e pequenos lábios; procure nódulos incomuns, sensibilidade ou áreas de espessamento. Esteja atenta a qualquer alteração de sensação ou desconforto.

ANOTE: Registe as suas descobertas

Faça um registo do que observou e sentiu, incluindo quaisquer alterações ou anormalidades notadas durante o exame. Considere usar o telemóvel para tirar fotos e registar eventuais mudanças ao longo do tempo, que poderão, se necessário, fornecer informações importantes ao seu médico.

RELATE: Consulte o seu médico

Se notar quaisquer resultados incomuns ou preocupantes durante o AEV, não hesite em contactar o seu médico para uma avaliação mais detalhada. Ele poderá orientá-la, realizar exames adicionais, se necessário, e responder a quaisquer preocupações.

Em conclusão:

LEMBRE-SE: a deteção precoce é fundamental, por isso, não hesite em procurar o seu médico se tiver alguma preocupação.