

Ao notar a presença de manchas/caroços que sejam preocupantes, você pode pedir auxílio a um ginecologista e pedir um exame papa nicolau, que irá coletar secreções. É possível, no entanto, que sejam apenas partes do seu corpo. Conhecê-lo bem demanda um pouco de tempo, prática e paciência com os auto-exames, mas é importantíssimo ter e divulgar esse conhecimento, uma forma de podermos identificar problemas como DSTs e infecções antes mesmo que os sintomas apareçam, e claro, de trazer um pouco mais de força e autonomia para nossa saúde!



*** Você pode reutilizar o espéculo descartável ou comprar um de ferro. O descartável pode ser esterelizado com álcool 70, e se optar por comprar um de ferro, se estereliza fervendo em água por 6 minutos.**

• Mantendo o costume de sempre olharmos e acompanharmos como anda nosso colo do útero e paredes vaginais, é mais possível saber quando passa algo fora do comum, além de servir para nos conhecermos. **AUTOCUIDADO É PODER!**



Como fazer um

auto-

exame

com



espéculo



herética edicoes

lesbofeministas independentes

Contato: apoiamutua@riseup.net

site: <https://apoiamutua.milharal.net/>

AUTO-EXAME COM ESPECULO

Que é o Espécúlo?

O espécúlo é aquele aparelho de metal usado pelos ginecologistas, mas o que temos aqui é o espécúlo descartável, feito de plástico e que pode ser encontrado em qualquer loja de produtos médicos. Geralmente há em três tamanhos (os que temos são todos médios) e custam em torno de 1 real.

Foto do meu próprio espécúlo, comprado em farmácia, espelho (aqueles com um lado que amplia, é bom!) e uma lanterninha pequena.



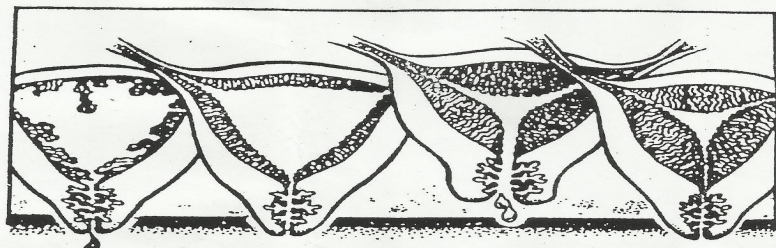
O auto-exame com espécúlo é basicamente a versão faça-você-mesma do exame "Papa Nicolau", feito nos consultórios médicos, só que sem a coleta de secreções. Com este auto-exame, podemos ver a parte interna da vagina, inclusive nosso próprio colo do útero. É sempre interessante fazer anotações, ou ainda tirar fotos, para notarmos as diferenças e possíveis anormalidades. Lembrando ainda que o colo do útero também muda durante as etapas do ciclo menstrual, por isso é bom realizar os auto-exames na mesma época, ou ainda, para ver as mudanças, o fazendo em momentos diferentes: antes da menstruação, depois, e assim por diante, sendo assim também possível se familiarizar com a própria fertilidade.

Antes de fazer o exame, devemos aprender como abrir e fechar o espécúlo, entendê-lo bem para então partirmos para o auto-exame. Os materiais necessários são:

- luz (geralmente uma lanterna)
- espécúlo
- espelho
- uma superfície firme: cama, mesa (firme!) ou o próprio chão.
- lubrificante (não é indispensável, mas para algumas mulheres oferece maior segurança. Pode ser os a base d'água, mas recomenda-se que de preferência seja usado água. Jamais use vaselina ou similares!)

ETAPAS DO EXAME

- 1) Quando já estiver familiarizada com o funcionamento do espécúlo, se acomodar na cama ou na mesa, sentada ou deitada, com os joelhos dobrados e os pés bem afastados. Se quiser pode usar uma almofada para que te ajude a se inclinar. O importante é que se sinta confortável e acima de tudo, relaxada.



menstruação



Dias secos: **cérvix baixo, firme, apontado e fechado**

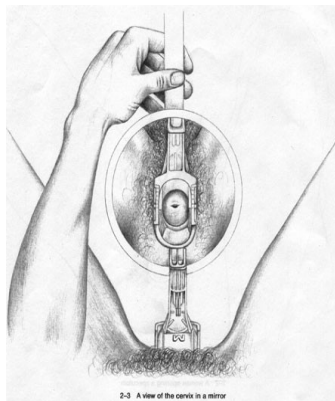


dias férteis: **muco escorregadio, cérvix alto, macio, aberto**



dias secos: **cérvix baixo, firme, apontado e fechado**

- 2) Lubrificar o espécúlo, se necessário, e inseri-lo suavemente na vagina. Afastando bem os lábios e os pêlos para evitar de se machucar. Lembrando sempre que estar relaxada é muito importante. É mais fácil se inserir para baixo.
- 3) Quando atingir o fundo da vagina, gire lentamente o espécúlo de forma que as abas possam abrir verticalmente.



2-3 A view of the cervix in a mirror

- 4) Girar o cabeçote para que o espécúlo abra o maior possível dentro da vagina, sem que ele te machuque.
- 5) Se estiver em uma posição desconfortável, ou se é a primeira vez que faz o auto-exame, é possível que a vagina rejeite o espécúlo. Também é possível que

tenha que movê-lo mais um pouco ou até voltar a inseri-lo antes que se possa ver o colo do útero, mas com um pouco de paciência e muito relaxamento (e com o tempo, prática), o auto-exame ocorre sem problema algum. Às vezes, pode até ser o caso de pedir ajuda a outra pessoa para segurar o espécúlo, ou algum dos outros materiais. Vai depender da necessidade e confiança de cada uma.

- 6) Aberto o espécúlo e travado se for o caso, ligue a lanterna. Geralmente é mais fácil direcionar a luz para o espelho (da maneira que for mais fácil, com a boca, posicionando a lâmpada em algum lugar, etc), enquanto o apóia, para que possa ver a cavidade aberta pelo espécúlo. A



luz irá em direção ao colo do útero. Toda esta área que aparece então é a vagina: canal, paredes, secreções (se houver), o colo do útero, o orifício interno do útero e possíveis irritações. Como já foi dito antes, ao longo do ciclo menstrual você pode notar as mudanças na cor, na textura (ver figura abaixo), secreções do colo do útero que irão indicar diversas coisas: qual período do ciclo está, se está no período fértil, etc. É válido lembrar também que algumas mulheres podem possuir o chamado "útero virado", quando o colo do útero não se posiciona exatamente a frente do espécúlo. É no entanto, super normal, já que o útero sempre é virado para alguma direção.

- 7) Para retirar o espécúlo, é só destravar e tirá-lo suavemente, não fechando muito bruscamente.

