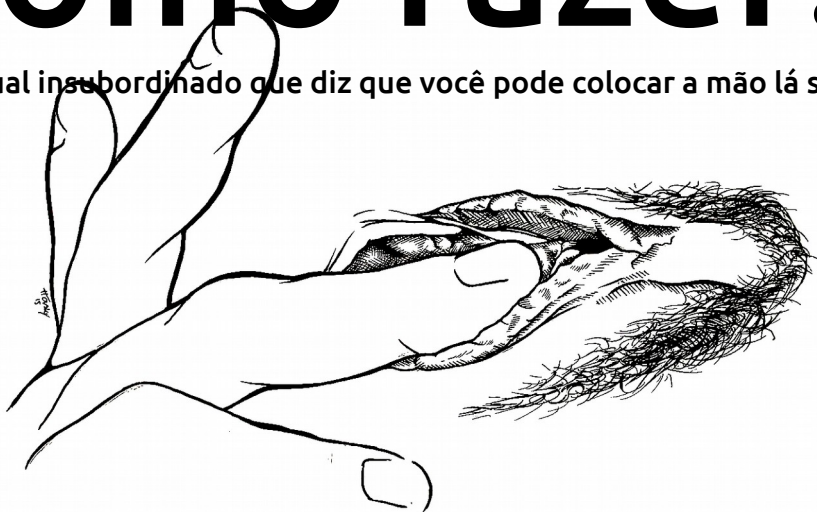


Autoexame ginecológico como fazer?

manual insubordinado que diz que você pode colocar a mão lá sim



O auto-exame ginecológico e a auto-observação

“O espéculo de plástico e o kit de extração menstrual viriam a se tornar os principais artefatos do movimento de autocuidado feminista. Não apenas estas duas tecnologias, mas também o formato deste primeiro encontro de conscientização – mulheres sentadas em círculo no chão, trocando experiências, “como havíamos feito” – tornou-se o método fundamental do movimento. Desde o seu começo, a prática do autoexame vaginal esteve sempre junto da política e da história tanto do aborto quanto da epistemologia feminista.”

Immodest Witnessing: The Epistemology of Vaginal Self-Examination in the U.S.
Feminist Self-Help Movement - Michelle Murphy

O autoexame é um momento de autocuidado e autoconhecimento que ultrapassa reproduzir uma técnica de coleta de secreção. É uma maneira de conhecer nosso próprio corpo, e redescobrir um lugar que carrega tantos tabus, medos, culpas e segredos: nossa própria vagina. Em geral, mulheres passam a vida indo ao consultório médico a cada 2 ou 3 anos para realizarem o famoso “papanicolau” (apelido do exame de colpocitologia), e nunca souberam o que é que afinal de contas estão bisbilhotando ali dentro.

Dezenas de diferentes pessoas olham para este nosso espaço interno durante nossas vidas e nós nem sequer sabemos como acessá-lo. Essa é uma das maneiras de tornar o corpo das mulheres mais um corpo público, onde quem detém o poder é o Estado, o pai, o marido e/ou o médico/a.

A vagina é a parte interna de nossas vulvas, ela fica para dentro do nosso corpo, o que torna a visualização difícil. Com a ajuda de um espécúlo, uma lanterna e um espelho, podemos observá-la, e também o colo do útero.

Porém, o autoexame não se limita a observar somente a parte interna. Podemos começar a observar nossa vulva, os lábios externos e internos, a localizar nosso clítoris, uretra, glândulas de Bartholim, o períneo.

Há duas grandes e boas razões para fazer exames de auto-observação: a primeira é certamente você conhecer o *seu normal*. O que eu quero dizer com isso é que: cada corpo tem seu tempo, seus fluxos, sua cor, seu sabor e seu cheirinho. Se você está habituada e conhece o seu normal, fica mais fácil perceber quando as coisas estão fora do padrão. A segunda é aumentar seu contato consigo mesma. Pouco se estimula as mulheres a olharem e tocarem seus órgãos genitais, e muitos problemas podem surgir, durante a vida sexual, reprodutiva ou na saúde, pela falta de contato com suas partes íntimas (como vaginismo, dores durante relação sexual, dificuldades em engravidar e parir, etc).

O que eu vou ver em uma auto-observação?

Quando eu olhar minha vulva e períneo com um espelho, é provável que eu veja:

- 1- Lábio Externo
- 2- Lábio Interno
- 3- Clítoris
- 4- Hímen
- 5- Orifício da Vagina
- 6- Orifício da Uretra

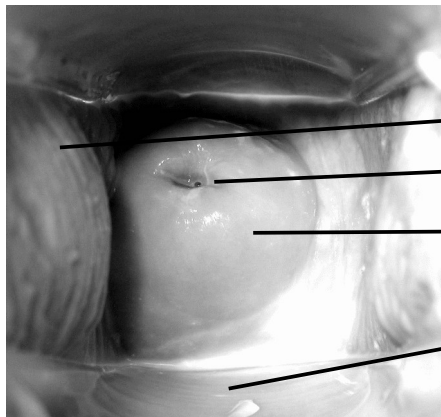
O orifício da uretra é um furinho bem pequenininho, e você deve ter uma luz bem boa para enxergá-lo! Bem como as glândulas de Bartholin, que ficam nas laterais, ao lado do orifício da vagina. A obstrução destas glândulas pode levar a bartholinite, uma infecção aguda e muito dolorosa.

Os pêlos estão aí para proteger a mucosa vaginal. São aliados e muito mal falados por aí, porém são uma barreira natural para a entrada de microrganismos nos orifícios.



O que eu vou ver em um autoexame com espécuro?

A ideia aqui é visualizar as paredes vaginais e o colo do útero. As paredes vaginais geralmente são franzidinhas, cheias de ondas. O colo do útero pode estar lateralizado ou mais profundo, dependendo do período do seu ciclo. Quando encontrá-lo, verá que ele é redondinho, com um orifício no meio – em quem já teve bebê, ele pode ser mais “achatado”, e em quem não teve, ele é mais redondinho mesmo (como o da foto abaixo).



→ Parede vaginal

→ Orifício do colo do útero

→ Colo do útero

→ Espécuro apoiado na
parede vaginal

O que é um espéculo?

É um instrumento que abre e possibilita enxergar e examinar o interior da cavidade vaginal durante um exame ginecológico. Algumas clínicas utilizam um de metal, que é esterilizável para ser reutilizado. Este que veio com o fanzine, é descartável. Porém, você pode lavá-lo e guardá-lo bem para usar quantas vezes quiser. Para limpar, basta lavar com água corrente e sabão, enxaguar bem e guardar em um local limpo. Quando for utilizá-lo, lave bem as mãos e o espéculo novamente. A ideia é que este seja de uso individual, por isso não precisa ser esterilizado.

Os espéculos podem ser encontrados em três tamanhos (P, M ou G), e você pode provar os diferentes tamanhos para ver qual se adapta melhor. Se você recebeu este fanzine sem um espéculo, você pode conseguir algum pedindo à enfermeira ou médica que te atender, ou comprar em lojas de produtos médicos ou pela internet.



O que propõe o autoexame?

O autoexame não substitui uma consulta com profissional de saúde ou alguém capacitada para diagnosticar uma anormalidade ou coletar um exame. Nós realizamos autoexames como forma de autoconhecimento e identificação precoce de problemas, e assim não precisamos passar em consulta a cada 6 meses ou um ano. As observações do colo do útero e da vagina podem ser acompanhadas de anotações e até fotografia¹ dos aspectos a cada novo ciclo. Por exemplo, as primeiras observações podem coincidir sempre com cada fase do ciclo (ovulação, menstruação, pós menstruação, pré ovulação) para ver como muda a posição do meu colo, como é o aspecto do meu muco, como fica o canal vaginal, etc.

Uma forma de estabelecer a regularidade dos autoexames é realizá-los sempre na mesma fase, e se possível no mesmo horário do dia. Assim, você passa a ter mais critério de observação, diante das mudanças fisiológicas² que seu corpo passa.

É importante ter em conta que medicamentos (principalmente

-
- 1 No site <http://beautifulcervix.com/> é possível ver muitas fotos de colos do útero (cérvix) de mulheres em várias faixas etárias, paridades e fases do ciclo.
 - 2 Fisiologia é a forma como o seu corpo funciona, os processos biológicos comuns que ele passa ao longo do dia e da vida toda.

anticoncepcionais), alimentos, estresse, gestação e consumo de drogas (qualquer uma) podem alterar os aspectos do seu ciclo.

Antes de realizar o autoexame, observe o espéculo; manuseie-o, veja como ele abre e fecha.

Para seu conforto e tranquilidade, procure um lugar em que se sinta segura para fazer a observação. Um lugar confortável para se acostar; não precisa deitar completamente.

Deixe alguns materiais à mão para facilitar o autoexame:

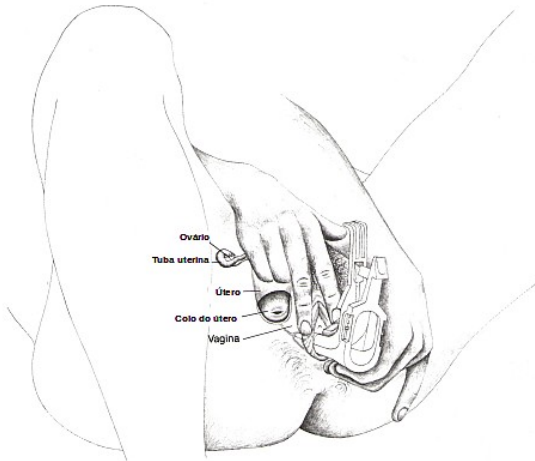
- uma boa fonte de luz (lanterna ou luminária);
- o espéculo do seu tamanho adequado;
- um espelho;
- lubrificante (não é indispensável, mas para algumas mulheres oferece maior conforto. Pode ser água, óleo de coco, babosa.).



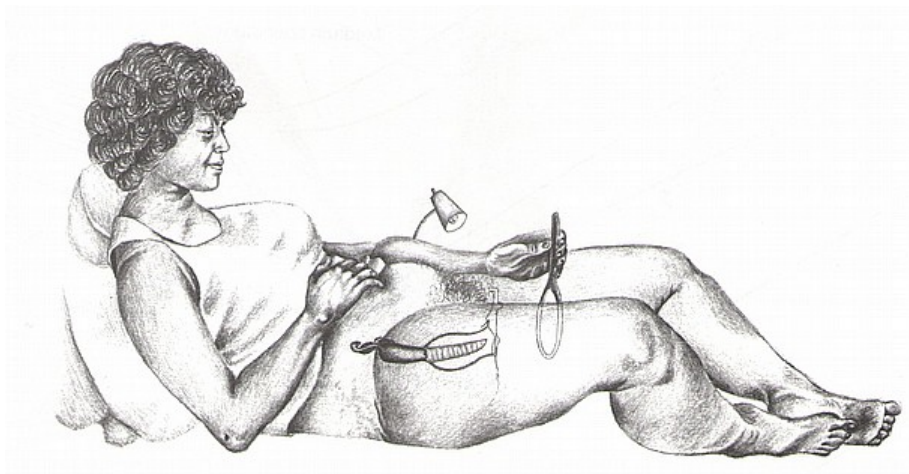
Praticando o autoexame:

❶ Depois de já estar familiarizada com seu espéculo, com as partes externas de sua vulva e com seu ambiente de prática de autoexame (seu quarto, banheiro, sala), acomode-se confortavelmente semi-deitada, com os joelhos dobrados e afastados. Você pode se apoiar em almofadas para ajudar a ficar inclinada.

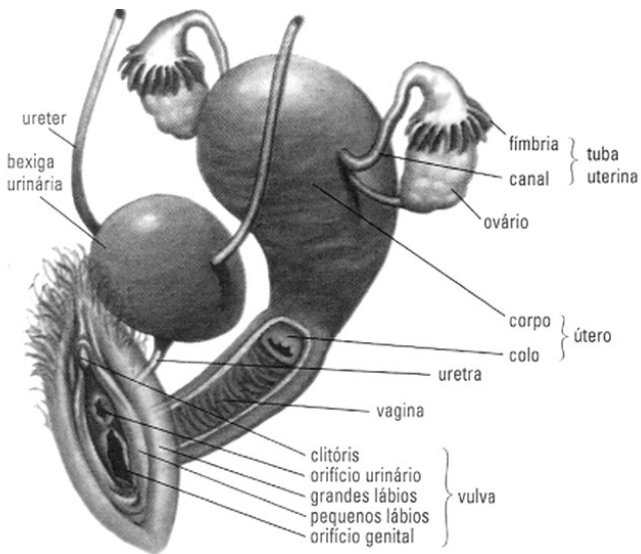
❷ Se sentir necessidade, lubrifique seu espéculo. Com uma das mãos, abra seus lábios vaginais externos, afaste seus pêlos, relaxe a pélvis e a vagina, e com a outra mão, insira suavemente o espéculo com a borboletinha (lugar que abre e fecha o espéculo) para cima, de forma que a abertura do espéculo esteja na vertical. Comece inserindo o espéculo em direção “ao ânus”, e em seguida, acompanhe a curva que o canal vaginal faz (como se fosse um “J”).



- ③ Quando sentir que já introduziu o bastante até o fundo da vagina, gire lentamente o espéculo de forma que suas abas abram verticalmente.
- ④ Com uma das mãos segure o espéculo e com a outra gire a borboletinha devagar. Quando abrir um pouco, posicione o espelho e a luz para que possa começar a observação.

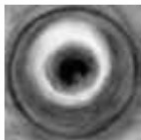


5 Por causa da pouca intimidade com o espéculo e com a técnica, nas primeiras vezes que realizamos o autoexame, é possível que a força da musculatura do canal vaginal empurre o espéculo para fora. Por isso, procure relaxar e segurar o espéculo. Nem sempre na primeira vez que abrimos o espéculo daremos de cara com o colo do útero, então será preciso “procurá-lo”, movendo um pouco o espéculo. Tossir ajuda, pois faz uma leve pressão na barriga para baixo. E sempre lembre da curvatura do canal vaginal. Veja a imagem ao lado.

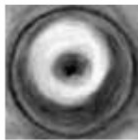


⑥ Você pode utilizar uma luminária que tenha um apoio próprio para ter as duas mãos livres para segurar e movimentar o espéculo e o espelho. A luz pode iluminar diretamente a cavidade vaginal ou o espelho. Veja como fica mais fácil para você. Como mostrado na imagem do começo do fanzine, é possível que você esteja vendo as paredes vaginais, secreções e ao fundo o colo do útero e seu orifício. Que cores, manchas, secreções você vê? Cada fase do ciclo traz uma característica própria. Então, por exemplo, quando você está no período ovulatório (fértil), é possível que veja seu colo mais “alto” (mais para o fundo da vagina, e a vagina se alonga mais) e seu orifício mais aberto (como as figuras A abaixo). A secreção será mais transparente, com aspecto de clara de ovo, e a vagina bastante úmida. Nesta fase, também pode aparecer o *ectópio*, a famosa “feridinha” no colo do útero, mas que na verdade é um estado fisiológico (comum) do colo, causado por hormônios. Se você estiver prestes a menstruar, ou no final da menstruação, verá que há resquício de sangue.

A



B



(A) Colo do útero aberto, visto da vagina; (B) O mesmo colo fechado



(A) Colo do útero alto e aberto no período fértil; (B) Colo do útero baixo e fechado no período não-fértil.

No caso de úteros retro-vertidos (ou invertidos), pode ser um pouco mais difícil a visualização. Tente um espéculo menor e mudar de posição.

7 Depois de fazer a auto-observação, você pode retirar o espéculo fechando um pouco, puxando e girando-o devagar. Você pode observar a secreção que sai no espéculo e relacioná-la com o seu período do ciclo. Se tiver algum odor fétido ou cor diferente, busque um tratamento adequado. Lave o espéculo e guarde-o em um lugar fora da umidade e luz do sol.

Quais foram os achados no seu autoexame?

Em geral nossas primeiras observações são carregadas de muitas surpresas, novidades, sustos, preocupações e risadas! Malabarismo para segurar espelho, espécuro e lanterna ao mesmo tempo; é espécuro que não pára quieto; é aquela secreção que cismamos que é cândida; é o colo fugitivo que nunca encontramos; é chororô quando vemos um ectópio e achamos que estamos com câncer! Quanta aventura dentro de nós mesmas! Essas situações nos mostram apenas o quanto temos que nos ouvir e entender, para quando nos depararmos com uma situação de alerta real, buscarmos diagnóstico e tratamento adequado.

Manchinhas, pintinhas ou carocinhos no colo do útero? Talvez isso seja sinais de que algo está errado. Secreção fétida, amarelada, acinzentada ou esverdeada? Talvez seja tricomoníase, gardnerela ou alguma outra vaginose. Feridas, verrugas, bolhas? Também não parece muito saudável.

Faça um diário de seus achados e compare com as observações anteriores. Relacione-os com seu ciclo. Se possível, fotografe!

Para muitas DST's (doenças sexualmente transmissíveis) e outras infecções no trato genital existe tratamento natural, porém não hesite em procurar ajuda de profissionais de saúde diante de uma enfermidade! Para

ajudar a manter uma boa imunidade e conseqüentemente sua saúde vaginal você pode: usar preservativos durante as relações sexuais; manter uma boa condição de flora vaginal através de uma boa alimentação, sono, evitar uso de substâncias tóxicas; não utilizar absorventes descartáveis; não usar roupas apertadas, entre outras medidas.

Mas e o *papanicolau*?

O motivo para a realização da colpocitologia (papanicolau) é a detecção de células cancerígenas na região do orifício do colo do útero, provocadas pelo HPV (vírus do papiloma humano). Praticamente toda a população do Brasil tem HPV, mas nem todos os tipos do vírus causam câncer ou lesão. Por isso, se faz tanta campanha para realizar o “preventivo”, para descobrir com antecedência se uma pessoa pode estar desenvolvendo a doença (pois este câncer demora anos para causar efeitos como dor). Os tipos de HPV que causam lesão (verrugas) não são os mesmos que causam o câncer.

A recomendação é: fazer o exame a partir dos 25 anos de idade até os 59 anos por dois anos consecutivos. Se ambos os resultados forem normais, o próximo exame pode ser coletado 3 anos depois. Exames de DNA para HPV (captura híbrida) podem ser realizados com o intuito de alargar essa coleta para 5 anos caso não haja presença de HPV de alto risco (segundo o Ministério da Saúde).



“E com o fato de que esta parte específica do corpo, que era inacessível para nós, estava agora sendo vista... Aquilo era muito revolucionário! O simples ato de colocar um espéculo na nossa própria vagina e mostrar aquela parte do nosso corpo e ser capaz de vê-la da mesma forma trivial como nos vemos no espelho pela manhã.” Michelle Murphy

Mais informações:
we.riseup.net/ginecologiafeminista

bruxariadistro
www.bruxariadistro.com