



MINISTÉRIO da SAÚDE

Direcção Nacional de Saúde Pública

Programa Nacional de Prevenção e Controlo do Cancro do Colo Uterino e da
Mama

Formação em VIA e Crioterapia

O Exame Pélvico e da Mama

Formação/Actualização em Saúde Materna e Neo-Natal,
SR/CACUM/PF para Docentes



Exame Pélvico



O Exame Pélvico

- **O exame pélvico inclui:**
 - ✓ Exame e palpação do abdómen (principalmente o baixo ventre) e o exame das virilhas;
 - ✓ Inspeção dos genitais externos;
 - ✓ Exame especular;
 - ✓ Exame bimanual;
 - ✓ E se necessário: o exame recto-vaginal;



Exame do Baixo Ventre

- ☐ Verificar o baixo-ventre para:
 - Cicatrizes;
 - Através da palpação abdominal verificar se existe dor, sensibilidade ou defesa, e massas;

Técnicas de Palpação Abdominal



Palpação Superficial



Palpação profunda com duas mãos

- Verificar se existem outras anormalidades;



Exame das Virilhas

- Verificar as virilhas para:
 - Dor e sensibilidade;
 - Gânglios linfáticos aumentados (bubões);
 - Feridas abertas e sinais de ITS;
 - Outras anormalidades;





Exame dos Genitais Externos

□ Examinar os grandes e pequenos lábios, clítoris e área perineal para detectar:

- Lesões e cicatrizes;
- Verrugas (*Condiloma acuminata*);
- Massas (*tipo Bartolinites: aumento por quisto ou abscesso da glândula de Bartholin*);
- Lêndeas ou piolho púbicos;
- Aumento da sensibilidade, edema e corrimento;
- Outras anormalidades;





Exame Especular

Observar a vagina e o colo uterino para:

- ✓ Corrimento;
- ✓ Fissuras;
- ✓ Úlceras;
- ✓ Lesões;
- ✓ Outras anormalidades...



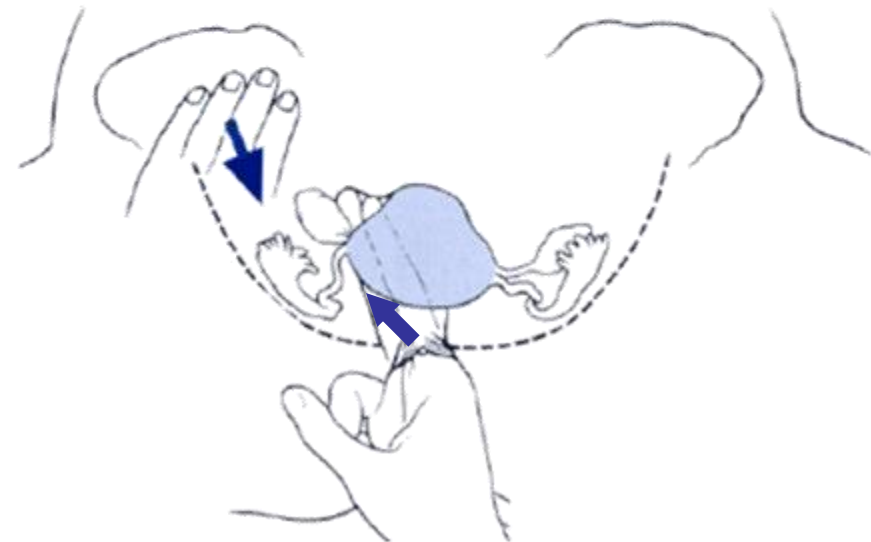
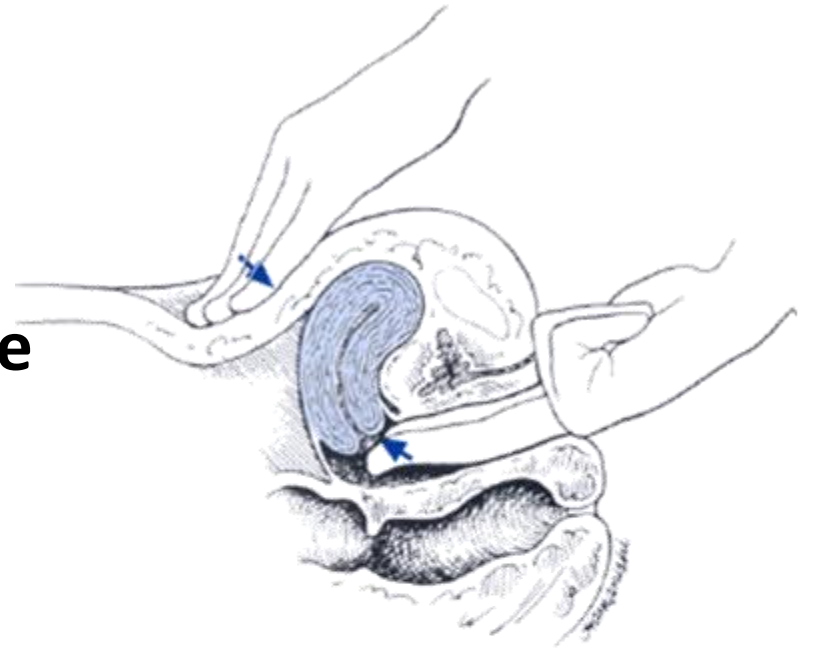
Colher amostra para estudos diagnósticos;

Verificar condições que requeiram manejo, tratamento ou avaliar a eficácia do tratamento;



Exame Bimanual

- Determinar o tamanho, forma, posição, consistência e mobilidade do útero
- Verificar a existência de:
 - Gravidez
 - Sensibilidade e anormalidades uterinas
- Avaliar a sensibilidade e aumento dos anexos





Prevenção de Infecções Durante o Exame Pélvico

- Aplicar consistentemente as praticas de Prevenção de Infecções (PI):
 - Lavar e secar as mãos antes e depois do exame;
 - Usar luvas novas ou luvas cirúrgicas DAN;
 - Usar correctamente os instrumentos processados;
 - Descartar o lixo contaminado apropriadamente;



Dicas para apoiar a realização do exame pélvico (1)

- Ser sensível à mulher dando-lhe oportunidade para expressar quaisquer preocupações antes e durante o exame;
- Respeitar sempre a sua privacidade;
- Falar com voz calma, relaxada e encorajar a mulher a fazer perguntas;
- Se a mulher estiver ansiosa, assegurar que você fará o seu melhor para:
 - ✓ Tornar o exame o mais confortável possível;
 - ✓ Não apressar o exame, e evitar quaisquer movimentos rápidos ou bruscos;
 - ✓ Explicar o que irá fazer em cada passo;



Dicas para apoiar a realização do exame pélvico (2)

- Para facilitar a palpação abdominal ajudando a relaxar os músculos abdominais:
 - Se possível colocar uma almofada pequena debaixo da cabeça da mulher e outra por baixo dos joelhos deixando-os flectidos;
 - Colocar os braços da mulher ao longo do corpo e não flectidos atrás da cabeça ou cruzados sobre o peito
- É importante estar atenta aos movimentos da mulher, e à mímica da sua face, para perceber se existe dor ou desconforto;
- Para se fazer um bom exame ginecológico, é necessário que a mulher tenha a bexiga vazia;



Dicas para apoiar a realização do exame pélvico (3)

- **No caso em que se pensa colher uma amostra de corrimento vaginal para exame, ou se pensa fazer um teste de Papanicolau, é importante que se faça o exame especular antes do toque vaginal com colheita das amostras, para evitar contaminação ou destruição de células com os produtos químicos que geralmente se usam para lubrificar ou lavar a vagina.**



Exame da Mama

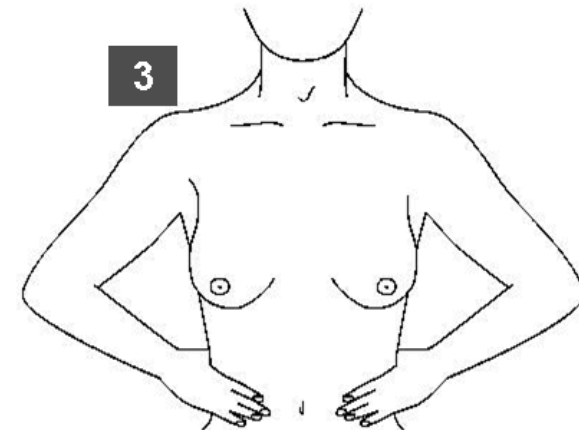
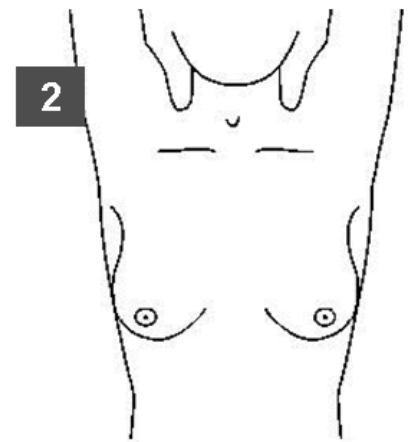
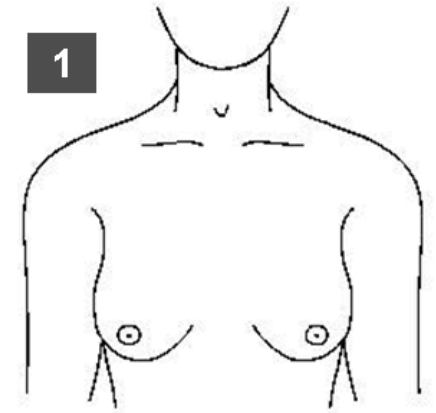


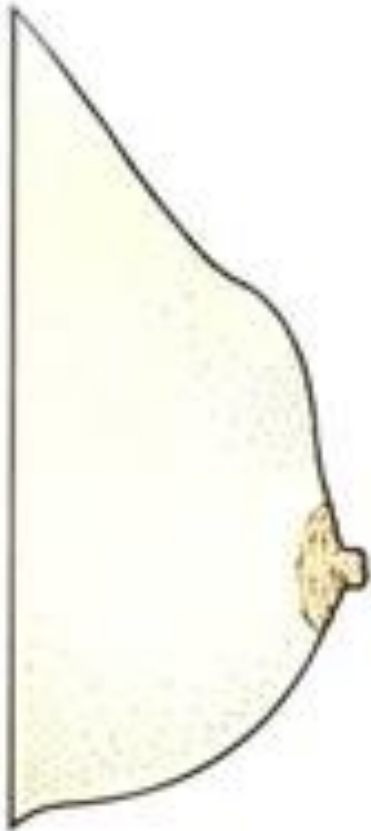
O 1º passo é posicionar a mulher de frente para o(a) provedor(a) de saúde:

1. com os braços ao longo do corpo;
2. com os braços elevados acima da cabeça;
3. com as mãos pressionando a cintura.

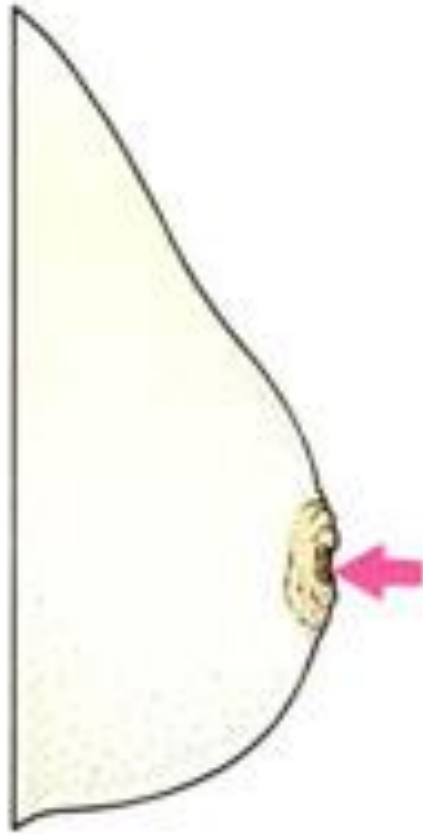
Em cada posição verificar:

Qualquer diferença no tamanho, forma, simetria, cor, aspecto, abaulamentos e/ou retracções na pele e no mamilo, tipo de mamilo, e se existe secreção mamilar





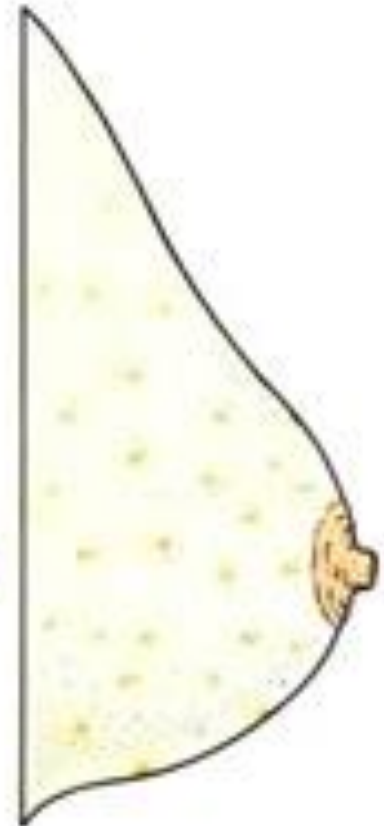
Alterações no contorno do seio, como um inchaço



Mudança na direcção do mamilo



Covinhas ou pregas na pele

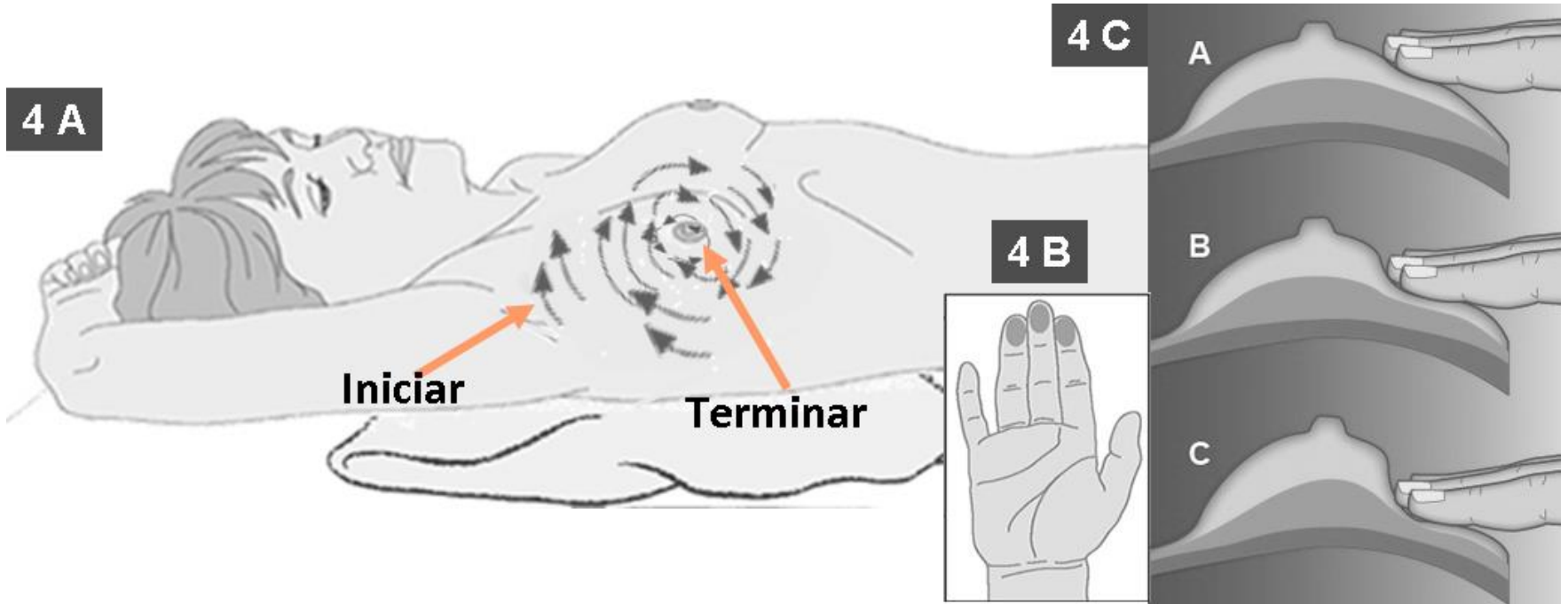


Pele do seio com aspecto de “casca de laranja”



A seguir pedir à mulher para se deitar de costas sobre a marquesa. Colocar uma almofada sob o ombro do lado que vai ser examinado, para espalhar o tecido da mama e ajudar no exame.

Elevar o braço da mulher sobre a sua cabeça. Observar se as mamas são similares, e se existem abaulamentos ou retracções na pele e mamilo.

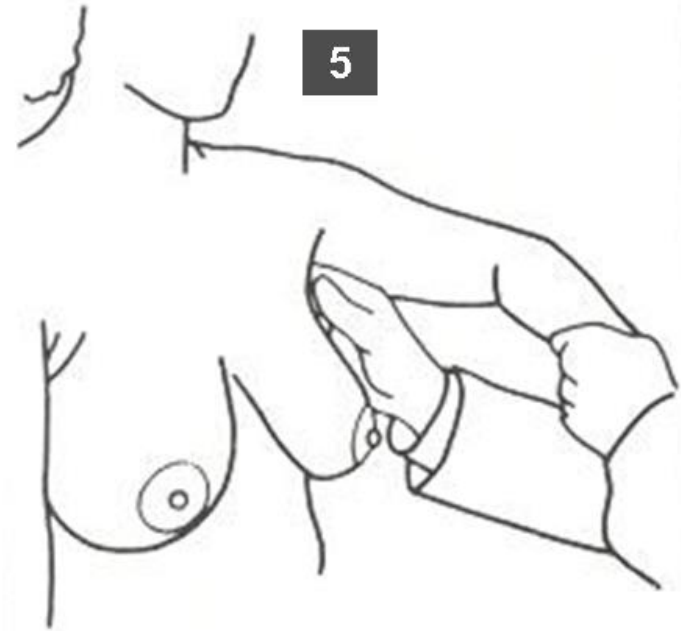


Utilizando a polpa dos 3 dedos medianos (Figura 4B), palpar a mama usando a técnica de espiral, iniciando na parte superior externa da mama, e terminar no mamilo (Figura 4A). Pressionar com firmeza o tecido mamário contra a caixa torácica, à medida que se completa cada espiral (Figura 4C). Gradualmente remover os dedos em direção à aréola. Sentir se existe aumento da sensibilidade, calor ou caroços.



Palpar a axila para sentir se existem nódulos axilares (Figura 5).

Usando os dedos polegar e indicador, apertar suavemente o mamilo, e verificar se existe qualquer secreção: clara, escura ou com sangue (Figura 6).





Auto-Exame da Mama

1. Na frente de um espelho

Ficar de frente para o espelho, com os braços ao longo do corpo.



Olhar para as mamas e procurar por inchaços, depressões, formas anormais, diferença marcada de cor na pele das mamas, ou quaisquer outras alterações.



Repetir o procedimento com os braços elevados, ou atrás da cabeça.



Com as mãos nas ancas, e as mamas esticadas para a frente, procurar por inchaços, diferenças grandes entre uma mama e a outra, ou outras alterações

2. Deitada



Delicadamente, com o polegar e o indicador da mão direita, pressionar o mamilo e ver se sai alguma secreção.

Deitar-se de barriga para cima, numa posição confortável, e colocar um travesseiro em baixo do ombro esquerdo.



Com a polpa dos dedos indicador, médio e anelar, pressionar firmemente, de modo delicado médio e forte, em movimentos circulares maiores e menores, que começam da parte de fora da mama para o mamilo

Após palpar a mama esquerda, fazer o mesmo para a mama direita

3. No banho



Durante o banho, palpar as mamas da mesma forma que palpou quando deitada, e sentir se existem caroços, inchaços, dor, ou outras alterações. Se as mãos estiverem ensaboadas será mais fácil fazer a palpação, porque a mão desliza melhor.



*Muito
Obrigado*

