

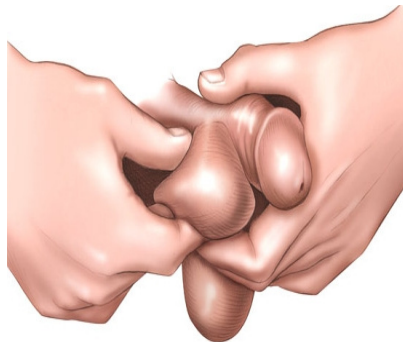
## Quando e como realizar?

O auto-exame testicular deve ser realizado mensalmente e após um banho com água morna pois o escroto encontra-se mais relaxado.

- Coloque-se em frente a um espelho e verifique se a pele do escroto apresenta alterações, ou se um testículo está muito maior que o outro;
- Examinar um testículo de cada vez com ambas as mãos. Com o polegar sobre o escroto e os 3 primeiros dedos na parte inferior, executar movimentos circulares, rodando os testículos entre os dedos. Durante estes movimentos não deve sentir dor;
- Na parte superior, atrás dos testículos, poderá sentir uma estrutura em

forma de tubo, firme e macia — o epidídimo.

Não deve ser confundido com uma massa.



## Horário da USF Arões

### Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

### Sábados

09h00 às 13h00

## Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

### Visite o nosso site:

[www.usf-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

## Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfape.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfape.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN032 V2



## AUTO EXAME DO TESTICULO



NOVEMBRO 2013

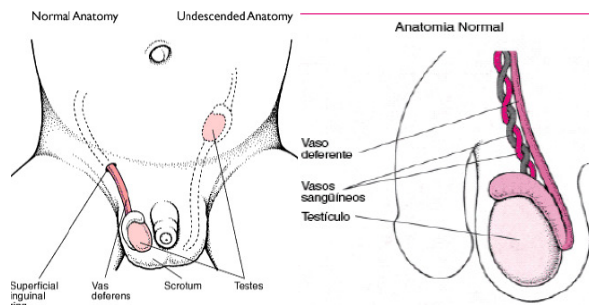
## Auto Exame Testicular:

O auto-exame testicular consiste na palpação dos testículos, realizado periodicamente, permitindo despistar a presença de alterações.

O cancro testicular é pouco frequente (cerca de 1%), e quando detectado precocemente tem uma elevada taxa de cura.

Na maior parte das vezes ocorre entre os 15 e os 40 anos.

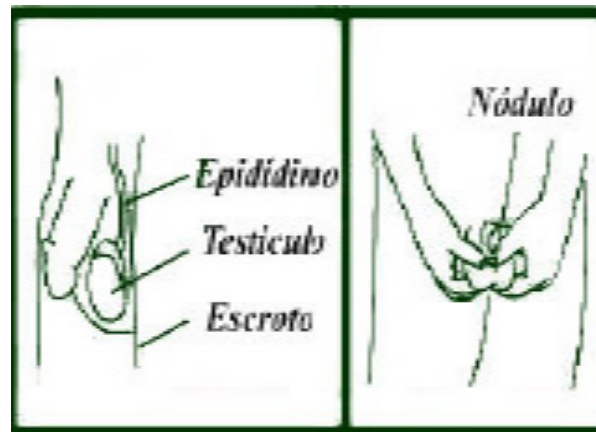
Os adolescentes, a partir dos 13 anos, devem realizar o auto exame, pois assim, familiarizam-se com as características dos seus testículos, tornando-se, posteriormente, mais fácil detectar qualquer alteração.



## Quais são as características dos testículos?

Os testículos encontram-se dentro do escroto (bolsa envolvente dos testículos) por trás do pénis. Apresentam uma textura lisa, de consistência tipo borracha (mole e macia), de forma oval.

Apresentam dimensões idênticas, estando o testículo esquerdo mais baixo que o direito.



## O que procurar?

- Nódulo unilateral, pequeno, indolor e duro;
- Testículo aumentado;
- Sensação de peso no testículo ou escroto;
- Dor ou desconforto testicular;
- Dor na parte inferior do abdómen e virilhas;
- Presença súbita de liquido no escroto.
- Quadro inflamatório agudo, que resiste à acção de antibióticos.



Mediante a presença destes sintomas deve consultar o seu médico.