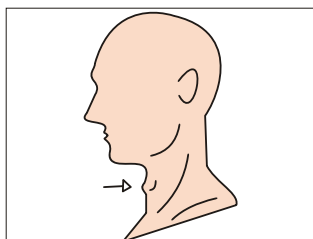
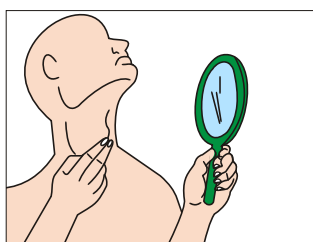


Você só precisa de um copo com água e um espelho com cabo.

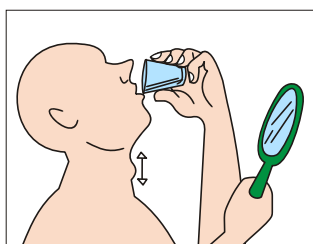
## Auto-exame de tireóide



1 Segure o espelho e procure no seu pescoço a região logo abaixo do "pomo-de-adão" (mais conhecido como gogó). Sua tireóide está localizada aí.



2 Incline a cabeça para trás, para que o pescoço fique mais exposto e focalize esta região no espelho.



3 Beba um gole de água.

5 Ao notar qualquer alteração, consulte o seu endocrinologista ou cirurgião de Cabeça e Pescoço.

4 Com o ato de engolir, a tireóide sobe e desce. Observe se existe algum aumento de saliência na tireóide. Atenção: não confunda a tireóide com o "gogó". Lembre-se de que a glândula está logo abaixo. Repita esse teste várias vezes até ter certeza.

### O que procurar?

- um ou mais "caroços" (nódulos);
- protusões (saliências);
- assimetria (lado direito diferente do lado esquerdo).

### Importante:

- em geral, o nódulo é descoberto pelo paciente no auto-exame, podendo ser benigno ou não;
- os nódulos são mais frequentes em mulheres acima de 35 anos;
- nódulos de tireóide podem dificultar