

# YOU KNOW YOUR BODY BETTER THAN ANYONE

Getting to know how your breasts look and feel normally means you'll be able to notice any unusual changes.

A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

Most breast changes, including lumps, are not cancer. But the sooner breast cancer is found, the more successful treatment is likely to be.

## CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

### TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

### LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

### CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST CANCER NOW  
The research & care charity

© Breast Cancer Now, June 2022, BCN245  
Edition 1, next planned review 2024



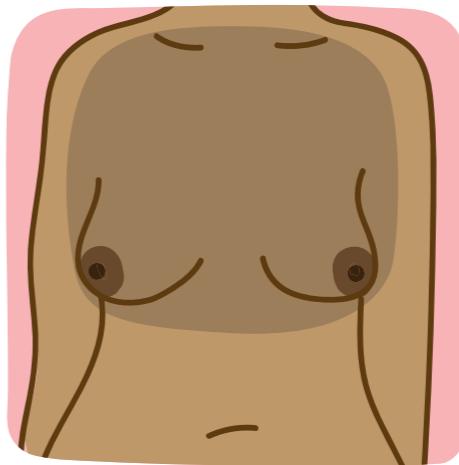
Breast Cancer Now is a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibex House, 42-47 Minories, London EC3N 1DY.

## CHANGES TO LOOK AND FEEL FOR

There's no special way to check your breasts and you do not need any training. Everyone will have their own way of touching and looking for changes.

Get used to checking regularly and be aware of anything that's new or different for you.

These illustrations are meant as a guide. Check anything that looks or feels different for you with a GP.



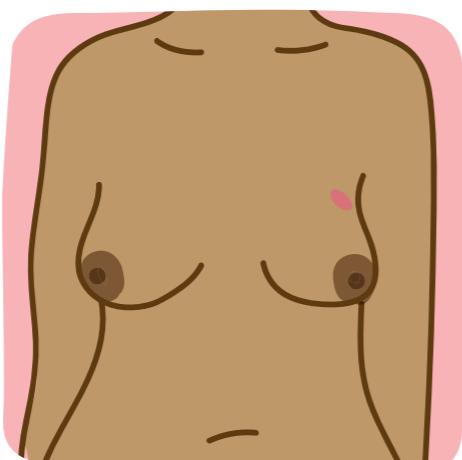
Check your whole breast area, including up to your collarbone (upper chest) and armpits.

## WE'RE HERE FOR YOU

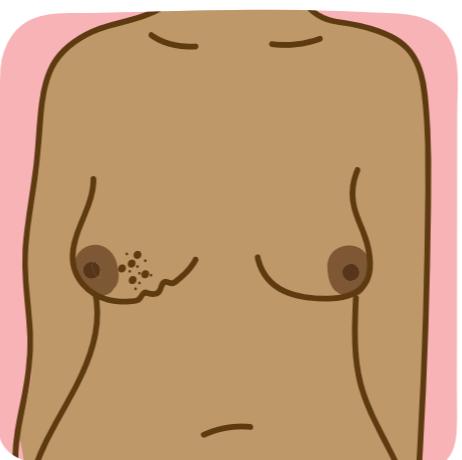
We want everyone to have the confidence to check their breasts and report any new or unusual changes.

If you have any questions or worries about your breasts or breast cancer, call us free and confidentially. We have access to an interpreting service in over 240 languages.

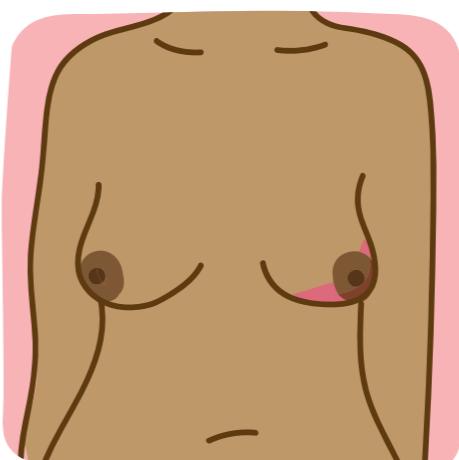
**0808 800 6000**



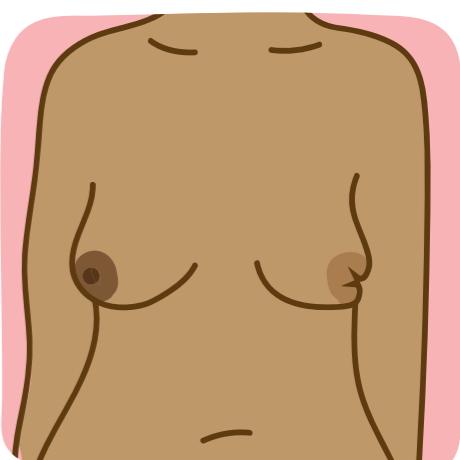
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



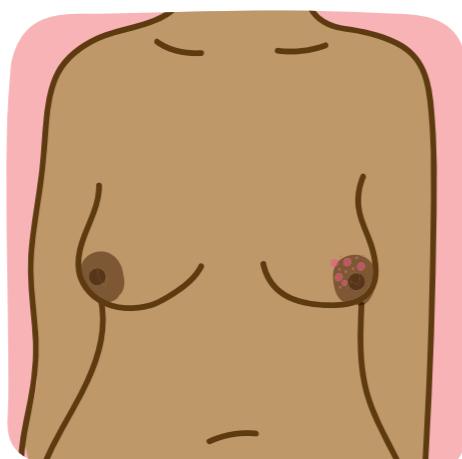
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



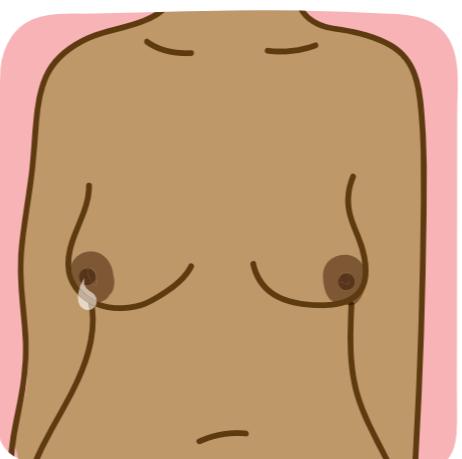
A **change in the colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



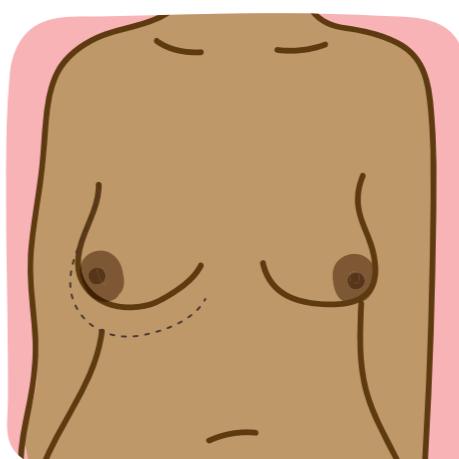
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



**Rash or crusting** around the nipple



**Unusual liquid** (discharge) from either nipple



Changes in **size or shape** of the breast

**BREAST PAIN**  
On its own, pain in your breasts is not usually a sign of cancer. But look out for pain in your breast or armpit that's there all or almost all the time.

# KNOW YOUR BREASTS CONHEÇA OS SEUS SEIOS

Portuguese

TOUCH  
LOOK  
CHECK™

BREAST  
CANCER  
NOW The research & care charity

## EXAMINAR OS SEUS SEIOS É TÃO SIMPLES COMO TLC

### TOUCH - APALPAR

Deteta algo novo ou invulgar?

### LOOK - OBSERVAR

Algo lhe parece diferente?

### CHECK - EXAMINAR JUNTO COM O MÉDICO QUAISQUER ALTERAÇÕES NOVAS OU INVULGARES

## ESTAMOS AQUI PARA TE AJUDAR

Queremos que todas as pessoas tenham a confiança necessária para examinar os seus seios e comunicar quaisquer alterações.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação em relação aos seus seios ou ao cancro da mama, pode ligar-nos para uma conversa gratuita e confidencial. Temos acesso a um serviço de interpretação em mais de 240 idiomas.

0808 800 6000

## VOCÊ CONHECE O SEU CORPO MELHOR DO QUE NINGUÉM

Conhecer a forma e aparência habituais dos seus seios significa que saberá detetar alterações invulgares.

Uma alteração à forma ou aparência dos seus seios pode ser sinal de cancro, por isso consulte o seu médico para discutir quaisquer alterações novas ou invulgares.

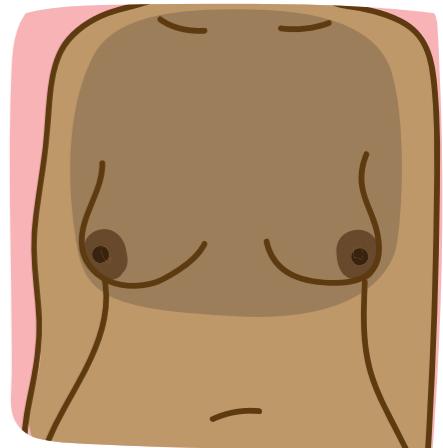
A maior parte das alterações aos seios, incluindo altos, não são cancro. No entanto, quanto mais cedo o cancro da mama é detetado, mais provável é que o tratamento seja bem-sucedido.

## ALTERAÇÕES QUE DEVE PROCURAR OBSERVAR OU APALPAR

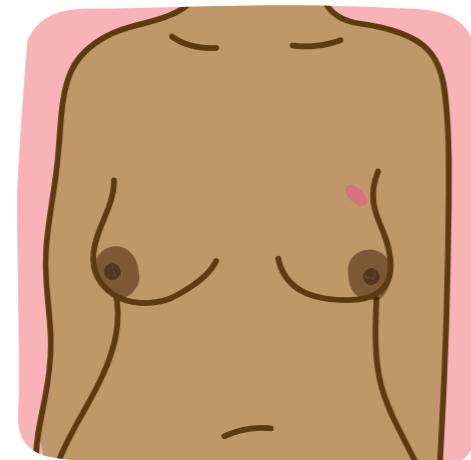
Não existe uma forma especial de examinar os seus seios e não necessita de nenhum tipo de formação. Cada pessoa tem a sua forma de procurar alterações através da palpação ou observação.

Habite-se a examiná-los regularmente e atente-se a tudo o que lhe pareça novo ou diferente.

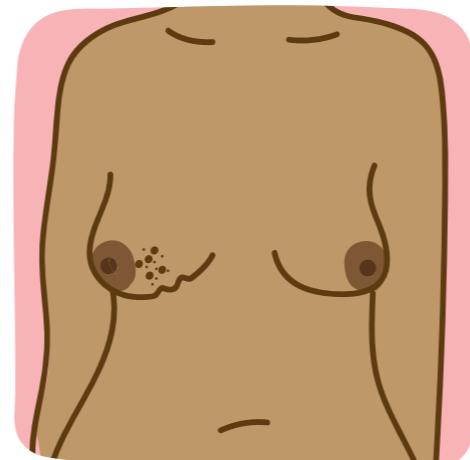
Estas ilustrações são apenas um guia. Consulte o seu médico para discutir qualquer alteração que sinta ou observe.



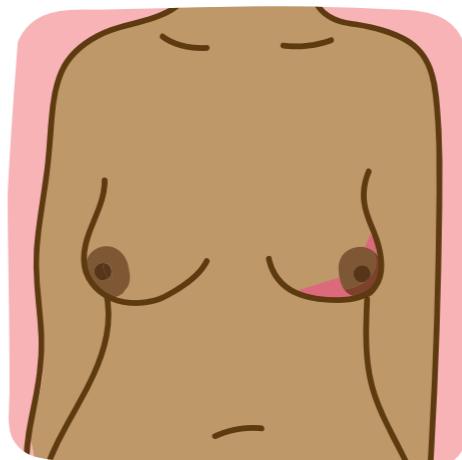
Examine toda a área dos seios, incluindo até à clavícula (parte superior do peito) e axilas.



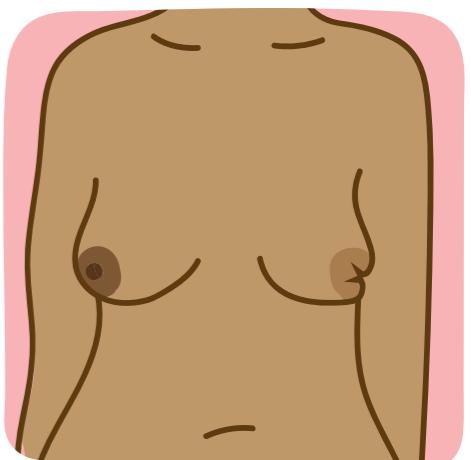
Um **alto ou inchaço** no seio, parte superior do peito ou axila



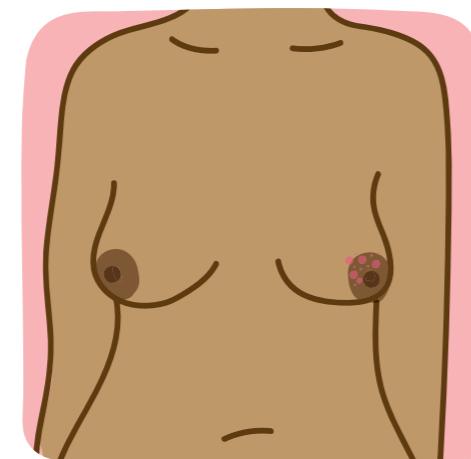
Uma **alteração da pele**, como pele repuxada ou encovada



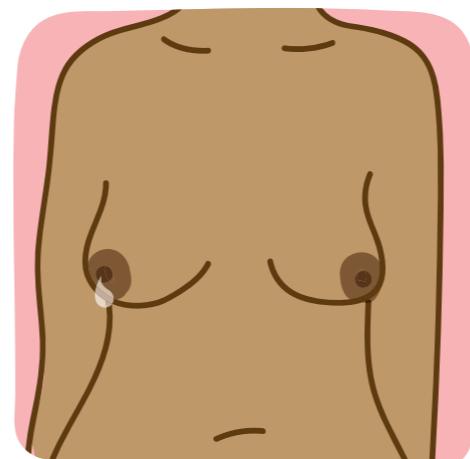
Uma **alteração da cor** do seio – pode parecer vermelho ou inflamado



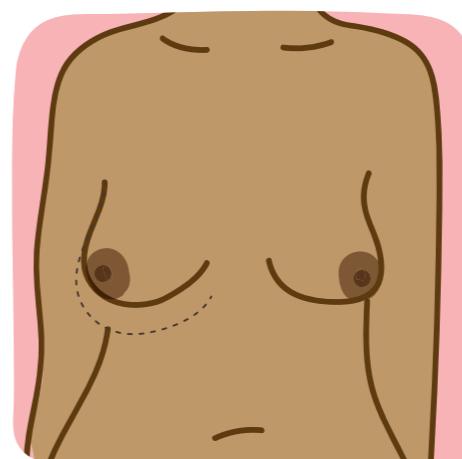
Uma **alteração do mamilo**, por exemplo ficar voltado para dentro (invertido)



**Vermelhidão ou crostas** em volta do mamilo



**Emissão de líquido invulgar** (descarga) de qualquer um dos mamilos



Alterações ao **tamanho ou forma** do seio

**DOR NOS SEIOS**  
Por si só, dor nos seios não é normalmente sinal de cancro. No entanto, atente-se a dores nos seios ou axilas que estejam presentes sempre ou quase sempre.