

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.

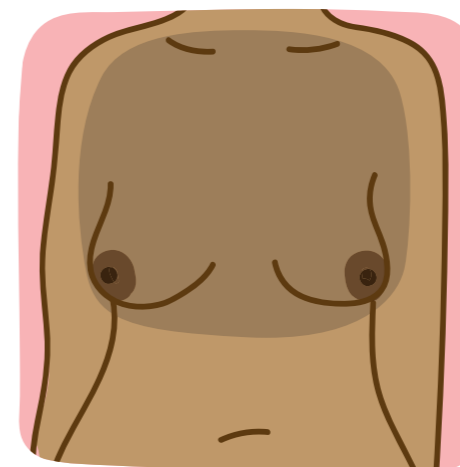
A change to the way your breasts feel or look could be a sign of cancer. So get any new or unusual changes checked by a GP.

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

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.



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

CHECKING YOUR BREASTS IS AS EASY AS TLC

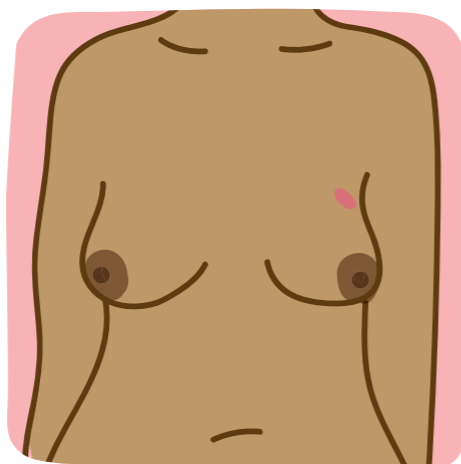
TOUCH YOUR BREASTS

Can you feel anything new or unusual?

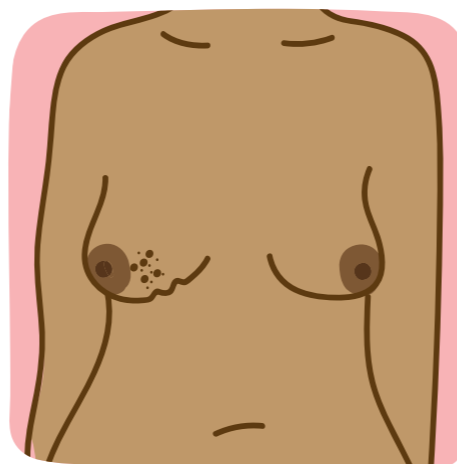
LOOK FOR CHANGES

Does anything look different to you?

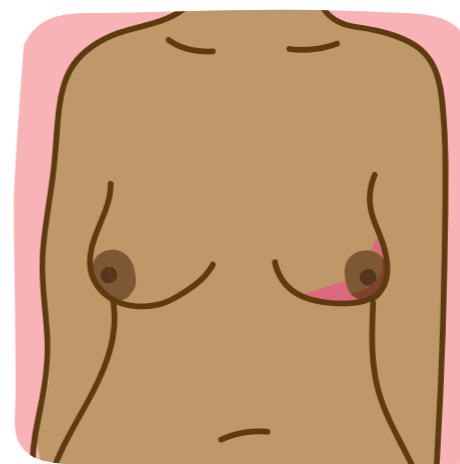
CHECK ANY NEW OR UNUSUAL CHANGES WITH A GP



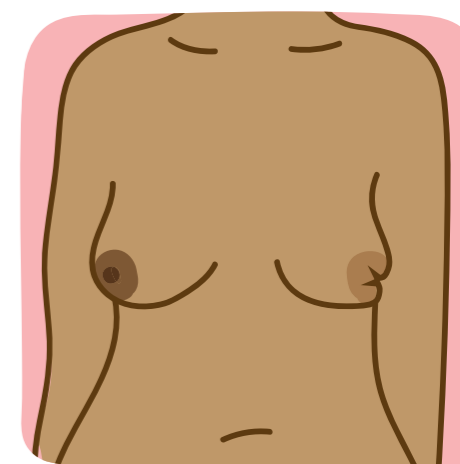
A **lump or swelling** in the breast, upper chest or armpit



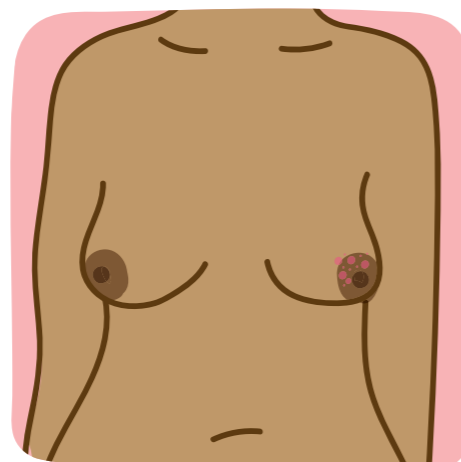
A **change to the skin**, such as puckering or dimpling



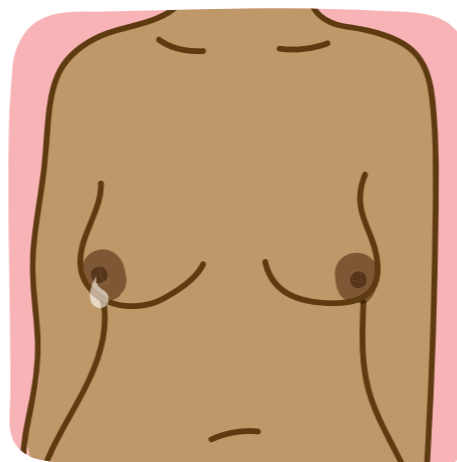
A change in the **colour** of the breast – the breast may look red or inflamed



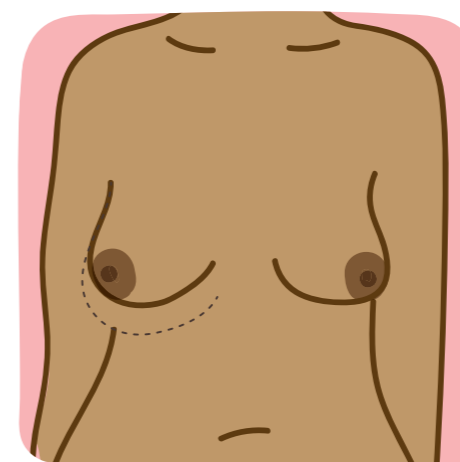
A **nipple change**, for example it has become pulled in (inverted)



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.

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST
CANCER
NOW
The research & care charity

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



Patient Information Forum

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, Ibx House, 42-47 Minorities, London EC3N 1DY.

© Breast Cancer Now, June 2022, BCN245, Edition 1, next planned review 2024. Breast Cancer Now is a working name of Breast Cancer Care and Breast Cancer Now, a company limited by guarantee registered in England (9347608) and a charity registered in England and Wales (1160558), Scotland (SC045584) and a business name of the registered charity in the Isle of Man (1200). Registered Office: Fifth Floor, Ibx House, 42-47 Minorities, London EC3N 1DY.

KNOW YOUR BREASTS CONHEÇA OS SEUS SEIOS

Portuguese

TOUCH
LOOK
CHECK™

BREAST
CANCER
NOW The research
& care charity

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.

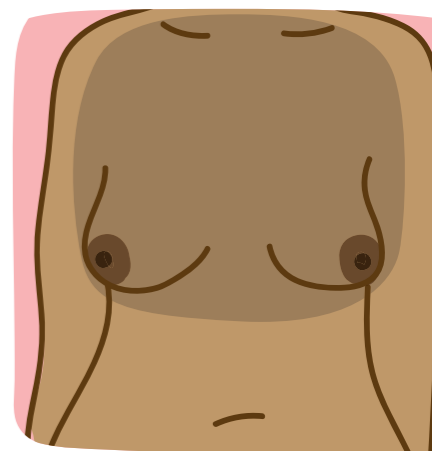
A maior parte das alterações aos seios, incluindo altos, não são cancro. No entanto, quanto mais cedo o cancro da mama é detetado, mais provável é que o tratamento seja bem-sucedido.

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.

Habitue-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.

EXAMINAR OS SEUS SEIOS É TÃO SIMPLES COMO TLC

TOUCH - APALPAR

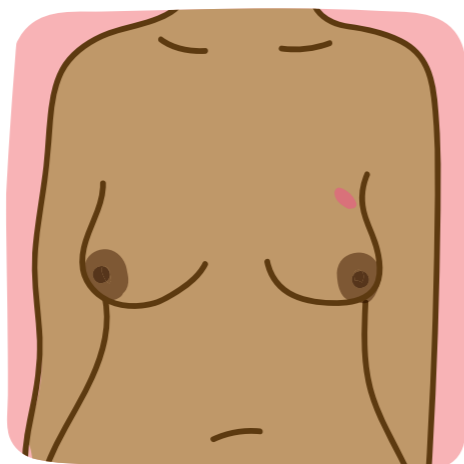
Deteta algo novo ou invulgar?

LOOK - OBSERVAR

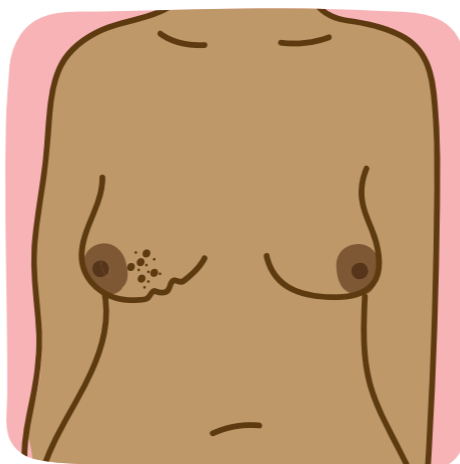
Algo lhe parece diferente?

CHECK - EXAMINAR

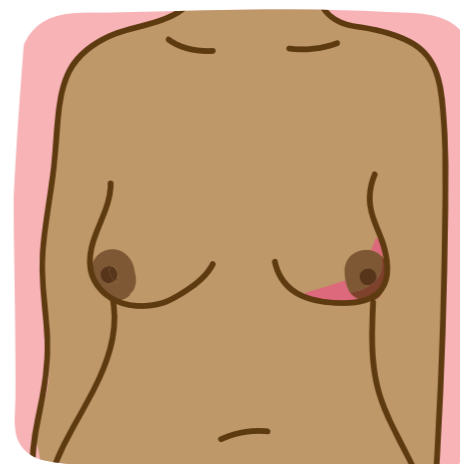
JUNTO COM O MÉDICO
QUAISQUER ALTERAÇÕES
NOVAS OU INVULGARES



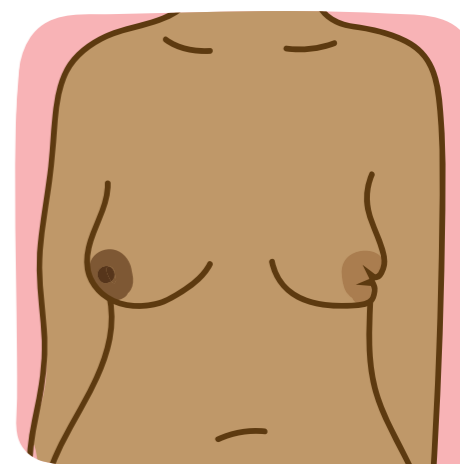
Um **alto ou inchaço** no seio, parte superior do peito ou axila



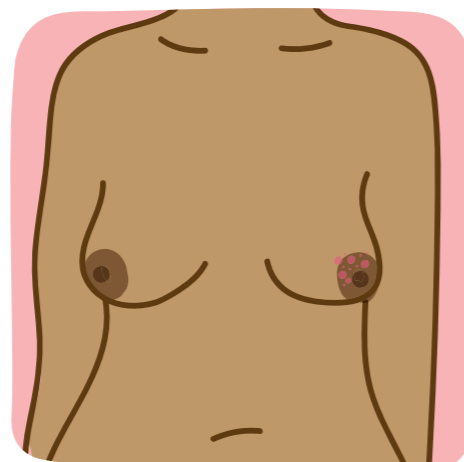
Uma **alteração da pele**, como pele repuxada ou encovada



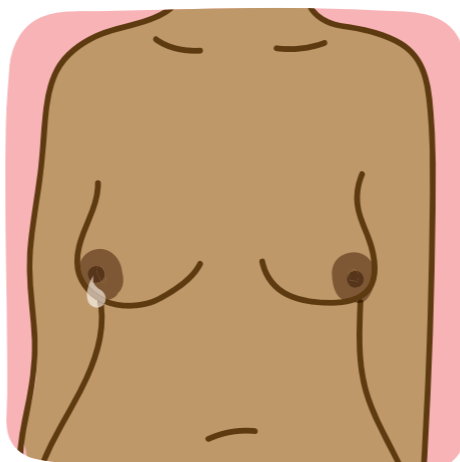
Uma **alteração da cor** do seio – pode parecer vermelho ou inflamado



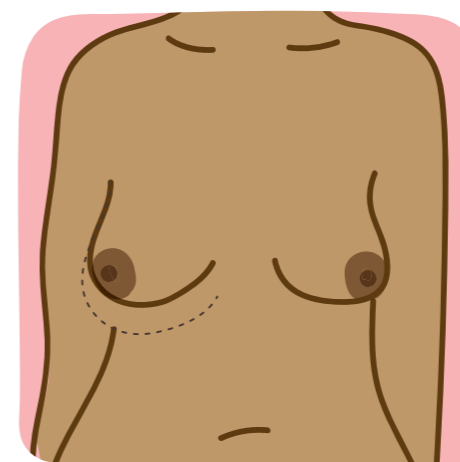
Uma **alteração do mamilo**, por exemplo ficar voltado para dentro (invertido)



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.

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