



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

Disseram-me que uma em cada oito mulheres do Canadá desenvolverá câncer de mama durante a sua vida, é verdade? À medida que me informei sobre o assunto, soube que essa relação procede e que a presença do câncer nem sempre é acompanhada por sinais detectáveis como o toque ou visão. No entanto, quanto mais cedo o câncer for detectado, menor é a taxa de mortalidade.

Felizmente, o *Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)* existe e tem como objetivo prevenir o maior número possível de mortes.

De que forma? Enviando uma carta a todas as mulheres com idades entre os 50 e os 69 anos que têm seguro pela Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), convidando-as a fazer uma mamografia de dois em dois anos, ou seja, um raio-X dos seios, gratuitamente. Quem não tiver um cartão de seguro de saúde pode contactar um profissional de saúde para obter seu pedido de exame para fazê-lo e neste caso será pago.

Para ter a minha mamografia, tudo o que tenho que fazer é marcar uma consulta em um centro de diagnóstico, apresentar-me com os documentos necessários, preencher o formulário de consentimento no local e fazer o exame. Todos os detalhes podem ser encontrados na carta, daí a importância de lê-la cuidadosamente. Sugiro também que peça uma ecografia, já que alguns cancros não são detetados apenas pela mamografia. Esta opção não é gratuito, mas não é cara.

O meu médico disse-me que este programa tem muitos benefícios, dentre eles: reduzir o risco de morrer de câncer de mama, ter de ser submetida à quimioterapia, conhecer a saúde geral dos meus seios, e muito mais. Para restaurar a verdade sobre algumas crenças populares, ele também me citou alguns fatos que gostaria de compartilhar:

1. Mamografia não causa câncer e é indolor
2. É importante fazê-la regularmente
3. O câncer de mama pode ocorrer mesmo em uma pessoa muito saudável sem histórico familiar.

Como dizem, a prevenção é melhor do que a cura, por isso não hesite em agendar e fazer a sua mamografia!

**Para mais informações, consulte o [www.accesss.net](http://www.accesss.net) (arquivo — câncer e mulheres imigrantes — PQDCS).**