

Categoria	Mulheres		Companheiros	
Balanço de vida antes e após a doença	Unidades de sentido	Indicadores	Unidades de Sentido	Indicadores
	<p>“Começa-se a dar importância a coisas que às vezes não dávamos...tento sempre tirar o lado melhor das situações”(M1); “não vale a pena preocupar-nos com coisas supérfluas e vivermos um dia de cada vez e não pensar na doença” (M2); “uma pessoa com os problemas ganha força... acaba-se por dar mais valor às pequenas coisas, e outras que antes de estar doente não ligava e agora vejo que são as mais importantes” (M7)</p>	<p>Valorizar aspectos anteriormente não valorizados (n=3)</p>	<p>“Reformulou por completo o conceito de orientação de vida até aí praticada, concretamente com a diminuição da carga horária até aí praticada (...) foi dada maior importância aos aspectos não materiais” (C3)</p>	<p>Valorizar aspectos anteriormente não valorizados (n=1)</p>
	<p>“aprende-se a viver de outra maneira, com mais amor, mais carinho, ... Também sinto-me mais ligada à família, (M17);” Ver que quando precisei de ajuda, tive o apoio de todos”(M12); “De positivo retiro sobretudo o fortalecimento da minha relação com o meu marido e também da nossa relação com os nossos filhos. Eles também perceberam que agora estamos mais presentes e temos mais tempo para brincarmos com eles. Hoje somos uma família mais completa e que valorizamos mais as nossas relações. Com o cancro da mama, dei importância a outras coisas, aquelas que realmente são importantes, entre as quais a família e as relações humanas” (M6); “ver as coisas de maneira diferente, aproveitar mais aquelas coisinhas que não ligava tanto. Coisas que pensavam que eram muito importantes, não têm importância nenhuma e aproveitar mais o dia-a-dia sobretudo com os pequeninos e com o marido também... Houve muita coisa positiva, foi ver a vida de maneira diferente. Foi dar mais importância à família, porque foi a família que me apoiou. Ser mais optimista, eu nunca fui muito negativa, mas passei a ver as coisas mais pelo lado positivo e não pelo lado negativo. É onde vamos buscar força é pensando positivo e lutar, não vamos desistir.” (M5); “Agora vivo mais as coisas, por exemplo antes quando tinha tarefas para fazer em casa e havia algo, ficava a tratar da casa e agora não. Aproveito tudo e quero muito estar com os meus filhos, vê-los crescer e estar presente quando eles fazem aquilo de que gostam... Aprendi a viver mais a vida, desde que fui operada, tenho recebido muito visita dos amigos. ...gosto muito desse convívio, ... gosto muito de estar com os meus filhos. Por exemplo à segunda-feira já estou desejando que chegue o fim-de-semana para poder passar mais tempo com eles.” (M15); “Sou talvez mais compreensiva, mais tolerantes, tento aproveitar mais o dia-a-dia, desfrutar ao máximo da família, ao fim ao cabo, dou menos valor ao aspecto material e mais às relações.” (M19)</p>	<p>Fortalecer as relações humanas (n=6)</p>	<p>“Retiro de positivo o fortalecimento da minha relação com a minha esposa e também a nossa relação, enquanto pais, com a dos nossos filhos. Ficámos todos mais unidos e passamos a dar mais valor ao tempo que estamos juntos.” (C6) “Vejo a família de uma outra forma (...) Tornámo-nos mais chegados” (C2); Positivo é dar-nos bem e lidarmos como temos feito.” (C1)</p>	<p>Fortalecer as relações humanas (n=3)</p>

Categoria	Mulheres		Companheiros	
	Unidades de sentido	Indicadores	Unidades de Sentido	Indicadores
Balanço de vida antes e após a doença	<p>“Que muitas vezes damos valor a coisas que não têm valor, pois o mais valioso na nossa vida é a saúde” (M2) “estou mais atenta em relação à minha saúde” (M18); “Agora claro, tenho uma vida mais calma, a cuidar de mim” (M11); “ a dar menos importância às coisas pequeninas e a ter mais preocupação pela minha saúde, pela minha vida, né (...) comecei a cuidar de mim. Preocupar-me mais comigo” (M4)</p>	<p>Dar mais atenção à saúde (n=3)</p>	<p>“fiquei com medo, medo de ficar sem ela, aprendi a valorizá-la mais” (C12); Hoje em dia tenho mais cuidado com ela, com os sentimentos dela e sua saúde porque sinto que ficou mais frágil.. Ter medo de perdê-la fez-me valorizá-la mais (C18); “mais preocupado com a saúde da minha mulher” (C4)</p>	<p>Mais atenção à saúde da mulher (n=3)</p>
	<p>“Aprendi a aproveitar e valorizar o dia-a-dia.” (M16); “Á vista daquilo que passamos com a doença, os problemas do dia-a-dia não são nada.” (M5) “Agora vejo que a vida não é nada sem saúde, por isso agora quero viver o dia-a-dia o melhor possível e desfrutar tudo de bom que a vida me der mais algum tempo... Menos trabalho e mais tempo para viver” (M13); “Tornei-me outra mulher pelo facto de durante dois anos de tratamento lutar pela vida para futuramente ter qualidade de vida (...) mas sinto-me diferente, com vontade de viver, aproveitar todas as horas” (M3); “Eu faço um balanço positivo, eu digo sempre, o que me interessa é vencer. Eu penso vencer... Aprendi a valorizar o dia-a-dia, eu vivo um dia de cada vez” (M8) “agora vivo um dia de cada vez... penso mais em mim... Aprendi a dizer que não, chega aquela hora já não atendo mais clientes, coisa que eu antes não fazia, não tinha horas.” (M10); “A vida, temos de viver a vida um dia de cada vez, com calma, não podemos correr mais, do que a gente quer ou pode”(M11)</p>	<p>Aproveitar mais o dia-a-dia (n=7)</p>	<p>“é mais o dia-a-dia e se calhar vive-se muito melhor agora, mesmo com a situação que temos... vivemos mais intensamente os dias ... Aproveitamos mais, há mais amor, há mais carinho. Os dias, as horas são mais bem passadas que eram naquela altura, porque naquela altura não se pensava que alguma coisa acontecesse e agora não se sabe” (C5); “Eu dividia-me entre dois trabalhos, a casa, a nossa relação e os nossos filhos, e a minha esposa por sua vez entre o trabalho dela, a escola, a casa e os filhos. Com o aparecimento do Cancro, sentimos a necessidade de abrandar, colocámos as coisas mais importantes em primeiro plano, e o mais importante agora era a luta que todos estávamos a travar. E a vitória dessa luta era aquilo em que nos devíamos concentrar ... Há uma coisa que mudou muito, antigamente eu podia fazer tudo e mais alguma coisa e agora não posso porque quero estar sempre por perto. Antigamente era capaz de ir de manhã para o campo, para São Brás e ela estava no trabalho e eu estava à minha vontade. Por isso agora já não posso vadiar à minha vontade. Mas não me arrependo, porque ela merece e em casa também arranjo sempre qualquer coisa para fazer. Aqui em casa tenho uma espécie de estufa, e levo lá um bom tempo...É claro a vida antigamente era uma,tenho de estar sempre disponível para ela. Uma vez que ela está doente, só ela é que precisa de mim, ela é que importa... O que retirei de positivo é que numa situação destas a gente, temos de pensar que só podemos viver um dia de cada vez, não fazer planos porque não vale a pena e vai-se vivendo ao máximo que pudermos, em harmonia, como estamos, porque neste momento só a tenho a ela, ... Só nos temos um ao outro, quando eu me sinto em baixo, ela chama-me logo à atenção, quando ela está mais em baixo, eu ajudo” (C11)“Vive-se mais o dia-a-dia. Levamos mais a vida a brincar, eu e ela andamos muito no gozo, é bom. A vida já é tão triste, temos que brincar um pouco”(C15)</p>	<p>Aproveitar mais o dia-a-dia (n=3)</p>

Categoria	Mulheres		Companheiros	
	Unidades de sentido	Indicadores	Unidades de Sentido	Indicadores
Balço de vida antes e após a doença	“o que retirei de positivo...nada, nós pensamos que nunca acontece a nós, que só acontece aos outros, mas quando bate na nossa porta foge tudo debaixo dos pés, o mundo desaba.” (M11);	Não houve nada de positivo (n=1)	“não houve nada de positivo” (C7); “Praticamente nada” (C13).	Não houve nada de positivo (n=2)
	“Talvez não me chatear tanto como dantes”(M14); “acabo agora por me chatear menos” (M1)	Desvalorizar situações pouco importantes (n=2)	“Sei lá...positivo, o que é que isto pode ter de positivo, só ensinar alguma coisa que nós não sabemos vá, alguma situação similar que voltasse a surgir nos já sabíamos os passos que devia dar, pronto, a informação é diferente. Ganha-se mais bagagem, mais resistência.” (C14); “Aprende-se muita coisa, a saber reagir, a ter cuidado e tem-se medo se volta a aparecer a mais alguém próximo ou da nossa família, ou mesmo a nós. Aprendemos a reagir às situações.” (C15); “Sei lá, talvez faça as pessoas amadurecer mais” (C16); “Fiquei mais sensível com tudo” (C10); “Também retiro de positivo a capacidade de adaptação e reestruturação que demonstrámos ter” (C6);	Aprender a lidar com situações difíceis (n=5)
	“Sempre fui uma pessoa muito activa e positiva e isso reflectia-se no meu dia-a-dia. O meu quotidiano era repleto de actividades porque estudava, trabalhava, cuidava dos meus filhos, do meu marido e da casa...com o aparecimento do cancro da mama, aliada à revolta e à negação, o que mais me custou foi ter de parar, de abdicar dessa vida tão activa que tinha e sobretudo de lidar com os meus pensamentos, porque dantes restava-me pouco tempo para pensar” (M6); “Depois senti-me impotente sem poder trabalhar sem estar no activo, senti-me triste e neste momento isolo-me um pouco mais, reservo-me o direito de estar mais em casa sem conviver muito no dia-a-dia.” (M12); “Eu era uma pessoa muito activa e perdi muito aquilo que tinha” (M16); “algo mudou...reformulamos a nossa vida em relação ao trabalho, damos valor a outras coisas”(M3)	Reduzir a actividade profissional (n=4)	“Mudou tudo ou quase tudo. A minha vida antes era uma vida normal, que eu considerava normal. A partir daí foi muito diferente, não posso combinar nada porque não sei o futuro. Isto custa muito, então a vida passa a ser muito diferente” (C1); “Não podemos fazer planos a longo prazo porque de vez em quando temos contar com idas ao Hospital. Agora que podíamos passear, que temos tempo disponível, também não podemos” (C8);	Dificultar concretização de planos (n=2)
	“Antes do cancro da mama eu era uma pessoa normal, mais uma entre tantas outras. ...Quando o cancro apareceu, surgiu também a morte, o desespero, o sofrimento. ... Às vezes sinto que tenho uma monstruosidade dentro de mim. Hoje só quero que isto acabe, só quero terminar com isto! Não tirei nada de positivo, aliás a doença só acabou com tudo aquilo que restava de mim, de nós... Matou o pouco que tinha, acabou com a pouca alegria de viver que tinha. Só me trouxe problemas atrás de problemas e em última instância trar-me-á até ao meu fim”(M20)	Anular a vontade de viver (n=1)	“De positivo retiro muito pouco ou mesmo nada, sobretudo porque o cancro da mama veio acabar com a paz e a tranquilidade que tínhamos. Vivíamos de forma confortável, embora não luxuosa, e apesar de tudo éramos felizes à nossa maneira. Com a chegada do cancro houve dificuldade em redefinir papéis, houve stresse e preocupação” (C20).	Acabar com a tranquilidade (n=1)