

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u> Factores decisivos na escolha da experiência	<ul style="list-style-type: none"> - Idade jovem do doente - Familiarização com o doente - Coodependência 	<p>“...ele era o mais novo da família”</p> <p>“...lidávamos com ele como se fosse um irmão”</p> <p>“...era amputado...estava dependente de nós...e nós de certa forma dependentes dele...no apoio, no carinho”</p>
Sentimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Injustiça - Impotência - Alívio 	<p>“...sente-se injustiça...lidamos com esta impotência de perda...e sente-se também alívio...do sofrimento do outro quando tudo termina”</p>
Aspectos Gratificantes/Positivos	<ul style="list-style-type: none"> - Amizade - Valorização das pequenas coisas - Valorização da própria vida (Metáfora) - Valorização da formação na trajetória profissional 	<p>“...havia um bom relacionamento...uma amizade que nos ligava...”</p> <p>“...é um viver mais intenso, um dar valor às pequenas coisas, às coisas mais simples...é como um púcaro...sinto que não vale a pena chorar pelo leite derramado”</p> <p>“...depois de tantos anos de trabalho em oncologia, acho que é importante haver mais formação, investimento nos cuidados paliativos...”</p>
Aspectos Desgastantes /Negativos	<ul style="list-style-type: none"> - Sofrimento do doente - Morte do doente - Sofrimento da família - Realização de técnicas médicas/exames invasivos - Subvalorização dos sintomas/doenças de familiares 	<p>“...o sofrimento dele acaba por passar também para nós...pesa também e é sempre marcante”</p> <p>“...a morte dele foi uma perda...foi como se fosse a de um familiar”</p> <p>“...não posso jamais esquecer o sofrimento do pai”</p> <p>“...sinto muita revolta...contra a parte médica...não sabem parar com as medidas invasivas...não se sabe ajudar as pessoas a morrerem”</p> <p>“...acabo por não valorizar muito as doenças dos meus”</p>
Desgaste Emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Esgotamento - Cansaço - Tristeza - Tensão 	<p>“...sim...nunca precisei de uma intervenção psiquiátrica...mas fico muitas vezes esgotada, tensa, cansada e triste...”</p>

Cuidar do doente oncológico	- Imagem social do cancro	“...quando pessoas de fora sabem que trabalho em oncologia, dizem “ai credo”...apesar disso não sou capaz de encarar os doentes como coitadinhos, mas a nossa sociedade e os nossos familiares começam logo...”
<u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u> Coping orientado para a resolução de problemas	- Compensação - Arte	“...canalizo...em artes...gosto de pintar porcelanas, bonecos...obriga-me a estar concentrada...em estar ocupada em pequenos pormenores... é uma terapia para mim”
Coping orientado para o controlo das emoções	- Isolamento	“...porque eu é que sinto...é meu...isolo-me e fico no meu cantinho, tentando abstrair-me de tudo”
<u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u> Partilha Informal Intervenção especializada	- Partilha com colegas - Técnicas de relaxamento	“...como nunca houve nada no hospital as pessoas acabam por arranjarem as suas próprias formas de lidar com as tensões...eu falo com as minhas colegas” “...é o que eu digo era bom que houvesse...há agora essas coisas tipo zen, ioga... e assim e se calhar era giro”

Entrevista 2 FA

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u> Factores decisivos na escolha da experiência	- Idade jovem do doente - Relação com os familiares da doente	“...as mais marcante são sempre aquelas que acontecem com pessoas mais novas” “...uma jovem de 16 anos que faleceu...e afectou-me também pela reacção dos pais aos quais estava ligada...a tristeza, a dor”

<p>Sentimentos</p> <p>Aspectos Gratificantes/Positivos</p> <p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p> <p>Desgaste Emocional</p> <p>Cuidar do doente oncológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Impotência - Melhoria da prestação de cuidados - Visão mais ampla das necessidades do doente/família - Fortalecimento das relações com os outros - Sofrimento - Morte - Sofrimento dos familiares - Realização de exames invasivos - Cansaço emocional - Penosidade do serviço 	<p><i>“...uma impotência enorme de não poder fazer nada e de querer fazer alguma coisa...na altura fiquei parada perante a mãe e não consegui fazer ou dizer nada”</i></p> <p><i>“...consigo aperceber-me agora da carga emocional que as pessoas e as famílias transportam...ganhei uma visão mais ampla e rica das necessidades doente oncológico, que antes não tinha...e isso melhora a minha prestação de cuidados”</i></p> <p><i>“...doença oncológica...pode acontecer aos que estão mais próximos de nós e isso dá outro sentido às relações que tenho...ficaram mais intensas”</i></p> <p><i>“Marca-me pela negativa o sofrimento, a morte... o lidar como sofrimento dos familiares...”</i></p> <p><i>“...e o doente acaba por andar para trás e para a frente a fazer exames invasivos... formas que não resolvem a situação do doente mas alteram o desconforto...e para nós lidarmos com esta situação é muito complicado...mexe com a nossa vida...”</i></p> <p><i>“...cansada emocionalmente...mas quando saio daqui tento compensar com outras coisas”</i></p> <p><i>“...a carga emocional de trabalharmos num serviço de oncologia deste tipo é enorme...se nós no final de cada turno pararmos, pensarmos e formos avaliar a quantidade de situações que tem uma carga emocional muito pesado”</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p> <p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distracção /Divertimento - Compensação - Distanciamento (Metáfora) - Negação 	<p><i>“...sair com os amigos, ir ao teatro, cinema, ver televisão, filmes...”</i></p> <p><i>“...desde o inicio que consigo manter a distância...consigo diferenciar o estar aqui e depois sair e consigo “desligar” do que vivo aqui dentro...acho que é uma maneira de me defender, de me refugiar, não levando para fora as situações que se passam cá dentro...”</i></p> <p><i>“...acho que me consigo distanciar...para o bem da minha saúde mental...”</i></p> <p><i>“...se eu estiver sozinha...faço um esforço para não pensar...”</i></p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Partilha Informal de emoções</p> <p>Partilha de emoções formal</p> <p>Intervenção especializada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha com colegas - Reuniões de partilha de experiências - Grupos de apoio 	<p><i>“...se estiver com colegas...nós partilhamos as situações que marcam mais...mas de uma forma saudável...”</i></p> <p><i>“...reuniões de partilha de experiências...ver e partilhar outras maneiras de se lidar com as situações, de contornar as situações”</i></p> <p><i>“...se nessas reuniões existissem técnicos melhor...pelo conselho...pela ajuda...a verdade é que se nós não falarmos não nos apercebemos dos momentos...”</i></p> <p><i>“...devia de existir um núcleo de apoio que nós pudéssemos recorrer sempre que quiséssemos falar sobre determinadas situações”</i></p>

Entrevista 3 R.L

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u> Factores decisivos na escolha da experiência	<ul style="list-style-type: none"> - Projecção - Identificação com a doente/situação 	<p><i>“...4 anos depois desta conversa estava eu no lugar de doente...olhava-me ao espelho e tinha alopecia marcada...preparei-me para pôr rímel e não tinha pestanas...e naquele momento eu voltei a lembrar-me daquela doente e aí consegui perceber palavra por palavra do que ela disse”</i></p> <p><i>“...falávamos sobre o que poderíamos fazer com o dinheiro que nos iria sair no euro-milhões...e dissemos as coisas mais disparatadas...e ela às tantas respondeu-nos: -Pois eu só queria andar...e pensei e se fosse eu...”</i></p>
Sentimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Tristeza - Conhecimento de si própria (propriacepção) - Disponibilidade para o outro - Empatia - Pena - Vergonha 	<p><i>“...fiquei triste comigo e desiludida com a minha falta de atenção e compreensão da situação da doente”</i></p> <p><i>“...nesse período menos bom da minha vida passei a conhecer-me mais a mim própria e isso ensinou-me a valorizar...a transmitir uma energia mais positiva aos outros”</i></p> <p><i>“...ganhei mais disponibilidade para entender as posições, o movimento, o olhar... a empatia, a sensibilidade...acima de tudo disponibilidade”</i></p> <p><i>“...foram muitos sentimentos que me vieram à cabeça...a vergonha, a pena...eu queria um buraquinho para me enfiar”</i></p>
Aspectos Gratificantes/Positivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecimento por parte dos elementos mais novos da equipa - Compreensão do outro - Valorização da própria vida - Valorização das pequenas coisas Realização pessoal e profissional 	<p><i>“...os elementos novos que vêm ter comigo e me pedem para falar com os doentes porque não sabem o que lhes dizer...quando nós estamos junto de uma pessoa que está a chorar nós dizemos para não chorar mas eu...digo chore”</i></p> <p><i>“...eu se calhar porque estive do lado de lá comprehendo...é-me familiar, é-me agora mais fácil compreender o que é dito e não é dito...”</i></p> <p><i>“...pessoas que nos dizem...vá...aproveite a vida, compre o que lhe apetecer, diga e faça</i></p>

		<p><i>aquilo que eu não fiz, porque adiei e agora estou aqui...bem isto faz-nos pensar na vida, valoriza-a</i></p> <p><i>“...e passei a dar muito mais valor às pequenas coisas da vida...”</i></p> <p><i>“...tive um turno produtivo...quando tenho um doente em fim de vida iminente e consigo dar voltas e voltas...e fazer que por exemplo a família fique ali...isso deixa-me realizada”</i></p> <p><i>“...sinto-me realizada...chego a recusar picar um doente se está em fase de agonia”</i></p>
<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Morte - Sofrimento - Intervenções de enfermagem sob prescrição médica 	<p><i>“...a morte e sofrimento dos doentes...dantes eu sentia muito...e sonhava com eles e pensava neles...agora é menos problemático mas ainda me desgasta”</i></p> <p><i>“...o meu desgaste é acima de tudo relacionado com a parte médica...eu posso bater o pé, recusar-me...mas existem coisas que tenho mesmo de fazer...penso muitas vezes que fiz isso e não devia ter feito”</i></p>
<p>Desgaste emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cansaço - Stresse 	<p><i>“...é mais fácil eu deixar os meus problemas lá de fora lá fora, que deixar os problemas de cá, cá dentro...e quantas vezes eu aqui aguento tudo e mais alguma coisa e chego a casa, super cansada e stressada e começo a disparatar com as pessoas que estão lá, que não têm culpa e nem sequer entendem...”</i></p>
<p>Cuidar do doente oncológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Metáfora – evolução da doença - Penosidade do serviço 	<p><i>“...é que trabalhar em oncologia...e especificamente neste serviço, onde o caminho dos doentes é típico do caranguejo...a andar para trás”</i></p> <p><i>“...eu sou das mais velhas do serviço...com 28 anos e eu admiro as pessoas recém formadas virem para aqui trabalhar, porque isto custa”</i></p> <p><i>“...eu cheguei até a ponderar sair daqui porque não conseguia lidar com o não fazer nada”</i></p>

<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p> <p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Banalização da própria morte - Partilha de experiências - Distracção/ Divertimento <ul style="list-style-type: none"> - Humor 	<p><i>“A banalização da minha morte...”</i> <i>“...acho que passei a transmitir com mais facilidade aos outros a minha maneira de viver...e isso ajuda-me...alivia a minha carga...porque a partilho... também tento divertir-me...sair com os amigos...viajar”</i></p> <p><i>“...o rir é uma forma de defesa sem dúvida nenhuma...é como diz a canção “rio para não chorar... ridicularizamos a situação para não sofrermos tanto”</i></p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Partilha Informal de emoções</p> <p>Intervenção especializada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha com colegas - Passagens de turno <ul style="list-style-type: none"> - Elemento interventivo 	<p><i>“...nós somos uma equipa jovem e eu acho que é isso que nos mantém mentalmente equilibrados...porque sabemos brincar até com a desgraça...é saudável para nós brincarmos com as situações”</i> <i>“...as nossas passagens de turno começam às três e meia e terminam muitas vezes às seis... fazemos essa partilha de informação, de tudo o que mexeu connosco ali...se achamos que é importante desabafar...aliás eu atraso imenso as passagens de turno porque partilho”</i></p> <p><i>“...uma pessoa que fizesse parte da equipa, que conhecesse o ambiente, com a qual nós tivéssemos uma relação...a pouco e pouco iria aperceber-se dos problemas de cada um de nós...estariam mais à vontade para falar...assim seria terapêutico”</i> <i>“...deveria de existir uma pessoa específica para estar sempre aqui...como está a assistente social, a dietista, o médico, as secretárias, as auxiliares...não deveria ser pontual”</i></p>

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u> Factores decisivos na escolha da experiência	<ul style="list-style-type: none"> - Relação de amizade /cumplicidade - Reconhecimento profissional/pessoal - Familiarização com o doente - Idade jovem dos doentes 	<p><i>“...um doente que esteve cá internado muitos meses...com o qual eu criei uma relação de amizade e eu era a confidente dele...e eu era cúmplice dele”</i></p> <p><i>“...volta para morrer... e era uma pessoa que queria que só fosse eu a fazer-lhe as coisas, só queria ser cuidado por mim ...era um doente que apesar de ser simpático para toda a gente era muito pegado a mim...e quando ele morreu custou-me muito”</i></p> <p><i>“...como se fosse uma pessoa de família”</i></p> <p><i>“...por exemplo marcam-me muito os miúdos novos...uma outra situação que me marcou foi a de um miúdo novo com 18 anos”</i></p>
Sentimentos Emoções	<ul style="list-style-type: none"> -Tristeza - Choro 	<p><i>“...chorei muito...de tristeza...como já chorei por muitos doentes que me morrem e aos quais estou por algum motivo mais ligada</i></p>
Aspectos Gratificantes/Positivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecimento - Valorização do doente/família - Subvalorização de emoções negativas - Valorização da própria vida - Sentimento de viver mais o presente - Valorização das pequenas coisas 	<p><i>“...gratificantes no sentido em que eles se sentem bem comigo”</i></p> <p><i>“...reconhecem-me nos corredores...dizem que têm saudades minhas...ficam contentes quando estou com eles nas enfermarias”</i></p> <p><i>“...reconhecem o nosso trabalho”</i></p> <p><i>“...mais importante...a valorização do doente e da família conta muito...é uma sensação de dever cumprido”</i></p> <p><i>“...mudou a minha maneira de ver as coisas...vivo mais...e é assim passei a perceber que não vale a pena as pessoas preocuparem-se com mesquinhices, com coisas nenhumas”</i></p> <p><i>“...deixar de valorizar essas coisas banais e a aproveitar o dia a dia ao máximo”</i></p> <p><i>“...não desperdiçando, não deixando de apreciar os pequenos momentos”</i></p>

<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Morte - Sofrimento - Má palição <p>Desgaste emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cansaço emocional <p>Cuidar em Oncologia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconhecimento da Penosidade do serviço 	<p><i>“...negativas no sentido da morte, na tristeza de perder alguém”</i></p> <p><i>“O sofrimento...sem dúvida o sofrimento do doente”</i></p> <p><i>“...sempre me revoltei muito com situações de doentes mal paliados que às vezes nós temos cá...sinto-me mal”</i></p> <p><i>“Sim esgotada... cansada emocionalmente...esgotada”</i></p> <p><i>“...muitas vezes saímos daqui mais cansados psicologicamente que fisicamente...e note-se que fisicamente é considerado muito pesado”</i></p> <p><i>“...num serviço pesado onde morre tanta gente...um pai, um filho, uma irmã...”</i></p>
<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p> <p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diversão/ distração <ul style="list-style-type: none"> - Projecção 	<p><i>“...sair daqui passear, dançar...ir até à praia...estar com o mar...passear com o meu filho...estar mais com os outros”</i></p> <p><i>“...nós acabamos para trazer para nós essas experiências...e se fosse comigo? E se fosse o meu filho?”</i></p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Partilha Informal de emoções</p> <p>Partilha Formal de emoções</p> <p>Intervenção especializada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha com colegas - Partilha com família/amigos <ul style="list-style-type: none"> - Reuniões de serviço <ul style="list-style-type: none"> - Sessões de relaxamento 	<p><i>“...acabamos por nos suportarmos umas às outras...muitas vezes vamos sair e acabamos por partilhar situações que no dia a dia nos chocaram, que nos magoaram...que...interferiram connosco”</i></p> <p><i>“...acabamos por recorrer quer à família, quer aos amigos”</i></p> <p><i>“...já pensei e organizar reuniões de serviço para podermos partilhar de uma forma mais formal as experiências”</i></p> <p><i>“...sessões de relaxamento...seria uma ideia gira, mas falta reconhecer, exigir e concretizar...”</i></p>

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u> Factores decisivos na escolha da experiência	- Identificação com o doente - Tristeza - Impotência - Revolta	<p><i>“...de certa forma identificava-me com ele...fui-lhe útil...mas pronto...depois o doente começou a sair mais, a andar por aí, a falar connosco...bem passado um tempo o doente teve alta e foi para o lar...pensávamos que ele andava todo contente...quando um dia viemos a saber que o doente se tinha atirado de um sétimo andar...foi extremamente triste para mim...porque sinto que poderia ter feito mais...”</i></p> <p><i>“Sente-se também uma revolta enorme...os sentimentos são mistos...”</i></p>
Aspectos Gratificantes/Positivos	- Valorização da própria vida - Desvalorização dos pequenos problemas	<p><i>“...valoriza-se mais o viver...deixa-se um bocado de lado a parte materialista da vida...”</i></p> <p><i>“...deixei-me de chatear com as coisinhas, as mesquinhices do dia a dia...dou imenso valor ao facto de viver...porque nunca se sabe quando é o meu momento...”</i></p>
Aspectos Desgastantes /Negativos	- Défice de comunicação com a equipa médica - Relação com a família dos doentes - Sofrimento e Morte dos doentes - Realização de técnicas invasivas médicas	<p><i>“...que mais me desgasta é a falta de comunicação com os médicos...quantas vezes nós somos os últimos a saber...quer dizer...é frustrante...”</i></p> <p><i>“...também me desgasta a família dos doentes, que muitas vezes vêm só por vir e ficam ali sentados a ler o jornal e quando é a altura da alta não têm condições para ter o doente em casa”</i></p> <p><i>“...o sofrimento e a morte do doente...”</i></p> <p><i>“...custa-me os cuidados ditos paliativos onde são feitas técnicas invasivas...não sabem parar...”</i></p>
Desgaste emocional	- Cansaço - Saturação	<p><i>“...sinto-me muitas vezes desgastada...”</i></p> <p><i>“...já me senti desgastada várias vezes mas mais devido à equipa médica...fico cansada...saturada...”</i></p>

Cuidar em Oncologia	-Gratificante	<p>“ ...trabalhar em oncologia é extremamente gratificante, as pessoas ficam com outra maneira de estar na vida...”</p>
<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p> <p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distracção/exercício físico - Partilha com os colegas, família e amigos - Distanciamento (Metáfora) - Humor - Negação 	<p>“...ir ao ginásio...tento compensar com a família...”</p> <p>“...quer seja um jantar de natal, uma despedida de solteira...fala-se sempre do que vivemos aqui...às vezes até pedimos desculpas às pessoas que não fazem parte do serviço ou que não são enfermeiros...lá está...é o que temos recalcado a vir à tona...no minimizar do sofrimento, das nossas dores...”</p> <p>“...há uma coisa que eu faço que é os problemas daqui não levo para casa...dispo a farda e os problemas acabaram...”</p> <p>“...e assim como eu saiu daqui e dispo a farda eu também entro aqui e visto a farda...”</p> <p>“...nós tentamos compensar isso muitas vezes com conversas de sala, com o humor negro...”</p> <p>“...tento pensar que não existem estas histórias...tento não falar das situações que vivo aqui com as pessoas mas gostava que as pessoas me dessem suporte, atenção, boa disposição...sem lhes mostrar o que sinto...sem dizer que se estou chateada é por causa do trabalho”</p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Partilha Informal de emoções</p> <p>Partilha Formal de emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passagens de turno - Reuniões formais - Intervenção do Serviço de Saúde Ocupacional 	<p>“...muitas vezes na passagem de turno falamos sobre aquilo que nos chateia, que nos faz sofrer...nós vamos mandando cá para fora...”</p> <p>“...devíamos ter alguém que nos ouvisse, devíamos ter reuniões periódicas e formais”</p> <p>“...exteriorização por parte dos</p>

<p>Intervenção especializada</p>	<p>- Elemento interventivo</p>	<p><i>enfermeiros...haviam situações que afloravam...e que porque eram partilhadas eram resolvidas...e era importante que aqui também houvesse essa preocupação por parte do serviço de saúde ocupacional...é pena que tudo permaneça assim... ”</i></p> <p><i>“...de qualquer maneira acho que deveria haver alguém com funções definidas que nos apoiasse cada um, dando atenção aos seus problemas...problemas daqui mas também problemas lá de fora...”</i></p>
----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Entrevista 6 R.S

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<p><u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u></p> <p>Factores decisivos na escolha da experiência</p>	<p>- Identificação com o doente</p> <p>- Projecção</p>	<p><i>“...ele tinha dois filhos pequenos...ele faleceu e a mulher veio ter comigo....porque me revi naquela situação...tinha acabado de ser mãe e se fosse comigo? É uma transposição do sofrimento dos outros para mim...”</i></p>
<p>Sentimentos</p>	<p>- Tristeza</p> <p>- Desilusão</p> <p>- Impotência</p>	<p><i>“...bem fiquei de rastos...triste, fiquei desiludida...”</i></p> <p><i>“...nós sabermos que o que vamos fazer não vai curar o doente...e fica-se assim... para mim o mais desgastante é isso...”</i></p>
<p>Aspectos Gratificantes/Positivos</p>	<p>- Valorização do trabalho / Reconhecimento</p> <p>- Poder de cuidar</p>	<p><i>“...este tipo de doentes valoriza muito o nosso trabalho”</i></p> <p><i>“...poder que nós temos de aliviar o sofrimento do doente e da família...”</i></p>
<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p>	<p>- Antevisão da evolução do estado do doente</p> <p>- Antevisão da morte</p>	<p><i>“...as pessoas vem cheias de esperança e depois nós começamos logo a visualizar o que lhes vai acontecer (...) saber que a pessoa vai morrer...e vai morrer aqui...”</i></p>

<p>Desgaste emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acompanhamento da família dos doentes - Cansaço - Desmotivação 	<p><i>“...ter de acompanhar as famílias, ver as pessoas morrerem, ver as crianças a ficarem sem mães, sem pais...pais a ficarem sem filhos...jovens”</i></p> <p><i>“...às vezes sinto que chego ao meu limiar emocional... fico cansada, desmotivada...desgastada...”</i></p>
<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de vivências com familiares - Viajar 	<p><i>“...tento compensar com a minha com a minha vida lá fora...partilhar com a minha família...viajar...não ignorar o que vivo aqui mas centrar-me nas coisas boas da vida...”</i></p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Partilha Formal de emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reuniões formais - Intervenção especializada 	<p><i>“...uma coisa mais organizada, mais sistematizada...num género de reuniões de partilha de experiências...se calhar...uma intervenção do serviço de saúde...sinto essa necessidade de partilhar...”</i></p>

Entrevista 7 A.D.

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<p><u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u></p> <p>Factores decisivos na escolha da experiência</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Idade jovem do doente - Incapacidade de cuidar - O confronto com a realidade / com o conhecimento do doente e a intensidade da sua vida 	<p><i>“...tem a ver com a fase final que um doente viveu...um doente bastante novo (...) e teve a ver com a minha “não vontade” ou incapacidade de não partilhar com o doente essa fase...no sentido de me permanecerem as lembranças boas que eu tinha dele”</i></p> <p><i>“é que existem doentes que nos marcam...era novo...identificava-me com ele”</i></p> <p><i>“...ele era diferente...talvez o facto de ele falar, de ter sido sempre uma pessoa tão</i></p>

		<p><i>alegre...as colegas contavam que ele vinha cheio de vontade de partilhar a sua vida e morte”</i></p> <p><i>“...porque ele falava sobre a situação...sabia o que lhe ia acontecer”</i></p> <p><i>“...era a intensidade com que vivia...era uma pessoa muito viva”</i></p> <p><i>“...marcou-me porque foi um sentimento que eu nunca tive...o medo de cuidar...eu pensava “Deus queira que eu não fique com ele atribuído...””</i></p> <p><i>“...era-me mais difícil agora vê-lo assim...porque sei que iria sofrer e ficar triste...”</i></p> <p><i>“Um alívio por ele não me estar atribuído”</i></p>
<p>Aspectos Gratificantes/Positivos</p>	<p>- Valorização da vida</p>	<p><i>“...muda a nossa realidade...a proximidade...a valorização...quando ouço pessoas dizerem que têm uma vida difícil sem razão aparente penso logo que sabem lá o que ter uma vida realmente difícil...esta realidade é positiva, no sentido em que nos faz viver mais...”</i></p>
<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p>	<p>- Relação com a Família do doente - Morte - Sobrevalorização dos sintomas / associação a cancro - Envolvimento intenso com um doente</p>	<p><i>“...isso torna-se mais desgastante...o lidar com a família...quase sempre é mais desgastante lidar com as famílias”</i></p> <p><i>“...é desgastante...deve ser dito a verdade mas é difícil...o assumir da morte”</i></p> <p><i>“...nós pensamos mais que qualquer sintoma é indício de cancro...e isso é negativo, porque ficamos mais preocupados, mais desconfiados...”</i></p> <p><i>“...muitas vezes é precisamente um maior envolvimento com determinado doente e com as suas emoções que nos leva a sofrer mais emocionalmente, para além do trabalho...”</i></p>
<p>Desgaste emocional</p>	<p>- Auto-pena</p>	<p><i>“...e é nas alturas em que estou mais esgotada que penso que talvez os outros tenham razão...porque sinto pena de mim, porque tenho que assistir a tudo isto”</i></p>

Cuidar em Oncologia	- Penosidade	“...isto é penoso e até é reconhecido por as pessoas que não trabalham cá, que fazem comentários do tipo “trabalhas no IPO que horror, como é que aguentas?”
<u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u> Coping orientado para a resolução de problemas	- Partilha com os colegas, amigos e família	“...passa pela partilha...com os colegas...alivia (...) são encontros informais que ajudam muito...” “...estar com os amigos, com a família”
Coping orientado para o controlo das emoções	- Fuga	“Sim...foi...fugia mesmo à família...e acabei por não partilhar as palavras, as exigências”

Entrevista 8 A.G.

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u> Factores decisivos na escolha da experiência	- Carácter bizarro - Comunicação de más notícias sem preparação	“...que acaba por ser um pouco ao bizarro foi...eu estar com uma senhora, tratar dela...colocá-la toda arranjadinha e ela no final do banho acabou por falecer...” “...pergunta à médica assistente o que iria ser feito a seguir e ela diz (...) que não havia mais nada a fazer...que pela estatística nem era para estar vivo...o

<p>Sentimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilidade - Impotência 	<p><i>homem ficou em choque... ”</i></p> <p><i>“...fiz o que tinha a fazer...senti-me útil...”</i></p> <p><i>“...o doente ficou de rastos e eu senti-me impotente...”</i></p>
<p>Aspectos Gratificantes/Positivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorização da vida - Desvalorização dos aspectos negativos - Aprendizagem - Valorização do trabalho realizado 	<p><i>“...aprendemos muita coisas...fazemos a transposição para a nossa vida pessoal e valorizamos aspectos da nossa vida que não achamos importantes ou pelo contrário desvalorizamos as coisas más...penso que acima de tudo o bom de trabalhar aqui e a aprendizagem, a vivência, a partilha de histórias de vida...”</i></p> <p><i>“...se consegue obter uma valorização do trabalho que fazemos...dos doentes e das famílias...”</i></p>
<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Morte solitária - Má palição - Ineficácia da acção médica - Défice de comunicação entre médicos e enfermeiros - Estrutura física do Serviço 	<p><i>“O mais penoso (...) acho que as pessoas ainda morrem com pouca dignidade, ainda morrem muito sozinhas...acima de tudo mal paliadas”</i></p> <p><i>“Andas atrás dos médicos a ver se prescrevem alguma coisa...é um desgaste não face à morte, ao sofrimento mas face àquilo que poderia ter sido feito e nem sempre é...”</i></p> <p><i>“...há uma falta de comunicação entre médicos e enfermeiros...tudo bem, damos todos muito bem mas depois a nossa opinião para eles não contam...e nós ficamos sempre de pé atrás em relação às medidas deles”</i></p> <p><i>“...o aspecto físico, estrutural...é também muito desgastante, porque nós temos famílias que querem acompanhar os doentes até ao momento da morte e não é possível”</i></p>
<p>Desgaste Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cansaço (Metáfora – Energia) - Apatia 	<p><i>“...o cansaço emocional tem picos, às vezes sinto-me muito cansado emocionalmente, (...) parece que me sugam as energias...e chego lá fora e fico assim um bocado apático”</i></p> <p><i>“...às vezes às pessoas a quem nós</i></p>

<p>Cuidar do doente oncológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Penosidade do Serviço – relação com a morte 	<p><i>prestamos cuidados estão tão carentes emocionalmente que nos sugam as energias...e ficamos a sim...meio vazios, cansados”</i></p> <p><i>“...nós assistimos a pessoas que travam um combate de vida e morte e infelizmente à partida já estão derrotadas...se calhar noventa por cento dos doentes aqui estão condenados à partida...e é penoso”</i></p>
<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resolução das situações/conflitos no imediato (Metáfora) - Vida pessoal equilibrada - Ocupações lúdicas 	<p><i>“...eu mantendo uma boa higiene mental recorrendo a mecanismos que passam por fazer aquilo que posso e consigo de forma a quando saio da porta do serviço não deixo assuntos pendentes...”</i></p> <p><i>“...ter uma vida equilibrada e regrada lá fora, isso é essencial...ter ocupações como viajar, ler (...) e isto permite que possamos andar aqui, anos e anos, sem termos sequelas mentais...”</i></p>
<p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Isolamento (Metáfora) - Fuga - Imposição de limites no envolvimento com o doente 	<p><i>“...dou por mim a ter este tipo de atitudes de refúgio...de isolamento...para não assistir a estas coisas que estão sempre a acontecer e que me desgastam...”</i></p> <p><i>“Desde o primeiro dia que saio daqui...fecho a porta e assunto encerrado...isolo-me percebes? Não sinto necessidade de falar do que vivo aqui com ninguém...”</i></p> <p><i>“...é um mecanismo de auto-defesa, de preservação absolutamente e por outro é uma forma de lidar com determinadas incapacidades que nós temos”</i></p> <p><i>“...eu vejo-me muitas vezes a fugir, a escapar...penso que é uma questão que terei de trabalhar...”</i></p> <p><i>“...eu tento estabelecer um limite claro nas relações que estabeleço...entre aquilo que eu posso fazer e aquilo que eu tenho que fazer e não ir além disso...ao ponto de não sofrer com a pessoa...percebes? Agora eu não sei se com estes mecanismos todos de coping...de protecção, eu não me esconde</i></p>

		<p><i>demasiado...e não acabo por envolver emocionalmente com a pessoa...não sei..."</i> <i>"...não sei se estes mecanismos de protecção não fazem com que eu me envolva pouco..."</i></p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Partilha Informal</p> <p>Partilha Formal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha com colegas - Reuniões multidisciplinares (médicos, enfermeiros, psicólogas, assistentes sociais, auxiliares) 	<p><i>"...aproveitamos a hora de almoço, o tempo livre e falamos sobre os acontecimentos...e se calhar é por causa disso que não tenho vontade de falar lá fora..."</i></p> <p><i>"...o que iria resolver sim era uma reflexão conjunta sobre uma prática comum e coerente de acordo com os mesmos princípios, de médicos e enfermeiros..."</i> <i>"...uma reunião multidisciplinar...ai sim...uma partilha mas uma partilha conjunta...para melhorar a prática..."</i></p>

Entrevista 9 J.R.

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<p><u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u></p> <p>Factores decisivos na escolha da experiência</p> <p>Sentimentos</p> <p>Aspectos Gratificantes/Positivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Familiarização com o doente - Morte consciente - Impotência - Crescimento pessoal e profissional - Valorização da vida e das relações de amizade - Valorização e Reconhecimento 	<p><i>"...de um senhor que eu tinha uma ligação quase familiar (...) mas aquele senhor tinha algo de diferente"</i> <i>"...foi-me impossível ficar indiferente à sua morte consciente"</i></p> <p><i>"Impotência...o sentimento de quem não pode dar vida mas apenas a morte..."</i></p> <p><i>"...estou mais maduro pessoalmente e profissionalmente...porque se tenta mas existem sempre coisas que passam e sobre as quais é impossível não pensar"</i> <i>"...a nossa vida ganha mais sentido e as amizades tornam-se mais fortes"</i> <i>"A valorização...o reconhecimento...são</i></p>

<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Má Paliação - Contágio emocional - Défice de comunicação e cooperação entre médicos e enfermeiros - Encarniçamento terapêutico - Sofrimento das famílias e doentes 	<p><i>doentes de tal forma frágeis que te fazem sentir como anjos”</i></p> <p><i>“...doentes mal paliados e nós sem podermos fazer muito, porque existem coisas que têm de passar pelo médico primeiro”</i></p> <p><i>“...a aproximação demasiada leva a que tudo o que doente sente passe também para nós”</i></p> <p><i>“...a falta de cooperação e comunicação entre todos os profissionais de saúde deste serviço...principalmente médicos e enfermeiros...às vezes não se caminha para o mesmo sentido”</i></p> <p><i>“...o encarniçamento terapêutico...sim isso desgasta-me muito...os doente a maioria das vezes só querem morrer tranquilamente”</i></p> <p><i>“...também mexem comigo...o sofrimento deles e das famílias...”</i></p>
<p>Desgaste Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esgotamento - Sensação de vazio - Sensação de sobrecarga emocional 	<p><i>“...às vezes sai-se daqui esgotado, sem energias...vazio de nós e cheios dos outros...do seu sofrimento, da sua dôr...”</i></p>
<p>Cuidar do doente oncológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecimento da penosidade do serviço 	<p><i>“...este é um serviço pesado em termos de emoções e é quase impossível não se crescer com elas”</i></p>
<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p> <p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ocupações lúdicas (viajar) <ul style="list-style-type: none"> - Distanciamento - Imposição de limites no envolvimento com o doente - Objectivar a prestação de cuidados - Projecção 	<p><i>“...tento que a minha vida lá fora me compense de alguma forma daquilo que vejo e vivo aqui dentro...tento viajar mais, rir mais, viver mais...”</i></p> <p><i>“...até porque tento sempre não me aproximar demasiado...”</i></p> <p><i>“...temos que manter a distância...”</i></p> <p><i>“...o distanciamento...o tentar não pensar muito no que se passa aqui dentro...”</i></p> <p><i>“...assim deve ser a relação terapêutica... sem um envolvimento demasiado, acima de</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Humor 	<p><i>tudo sou um técnico e estou aqui para cumprir com a minha tarefa”</i></p> <p><i>“Apesar de tentar sempre manter uma certa distância e objectividade em tudo o que faço”</i></p> <p><i>“...porque inevitavelmente se pensa que poderíamos ter sido nós...”</i></p> <p><i>“...humor...rir das situações mesmo que elas pareçam tristes”</i></p>
<p><u>SUPORTE ORGANIZACIONAL</u></p> <p>Intervenção especializada</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intervenção de grupos de ajuda - Intervenção do serviço de saúde - Técnicas de relaxamento (Metáfora) 	<p><i>“Então porque não existirem grupos de ajuda com técnicos especializados, que nos conheçam e que despertem (...) se se preocupassem mais com quem cuida então o doente seria certamente mais bem cuidado...”</i></p> <p><i>“...podia ser feita pelo serviço de saúde...fazerm reuniões, exercícios de relaxamento, massagens...sim era muito bom...utópico, porque aqui em Portugal somos carne para canhão”</i></p>

Entrevista 10 J.P.

ÁREA TEMÁTICA	SUB-CATEGORIAS	UNIDADES DE REGISTO
<p><u>EXPERIENCIA EMOCIONAL</u></p> <p>Factores decisivos na escolha da experiência</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evolução da doença - Morte rápida e sofrida - Empatia - Proximidade 	<p><i>“...estava relativamente bem e de uma momento para o outro teve uma quebra e piorou...a parte oncológica evoluiu e acabou por falecer...num sofrimento e de uma forma tão rápida...”</i></p> <p><i>“Especial pela empatia...pela proximidade que tinha dela”</i></p>
<p>Sentimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Injustiça - Impotência 	<p><i>“...senti que a vida é madrasta às vezes e mais para alguns”</i></p> <p><i>“...e eu que não pude fazer nada...”</i></p>
<p>Aspectos Gratificantes/Positivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amadurecimento - Auto-conhecimento - Reconhecimento por 	<p><i>“...o facto de trabalhar aqui amadurece muito o ser...”</i></p> <p><i>“...até porque para se lidar com este tipo de situações é preciso que a pessoa se</i></p>

<p>Aspectos Desgastantes /Negativos</p> <p>Desgaste Emocional</p> <p>Cuidar do doente oncológico</p>	<p>parte dos doentes e familiares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobrevalorização dos sintomas /associação a cancro - Cansaço - Desmotivação - Relação com estados de humor - Reconhecimento da penosidade do serviço 	<p><i>conheça e tenha uma abordagem emocional complexa</i></p> <p><i>“...o tipo de doentes...que reconhecem muito o teu trabalho...e torna-se muito gratificante...é mesmo essa a palavra...eles reconhecem muito o teu trabalho...e não só eles, também as famílias”</i></p> <p><i>“...às vezes perdemos a noção do real, muitas vezes projectamos para nós e temos que descer a escada e passar para as coisas normais...uma pessoa tem uma dôr no pé e começa logo a pensar que tem alguma coisa óssea...e tem essa parte negativa”</i></p> <p><i>“Sentimo-nos muitas vezes desgastados aqui...cansados e sem motivação”</i></p> <p><i>“...quando estou de mau humor...e as minhas expectativas não estão satisfeitas acabo por me massacrar mentalmente...e é nesses dias em que se vai a pensar nisso para casa”</i></p> <p><i>“...o nosso serviço é aquele que tem maior taxa de mortalidade... (ri....) e isso custa”</i></p>
<p><u>ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO</u></p> <p>Coping orientado para a resolução de problemas</p> <p>Coping orientado para o controlo das emoções</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vida familiar estável - Ocupações lúdicas (viajar, jogar computador) - Objectivar a relação estabelecida com o doente - Distanciamento - Imposição de limites no envolvimento com o doente - Banalização da morte 	<p><i>“...acho que é importante ter uma boa vida pessoal...uma boa relação com a família, com os amigos, saíres, jogares computador...fazer tudo aquilo que te der prazer...viajar...”</i></p> <p><i>“...temos que pensar que somos técnicos (...) não é como os automóveis, porque tratamos de pessoas mas até certo ponto temos que objectivar as coisas”</i></p> <p><i>“...temos que manter a distância...se nos envolvermos demasiados com as pessoas acabamos por sofrer como elas e aí não conseguíramos tratar das pessoas...”</i></p> <p><i>“...banalizamos mais...como vivemos com ela...achamos que é normal uma pessoa morrer”</i></p>

SUPORTE ORGANIZACIONAL

Partilha Informal

Intervenção
especializada

- Partilha com colegas de equipa

- Elemento interventivo

“...a necessidade de apoio especializado acaba por não se sentir porque no próprio serviço as emoções são partilhadas uns com os outros...temos uma boa equipa, uma chefe excepcional...e isso é uma mais valia porque acaba por ajudar a manter o equilíbrio”

“...um apoio especializado teria de ser gradual e próximo...as pessoas teriam de estar perto de nós (...) seria certamente uma mais valia para o serviço...as pessoas são naturalmente fechadas e devem ser estimuladas a falar”