

Ano do 1º diagnóstico de cancro: _____

Já teve alta médica? Sim Não

Se respondeu sim, qual a data da alta médica? _____

Por favor, assinale:

Tratamentos efectuados	Sim	Não	Ano
Radioterapia			
Quimioterapia			
Cirurgia Parcial			
Cirurgia Radical			
Cirurgia Reconstructiva			
Outros Quais? _____			

Refira sucintamente os acontecimentos de vida que considera terem tido um impacto mais significativo na sua existência, seja ele positivo ou negativo:

A sua percepção sobre as doenças oncológicas sofreu alguma alteração depois do seu diagnóstico com cancro de mama?

Como avalia a sua vida antes do adoecer da mama?

Como descreve a sua vida após o cancro de mama?

Como se via enquanto pessoa antes do seu diagnóstico oncológico?

Que tipo de pessoa se considera hoje em dia?

Concebe que esta experiência teve alguns aspectos positivos para si e para a sua vida? Se respondeu afirmativamente por favor enumere-os.

Em baixo encontra-se uma lista de afirmações feitas por pessoas depois de terem vivido uma experiência de muito stress. Por favor, pense na sua doença e indique com que frequência essas afirmações foram verdadeiras para si durante os **últimos 7 dias**. Se não ocorreram durante esse período, por favor, assinale na coluna “nunca”.

Afirmações	Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Muitas Vezes
1. Qualquer lembrança do que me aconteceu faz-me voltar a sentir como antes me sentia.				
2. Tive dificuldades em manter-me a dormir.				
3. Houve outras coisas que me fizeram continuar a pensar no que me aconteceu.				
4. Sentia-me irritada e zangada.				
5. Evitava não me alterar quando pensava ou recordava o que aconteceu, mesmo quando não queria.				
6. Pensava no que aconteceu, mesmo quando não queria.				
7. Senti que o que aconteceu não ocorreu de verdade ou não foi real.				
8. Mantive-me afastada de qualquer coisa que me lembrasse o que aconteceu.				
9. Vinham à minha mente imagens do que aconteceu.				
10. Sobressaltava-me e assustava-me com facilidade.				
11. Tentei não pensar no que aconteceu.				
12. Apesar de ter consciência que aquilo que aconteceu mexe muito comigo, ainda não fui capaz de lidar com isso.				
13. Os meus sentimentos sobre o que aconteceu estiveram como que adormecidos.				
14. Dei por mim a agir ou a sentir-me como se estivesse a reviver de novo o que aconteceu.				
15. Tive problemas em conseguir adormecer.				
16. Surgiram-me sentimentos muito fortes sobre aquilo que aconteceu.				
17. Tentei apagar o que aconteceu da minha memória.				
18. Tive problemas para me concentrar.				
19. Recordações do que me aconteceu				

causaram-me reacções físicas como suores, problemas respiratórios, náuseas ou palpitações.				
20. Sonhei com o que aconteceu.				
21. Senti-me em estado de alerta ou vigília.				
22. Tentei não falar sobre o que aconteceu.				

Seguidamente, apresenta-se uma lista de problemas e queixas que algumas pessoas apresentam depois de passarem por situações stressantes. Tendo em mente a sua experiência com cancro de mama, por favor, quantifique cada afirmação, numa escala de 5 pontos, de forma a avaliar como se sentiu **no último mês**.

Afirmações	Nada	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1a. Surgiram lembranças, pensamentos ou imagens do tratamento contra o cancro ou da experiência com o cancro?					
Descreva essas lembranças pensamentos ou imagens.	<hr/> <hr/> <hr/>				
1b. Tem tido repetidamente lembranças, pensamentos ou imagens do seu diagnóstico, que considere perturbadoras?					
2. Tem tido repetidamente sonhos com o tratamento do cancro ou com a sua experiência de cancro, que considere perturbadores?					
Diga como foram esses sonhos.	<hr/> <hr/> <hr/>				
3. Verifica que se comportou ou sentiu como se os acontecimentos relacionados com o tratamento do cancro ou com a sua experiência de cancro estivessem a acontecer de novo?					
4. Sentiu-se muito aborrecida quando aconteceu algo que a fez lembrar do tratamento do cancro ou da sua experiência com o cancro?					
5. Teve reacções físicas quando algo a lembrou do seu tratamento ou da sua experiência com o cancro?					
Como foram essas reacções físicas?	<hr/> <hr/> <hr/>				
Que tipo de pensamentos ou imagens lhe trouxeram essas reacções físicas?	<hr/> <hr/> <hr/>				
6. Teve problemas em lembrar-se de partes importantes do seu tratamento contra o cancro ou de qualquer outra experiência com o cancro?					
7. Verificou perda de interesse por actividades de que gostava?					
8. Sentiu-se distante ou afastada das outras pessoas?					
9. Sentiu-se emocionalmente anestesiada, ou incapaz de amar os que lhe são					

próximos?					
10. Sentiu que o seu futuro será de certa forma reduzido?					
11. Teve problemas em adormecer ou permanecer a dormir?					
12. Sentiu-se irritada ou teve ataques de fúria?					
13. Teve dificuldades em concentrar-se?					
14a. Sentiu-se muito alerta, vigilante ou atenta?					
14b. Sentiu-se muito alerta, vigilante ou atenta em relação a sintomas físicos, sensações ou mudanças no seu corpo?					
Fale-me sobre essa experiência.	<hr/> <hr/> <hr/>				
15. Sentiu-se sobressaltada ou facilmente assustada?					
16. Evitou pensamentos ou sentimentos acerca do seu tratamento, diagnóstico ou qualquer outro aspecto da sua experiência com o cancro?					
17. Evitou actividades ou situações por lhe fazerem lembrar o seu tratamento, diagnóstico ou qualquer outro aspecto da sua experiência com o cancro?					

Mais uma vez, considerando a sua experiência com o cancro de mama, pedimos-lhe que responda às seguintes questões. Indique, para cada uma das afirmações que se seguem, a sua pertinência após sua experiência com o cancro.

Afirmações	Nada	Muito pouco	Pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
1. Alterei as minhas prioridades sobre aquilo que considero importante na vida.						
2. Tenho mais apreço pelo valor da minha vida.						
3. Desenvolvi novos interesses.						
4. Tenho um sentimento de auto-suficiência acrescido.						
5. Tenho uma maior compreensão dos aspectos espirituais.						
6. Vejo com mais clareza que posso contar com os outros em tempos difíceis.						
7. Encontrei um novo rumo para a minha vida.						
8. Sinto-me mais próxima dos outros.						
9. Tenho mais facilidade em expressar as minhas emoções.						
10. Sei que consigo lidar melhor com as dificuldades.						
11. Sou capaz de fazer coisas melhores com a minha vida.						
12. Tenho maior aceitação pelas consequências das coisas.						
13. Consigo apreciar cada dia melhor.						
14. Surgiram novas oportunidades que não existiriam, sem esta experiência.						
15. Sinto uma maior compaixão em						

relação aos outros.						
16. Invisto mais nos meus relacionamentos.						
17. Tenho uma maior apetência para alterar as coisas que precisam de ser mudadas.						
18. A minha fé religiosa aumentou.						
19. Descobri que era mais forte do que pensava que era.						
20. Aprendi muito como as pessoas são maravilhosas.						
21. Aceito melhor que preciso das outras pessoas.						

Gostaria agora de saber alguns pormenores sobre si e sobre a sua saúde. Responda, por favor, a todas as perguntas, assinalando a resposta que se aplica ao seu caso.

Afirmações	Não	Um Pouco	Bastante	Muito
1. Custa-lhe fazer esforços mais violentos, por exemplo, carregar um saco de compras pesado ou uma mala?				
2. Custa-lhe percorrer uma grande distância a pé?				
3. Custa-lhe dar um pequeno passeio a pé, fora de casa?				
4. Precisa de ficar na cama ou numa cadeira durante o dia?				
5. Precisa que a ajudem a comer, vestir-se, a lavar-se ou a ir à casa de banho?				
Durante a última semana	Não	Um Pouco	Bastante	Muito
6. Sentiu-se limitada no seu emprego ou no seu desempenho das suas actividades diárias?				
7. Sentiu-se limitada na ocupação habitual dos seus tempos livres ou noutras actividades de lazer?				
8. Teve falta de ar?				
9. Teve dores?				
10. Precisou de descansar?				
11. Teve dificuldades em dormir?				
12. Sentiu-se fraca?				
13. Teve falta de apetite?				
14. Teve enjoos?				
15. Vomitou?				
16. Teve prisão de ventre?				
17. Teve diarreia?				
18. Sentiu-se cansada?				
19. As dores perturbaram as suas actividades diárias?				
20. Teve dificuldade em concentrar-se, por exemplo, para ler jornal ou ver televisão?				
21. Sentiu-se tensa?				
22. Teve preocupações?				
23. Sentiu-se irritável?				
24. Sentiu-se deprimida?				
25. Teve dificuldades em lembrar-se das coisas?				
26. O seu estado físico ou tratamento médico interferiram na sua vida familiar?				
27. O seu estado físico ou tratamento médico interferiram na sua actividade social?				
28. O seu estado físico ou tratamento médico causaram-lhe problemas de ordem financeira?				

Afirmações	1 Péssima	2	3	4	5	6	7 Ótima
29. Como classifica a sua saúde em geral durante a última semana?							
30. Como classifica a sua qualidade de vida global durante a última semana?							

Segue-se um conjunto de afirmações que descrevem a sua personalidade. Não há respostas certas ou erradas, pois todos somos pessoas diferentes. Tendo isso em mente, por favor, classifique cada a afirmação consoante ela se aplica ou não a si.

Afirmações	Discordo Fortemente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Fortemente
1. Não sou uma pessoa preocupada.					
2. Gosto de ter muita gente à minha volta.					
3. Não gosto de perder tempo a sonhar acordada.					
4. Tento ser delicada com todas as pessoas que encontro.					
5. Mantenho as minhas coisas limpas e em ordem.					
6. Sinto-me, muitas vezes, inferior às outras pessoas.					
7. Rio, facilmente.					
8. Quando encontro uma maneira correcta de fazer qualquer coisa não mudo mais.					
9. Frequentemente, arranjo discussões com a minha família e colegas de trabalho.					
10. Sou bastante capaz de organizar o meu tempo, de maneira a fazer as coisas dentro do prazo.					
11. Quando estou numa grande tensão, sinto-me às vezes como se me estivessem a fazer em pedaços.					
12. Não me considero, especialmente, uma pessoa alegre.					
13. Fico admirada com os modelos que encontro na arte e na natureza.					
14. Algumas pessoas pensam que sou invejosa e egoísta.					
15. Não sou uma pessoa muito metódica (ordenada).					
16. Raramente me sinto só ou abatida.					
17. Gosto muito de falar com as outras pessoas.					
18. Acredito que deixar os alunos ouvir pessoas com ideias discutíveis só os pode confundir e desorientar.					
19. Preferia colaborar com as outras pessoas do que competir com elas.					
20. Tento realizar, conscienciosamente, todas as minhas obrigações.					
21. Muitas vezes, sinto-me tensa e enervada.					
22. Gosto de estar onde está a acção.					
23. A poesia pouco ou nada me diz.					
24. Tento a ser descrente ou a duvidar das					

boas intenções dos outros.					
25. Tenho objectivos claros e faço por atingi-los de forma ordenada.					
26. Às vezes, sinto-me completamente inútil.					
27. Normalmente, prefiro fazer as coisas sozinha.					
28. Frequentemente, experimento comidas novas e desconhecidas.					
29. Penso que a maior parte das pessoas abusa de nós, se as deixarmos.					
30. Perco muito tempo antes de me concentrar no trabalho.					
31. Raramente me sinto amedrontada ou ansiosa.					
32. Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia					
33. Poucas vezes me dou conta da influência que diferentes ambientes produzem nas pessoas.					
34. A maioria das pessoas que conheço gosta de mim.					
35. Trabalho muito para conseguir o que quero.					
36. Muitas vezes, aborrece-me a maneira como as pessoas me tratam.					
37. Sou uma pessoa alegre e bem-disposta.					
38. Acredito que devemos ter em conta a autoridade religiosa, quando se trata de tomar decisões respeitantes à moral.					
39. Algumas pessoas consideram-me fria e calculista.					
40. Quando assumo um compromisso podem sempre contar que eu o cumpra.					
41. Muitas vezes, quando as coisas não me correm bem, perco a coragem e tenho vontade de desistir.					
42. Não sou uma grande optimista.					
43. Às vezes, ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção.					
44. Sou inflexível e dura nas minhas atitudes.					
45. Às vezes, não sou tão segura ou digna de confiança como deveria ser.					
46. Raramente estou triste ou deprimida.					
47. A minha vida decorre a um ritmo rápido.					
48. Gosto pouco de me pronunciar sobre a natureza do universo e da condição humana.					
49. Geralmente, procuro ser atenciosa e delicada.					
50. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.					
51. Sinto-me muitas vezes desamparada, desejando que alguém resolva os meus problemas por mim.					
52. Sou uma pessoa muito activa.					
53. Tenho muita curiosidade intelectual.					
54. Quando não gosto das pessoas faço-lho saber.					
55. Parece que nunca consigo ser organizada.					
56. Já houve altura que fiquei tão envergonhada que desejei meter-me num					

buraco.					
57. Prefiro tratar da minha vida a ser chefe das outras pessoas.					
58. Muitas vezes, dá-me prazer brincar com teorias e ideias abstractas.					
59. Se for necessário, não hesito em manipular as pessoas para conseguir aquilo que quero.					
60. Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço.					

Com as questões que se seguem pretende-se compreender como valoriza o seu corpo e a sua aparência.

Afirmações	Não Concordo	Concordo Pouco	Concordo	Concordo Moderadamente	Concordo Bastante
1. Considero que o meu corpo é uma expressão do "ser feminina".					
2. O corpo é importante numa relação entre o homem e a mulher.					
3. Sinto-me capaz de dizer que gosto do meu corpo.					
4. O meu parceiro gosta do meu corpo.					
5. Olho com agrado para o meu corpo.					
6. Valorizo a imagem do meu corpo.					
7. Procuo disfarçar no meu corpo a parte do peito operado.					

Tendo em conta a mudança resultante do seu cancro de mama e dos restantes tratamentos, em que medida se identifica com as seguintes afirmações.

Afirmações	Não Concordo	Concordo Pouco	Concordo	Concordo Moderadamente	Concordo Bastante
1. Tenho sentido vergonha em relação à minha aparência.					
2. Sinto-me menos atraente fisicamente.					
3. Tenho-me sentido menos feminina.					
4. Tem sido difícil olhar para mim quando estou nua.					
5. Tenho-me sentido menos atraente sexualmente.					
6. Sinto que a operação à mama deixou o meu corpo incompleto.					
7. Tenho-me sentido descontente com a aparência da minha cicatriz.					

Em baixo, vai encontrar uma lista de afirmações que podem descrever a sua forma de ser. Por favor, diga em que medida está de acordo ou desacordo com cada uma delas, utilizando a coluna de respostas à direita.

Afirmações	Nada Verdadeiro	Raramente Verdadeiro	Às vezes Verdadeiro	Mesmo Verdadeiro
1. Se necessário, consigo concentrar-me numa tarefa por muito tempo.				
2. Se algo me distrair de uma actividade, não tenho nenhum problema em retomá-la				

rapidamente.				
3. Se algo me altera emocionalmente, consigo acalmar-me de forma a continuar o que estava a fazer.				
4. Se uma actividade requer uma atitude orientada para o problema, eu consigo controlar os meus sentimentos.				
5. É difícil para mim eliminar pensamentos que interferiram com o que preciso de fazer.				
6. Eu consigo controlar os meus pensamentos sem me distrair da tarefa em que estou envolvida.				
7. Quando estou preocupada com qualquer coisa, não consigo concentrar-me numa actividade.				
8. Depois de uma interrupção, eu não tenho nenhum problema em continuar concentrada no meu trabalho.				
9. Eu tenho um conjunto de pensamentos e sentimentos que impedem a minha capacidade de trabalhar concentrada.				
10. Eu mantenho-me focada nos meus objectivos e não permito que nada me distraia deles.				

Leia atentamente as afirmações que se seguem e, de forma espontânea, indique o quanto cada uma delas se aplicou a si **durante a última semana**.

Afirmações	Nada	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Quase Sempre
1. Tive dificuldades em me acalmar.				
2. Senti a minha boca seca.				
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.				
4. Senti dificuldades em respirar.				
5. Tive dificuldade em tomar a iniciativa para fazer coisas.				
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.				
7. Senti tremores (por ex. nas mãos).				
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.				
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.				
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.				
11. Dei por mim a ficar agitada.				
12. Senti dificuldade em me relaxar.				
13. Senti-me desanimada e melancólica.				
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.				
15. Senti-me quase a entrar em pânico.				
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.				
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.				
18. Senti que, por vezes, estava sensível.				
19. Senti alterações no meu coração, sem fazer exercício físico.				
20. Senti-me assustada sem ter tido uma boa razão para isso.				
21. Senti que a vida não tinha sentido.				

Finalmente, vai encontrar uma lista de afirmações, seguidas por 5 colunas com diferentes hipóteses de resposta. Por favor, assinale com uma cruz a resposta que melhor qualifica a sua forma de pensar.

Afirmações	Concordo Totalmente	Concordo na maior parte	Não concordo nem discordo	Discordo na maior parte	Discordo Totalmente
1. Por vezes sinto-me só no mundo e sem apoio.					
2. Não saio com amigos tantas vezes quantas eu gostaria.					
3. Os amigos não me procuram tantas vezes como gostaria.					
4. Quando preciso de desabafar com alguém encontro facilmente amigos com quem o fazer.					
5. Mesmo nas situações mais embaraçosas, se precisar de apoio de emergência, tenho várias pessoas a quem posso recorrer.					
6. Às vezes, sinto falta de alguém verdadeiramente íntimo que me compreenda e com quem possa desabafar sobre coisas íntimas.					
7. Sinto falta de actividades sociais que me satisfaçam.					
8. Gostava de participar mais em actividades de organizações (por ex. clubes desportivos, escuteiros, partidos políticos, etc.).					
9. Estou satisfeita com a forma como me relaciono com a minha família.					
10. Estou satisfeita com a quantidade de tempo que passo com a minha família.					
11. Estou satisfeita com o que faço em conjunto com a minha família.					
12. Estou satisfeita com a quantidade de amigos que tenho.					
13. Estou satisfeita com a quantidade de tempo que passo com os meus amigos.					
14. Estou satisfeita com as actividades e coisas que faço com o meu grupo de amigos.					
15. Estou satisfeita com o tipo de amigos que tenho.					

Obrigado pela sua participação!