

Quadro 1 - Esquema representativo da análise de conteúdo e categorias conforme Teoria do Autocuidado. Juiz de Fora/MG, Brasil, 2019.

Fragmentos de discurso dos participantes			
Conteúdo	Nº de fontes/n		Categoria 1: Trajetória do autocuidado masculino e reflexões sobre estilo de vida prévio
Atividades de autocuidado		14/08	Tem muitos cuidados, precisa ter cuidado com a saúde, aparência e lazer. P01 Tirar um tempo para ficar sozinho, às vezes, pensar nas coisas...P02 Todos os cuidados são necessários: na hora da bebida, do cigarro, de namorar ou seja lá o que for... P03 Uma pessoa ligada na alimentação, que não leva uma vida sedentária. O que é preciso fazer para se cuidar é buscar informação, praticar esporte, atividade física, alimentação mais saudável o possível, além de ingerir muito água... P04 Para me cuidar é preciso ser egoísta para pensar nela. Umas 2-3h/dia dão pra se cuidar; atividade física, alimentação, buscar informação sobre a alimentação que vai ajudar no dia-a-dia. P07
Requisitos para autocuidado	Universais	42/08	Não precisa muito tempo, pouco tempo já dá pra se cuidar. P01 Autocuidado é investir na saúde emocional, ter uma fé, a gente precisa ter um apego espiritual, essas coisas influenciam positivamente a pessoa. P02 Autocuidado é cuidar de si próprio, é preocupar com o dia de hoje, com o dia de amanhã, seu bem estar geral, seu bem-estar geral. P04 Autocuidado é com o corpo, seu emocional, que influencia muito no dia-a-dia, se sentir feliz, se sentir bem, é ficar com a família, tem que ter essa base toda. P07
	desenvolvimentais		A pessoa que se cuida é aquela que consegue ter atividade física, um sono bom... boa alimentação e vida social, não só para facilitar a parte emocional, mas equilibrar com as outras coisas. P02 Eu acho que em todos os sentidos a pessoa deve se cuidar. No que diz respeito à saúde, na convivência com as pessoas. P03 Tem que administrar o tempo de lazer, trabalho, família. Ela tem que dar um jeito de programar isso aí. P07
	Desvio de saúde		Essa questão, principalmente a física, vai me afetar, mais cedo ou mais tarde eu preciso rever isso. P02 Muito bom uma pessoa que se cuida. Quem gosta de se cuida é uma boa viu. Eu, só quando vou ao médico, faz isso, faz aquilo. P05 É a pessoa tem que ter vontade para se cuidar, vontade de tomar um banho, vontade de alimentar direito, vontade de dormir direito, não pode deitar sem tomar banho, sair bebendo muita cachaça. P08
Exigência terapêutica de autocuidado		15/08	A pessoa tem que se esforçar para se cuidar. P01 A gente deve começar a se cuidar, desde ontem. Principalmente quando a gente vai ficando mais velho... não pode esperar acontecer o pior. P02 Deve-se começar a se cuidar antes que a doença apareça... a prevenção é fundamental. Autocuidado é exatamente no sentido da prevenção, porque você não vai esperar adoecer, para procurar... P03 Para se cuidar é necessário instrução e educação, é fundamental. P03 Pra se cuidar não precisa tanto condição financeira, boa vontade e conhecimento bastam. Porque sem conhecimento não tem como você buscar algo. P04 O que a pessoa precisa ter é orientação, estudo, conhecimento. Se não a pessoa não vai conseguir saber se cuidar. P07
			Categoria 2: Redimensionamento de condutas diante das exigências terapêuticas vivenciadas e reflexões sobre as perspectivas de autocuidado
Atividades de autocuidado		14/08	Após a alta deixei de fazer algumas coisas que eu fazia, passei a me preocupar um pouco... Eu tive o medo do que passei! Inclusive, deixei bastante o cigarro, deixei de fazer muito esforço que eu fazia antes, já não estou fazendo mais... Procurei ser um pouco mais calmo, porque eu era

			agitado demais, sentia que isso me prejudicava. P01 Eu já havia feito uma cirurgia, o médico sempre orientava era parar de comer o sal e a atividade física. P02 Mudei, inclusive tomo comprimido todo dia para pressão, tem que cuidar, gente viu o que passou lá. P05 Indiferente tanto o homem quanto a mulher, tem que ter os cuidados normais de saúde, alimentação, dormir bem e tudo, e não fazer besteira, ficar aí alimentando coisa errada. P08
Requisitos para autocuidado	Universais	42/08	Eu comecei a pensar que tenho que me cuidar. O que é preciso fazer é a gente tem que por na cabeça que tem que se cuidar. P01 Quando a gente é acometida sobre este tipo de situação (doenças) tem que fazer um esforço para melhorar, porque ninguém nunca está 100%. P02 Se cuidar é procurar médico, sentir qualquer coisa procurar um médico e ir até o ponto que resolve aquele problema de saúde. P05 Tem que cuidar mesmo, cuidar sem parar, precisou tem que cuidar. É preciso ter horário para se cuidar, se informar, procurar médico. P07
	desenvolvimentais		Qualquer ser humano tem que ter cuidado com sua higiene, com seu comportamento, com a convivência social ele tem que ter essa preocupação, porque sozinho você não vive no mundo, e alimentar adequadamente, e levar uma vida não sedentária, fazer exercício físico, ter um pouco de distração também, de diversão, que a mente precisa ser aliviada nesse momento, não só fisicamente. P04 É preciso envelhecer com saúde, se não, não tem jeito. P07
	Desvio de saúde		Eu vou ser sincero, eu faço pouca coisa. Acho que eu deveria fazer muito mais, pois faço pouca coisa para cuidar da minha saúde hoje. P01 Preciso administrar meu tempo, assim, eu teria que tirar um tempo (1h/dia ou 3x/semana) mínimo, mas dentro do meu contexto fazer alguma atividade. P02 De vez em quando, a gente come umas coisinhas mais gordurosas, mas no geral quando eu saí de lá, mantive o ritmo que era acostumado. P06
Exigência terapêutica de autocuidado		15/08	Para se cuidar é preciso querer, você querendo você arranja um tempo. P02 Eu acho que de uma maneira geral o povo brasileiro, ele não tem muita instrução, ou às vezes, até mesmo condições, de ser atendido como deveria. Por maior que seja o esforço de vocês, no caso lá dos médicos etc., mas as condições que os oferecem, principalmente o governo, elas são muito precárias. P03 A partir do momento que ela tem conhecimento, que ela sabe um pouco da vida, que os problemas que a má alimentação, o sedentarismo pode trazer pra vida dela, a partir dessa informação ela pode se cuidar, antes disso, ela está na ignorância, ela nem vai pensar nisso, se ela não tiver essa informação não tem como nem pensar. P04 A pessoa tem necessidade de saber como vai se cuidar. P05