

# Guia de Decisão Pessoal de Ottawa

Para pessoas que estão tomando decisões de saúde ou sociais



## 1 Esclareça sua decisão

Qual decisão você está fazendo?

Quais são as suas razões para tomar essa decisão?

Quando você precisa fazer uma escolha?

Em que ponto você está de fazer uma escolha?

- Eu não pensei sobre isso  
 Estou pensando sobre

- Estou perto de escolher  
 Eu fiz uma escolha

## 2 Explore sua decisão



### Informação

Faça uma lista das opções e para cada uma escreva os benefícios e os riscos que você conhece.



### Valores

O que é mais importante para você. Utilize estrelas (★) para mostrar o grau de importância de cada benefício ou risco para você.



### Certeza

Escolha a opção com os benefícios que mais importam para você. Evite as opções com riscos que mais preocupam você.

	<b>Razões para Escolher esta Opção</b> Benefícios/Vantagens/Prós	Quanto isso importa para você 0 ★ nada importante 5 ★ muito importante	<b>Razões para Evitar esta Opção</b> Riscos/Desvantagens/Contras	Quanto isso importa para você 0 ★ nada importante 5 ★ muito importante
Opção #1				
Opção #2				
Opção #3				

Qual opção você prefere?

Opção #1

Opção #2

Opção #3

Não estou seguro



### Apoio

Além de você, quem mais está envolvido?

Qual opção essa pessoa prefere?

Esta pessoa está pressionando você?

Sim

Não

Sim

Não

Sim

Não

Como essa pessoa pode apoiar você?

Qual papel você prefere ter ao fazer uma escolha?

- Dividir a decisão com alguém.  
 Decidir sozinho após ouvir outras opiniões.  
 Alguma outra pessoa decida.

### 3 Identifique suas necessidades da tomada de decisão

Adapted from The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

	<b>Informação</b>	Você conhece os benefícios e os riscos de cada opção?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
	<b>Valores</b>	Você compreende quais benefícios e riscos mais importam para você?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
	<b>Apoio</b>	Você tem apoio e orientação suficientes para fazer uma escolha?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
	<b>Certeza</b>	Você se sente seguro sobre qual a melhor escolha para você?	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

Se você responder "não" para qualquer uma dessas perguntas, pode se concentrar nos passos 2 (dois) e 4 (quatro) que focam nas suas necessidades. Pessoas que responderam "Não" para uma ou mais dessas questões, tem mais possibilidade de adiar uma decisão, mudar de ideia, se arrepender de sua escolha ou culpar outros por possíveis resultados negativos.

### 4 Planeje os próximos passos baseados nas suas necessidades.

#### Necessidades da tomada de decisão

#### ✓ Coisas que você pode tentar



#### Informação

Se você percebe que NÃO tem informações suficientes

- Procure mais informações sobre as opções e as chances dos benefícios e dos riscos.
- Faça uma lista das perguntas.
- Faça uma lista de onde procurar as respostas.  
(ex.: sites confiáveis, livros, profissionais de saúde)



#### Valores

Se você NÃO tem certeza quais benefícios e riscos são mais importantes para você

- Reveja as estrelas no passo 2 para ver o que é mais importante para você.
- Encontre pessoas que saibam como é experimentar os benefícios e os riscos.
- Converse com outros que já tenham tomado essa decisão.
- Leia (procure) histórias do que foi mais importante para outras pessoas.
- Converse com outros sobre o que é mais importante para você.



#### Apoio

Se você sente que NÃO tem apoio suficiente

- Converse sobre suas opções com uma pessoa de confiança.  
(ex.: profissional de saúde, família, amigos).
- Procure ajuda para apoiar sua escolha.  
(ex.: auxílio financeiro, transporte, cuidado para as crianças)

Se você se sente PRESSIONADO por outras pessoas para fazer uma escolha específica

- Foque na opinião das pessoas que são mais importantes pra você.
- Compartilhe esse seu Guia com outras pessoas.
- Peça ajuda de outras pessoas para preencher esse Guia. *Veja se você concorda.*  
Se você discorda dos fatos (do que foi apresentado) obtenha mais informação. Se você discorda do que é mais importante, escute a opinião de outras pessoas. Esteja aberto para ouvir o que a outra pessoa diz que é mais importante para ela
- Encontre uma pessoa para ajudar você e os outros envolvidos na decisão.



#### Certeza

Se você está inseguro sobre melhor opção para você

- Repita os passos 2 e 4 focando nas suas necessidades da decisão.

Outros fatores que fazem a decisão ser DIFÍCIL

Faça uma lista de outras coisas que você poderia tentar.