



Apoiar as suas escolhas

Grávidas

Profissionais de saúde



Esta ferramenta pode ser usada para ajudar a criar uma relação de confiança que permite boas conversas.
Aja com honestidade, ouça, respeite o próximo e assuma uma postura de inclusividade.

Até ter escolhido aderir, não aderiu	✓ Construa conversas em torno de escolhas e ajude as pessoas a tomá-las ✗ Presuma que as pessoas aderiram e que estão de acordo com o que está a sugerir
Pode dizer não , pode dizer sim , pode perguntar , pode refletir sobre o assunto e pode mudar de opinião. É sua a escolha sobre o que é importante para si	✓ Respeite as escolhas tomadas, mesmo que discorde das mesmas. Não faz mal discordar ✓ Procure aconselhamento e apoio de colegas caso não tenha a certeza de como justificar as escolhas tomadas
Devem-lhe ser fornecidas todas as informações de que precisa (nem mais, nem menos), que sejam de fácil acesso e fáceis de compreender , para ajudar a tomar decisões informadas	✓ Forneça e indique onde encontrar todas as informações necessárias para que se tome uma escolha livre ✓ Ajude a explicar as informações com o acrónimo BRAIN ✓ Confirme a compreensão das informações, explique-as ✗ Presuma que as informações são compreendidas ✗ Escolha cuidadosamente as informações prestadas de forma a influenciar a escolha ✗ Retenha uma escolha caso não concorde com a mesma
Nem todas as suas escolhas serão fáceis de apresentar - pondere ajustes razoáveis , caso isso ajude a apresentar uma decisão	✓ Pondere “como esta escolha pode ser apresentada” ✓ Pondere e ofereça ajustes razoáveis para facilitar a apresentar a escolha tomada ✓ Confirme a compreensão das informações, explique-as ✗ Descarte uma escolha simplesmente porque é difícil de alcançar

O acrónimo BRAIN pode ajudar a fazer perguntas.

- B** = Quais são os **Benefícios**?
- R** = Quais são os **Riscos**?
- A** = Quais são as **Alternativas**?
- I** = O que lhe diz a sua **Intuição** ou o seu instinto?
- N** = O que acontece se não fizermos **Nada** por agora? Podemos esperar algum tempo para refletir?
- S** = É possível pedir uma **Segunda** opinião? Com quem mais pode falar acerca disto?

O acrónimo BRAIN ajuda a ter conversas que apoiam na tomada de decisões.