

# Tomada de Decisão Partilhada



Um diagnóstico de cancro pode ser assustador. Pode sentir um turbilhão de emoções enquanto processa as notícias. É difícil ser um paciente, ouvir a linguagem médica, ajustar a sua vida a consultas médicas, horários de tratamento e efeitos secundários. Ter alguma orientação pode ajudar a aliviar um pouco do stresse que acompanha o seu diagnóstico e pode ser útil estar envolvido na tomada de decisão.

As pesquisas mostram que as pessoas querem estar mais envolvidas na tomada de decisões sobre a sua própria saúde e cuidados de saúde do que estão atualmente. Querem ter mais controlo sobre a forma como os seus cuidados são planeados e prestados.

## O que é a tomada de decisão partilhada?

A tomada de decisão partilhada é uma parceria entre profissionais de saúde e pacientes quando há uma variedade de opções disponíveis.

Somos todos únicos e nenhuma opção é adequada para todos. A tomada de decisão partilhada permite que os pacientes estejam tão envolvidos na tomada de decisões sobre as suas opções de cuidados, tratamento e gestão quanto gostariam.

As pessoas sabem o que é importante para elas, o que é certo para as suas próprias circunstâncias, quais são as suas preferências pessoais e objetivos de saúde.

Os profissionais de saúde têm acesso a informações confiáveis e de qualidade e, como parte do processo de tomada de decisão partilhada, aconselharão sobre os possíveis benefícios, danos e consequências das opções de gestão relacionadas com uma doença.

Ao falar abertamente com o seu profissional de saúde, os pacientes têm o poder de tomar a melhor decisão sobre o(s) tratamento(s), gestão ou apoio que é certo para eles.

Isso pode incluir continuar com um tratamento atual, tentar um novo tratamento ou até mesmo a decisão de não ter nenhum tratamento.

## Quais são os benefícios da tomada de decisão partilhada?

As pesquisas mostram que os pacientes que estão ativamente envolvidos na tomada de decisões partilhadas têm uma maior compreensão das suas opções de doença e tratamento. Sentem-se informados, têm voz, sentem-se ouvidos e estão mais no controlo.

Os pacientes que estão a par do seu plano de cuidados também são mais propensos a continuar com o tratamento acordado, pois é baseado no que é importante para eles.

Aspetos a considerar com a tomada de decisão partilhada:

Antes de comparecer a uma consulta, os pacientes devem pensar no que é importante para eles, para que possam ter uma conversa significativa sobre os seus cuidados e tratamento.

Pode ser uma boa ideia fazer uma breve nota por escrito para levar a uma consulta e também anotar quais perguntas específicas gostaria que fossem respondidas.

Como ponto de partida, as três perguntas seguintes ajudarão a conduzir a conversa com o profissional de saúde:

- Quais são as minhas escolhas?
- Quais são os pontos bons e maus em cada escolha?
- De que ajuda preciso para tomar a minha decisão?

Antes de tomar uma decisão, haverá muitos aspetos a considerar e pode ser útil anotá-los. Alguns exemplos são:

- Os meus objetivos de cuidados e tratamento são...
- Os efeitos secundários que eu gostaria de evitar são...
- Os meus sentimentos sobre a medicação são...
- É provável/improvável que eu tome medicação prescrita...
- Gostaria de obter mais informações escritas sobre...
- Eu preferiria que me explicassem as informações verbalmente...
- As pessoas que eu gostaria de envolver no meu tratamento são...
- É assim que eu gostaria que elas se envolvessem...

A família, amigos ou cuidadores de um paciente podem estar envolvidos em discussões se o paciente sentir que precisa de apoio adicional para tomar uma decisão.

### Antes de sair da consulta

A tomada de decisão partilhada não se trata apenas de garantir que o paciente esteja envolvido, mas de garantir que a decisão tomada seja boa e a certa para o paciente. Antes de sair da consulta:

- Certifique-se de que está satisfeito com as respostas às suas perguntas e que apontou as informações que precisava saber.
- Certifique-se que sabe qual será o próximo passo.
- Peça o nome e o contacto de alguém com quem possa entrar em contacto caso tenha mais alguma dúvida.
- Certifique-se que a sua próxima consulta está marcada.

