



Seu Guia de Início de Conversas

Como falar sobre o que é importante para você e ter voz ativa nos seus cuidados de saúde.



Institute for
Healthcare
Improvement

the **conversation** project

Não podemos planejar tudo. Mas podemos falar sobre o que é mais importante – em nossa vida e em nossos cuidados de saúde – com aqueles que mais importam.

Conversar com as pessoas importantes em nossa vida pode nos aproximar. Também nos ajuda a criar a base de um plano de cuidados adequado para nós – um plano que estará disponível quando surgir a necessidade.

O The Conversation Project quer ajudar as pessoas a falarem sobre seus desejos de cuidados até o fim da vida, para que esses desejos possam ser compreendidos e respeitados. Criamos este guia para ajudar você a iniciar uma conversa (e continuar conversando) para que possa ter voz ativa nos seus cuidados de saúde – hoje e no futuro.

Também é importante escolher o que é conhecido como representante de cuidados de saúde, ou defensor de cuidados de saúde – alguém que tomaria decisões de cuidados de saúde em seu nome se você se tornasse incapaz de expressar essas decisões por conta própria. Visite o nosso [Guia para Escolher um Representante de Cuidados de Saúde](#) para obter orientações sobre como escolher um representante.

Se você estiver preenchendo este documento em um computador, primeiro salve-o em sua área de trabalho com um nome que você possa encontrar facilmente novamente. Em seguida, abra o documento salvo e digite suas respostas. (Caso contrário, o que você digitar não será salvo.) O preenchimento em seu computador criará um documento digital que poderá ser facilmente compartilhado com outras pessoas.

Ajudaremos você a fazer isso passo a passo.

Não tenha pressa! Não há necessidade de dizer tudo o que importa em uma conversa – você pode começar a falar e depois continuar falando. É tudo sobre o que funciona melhor para você.

PASSO 1:	Pense sobre o que importa para você . . .	3
PASSO 2:	Planeje sua conversa	4
PASSO 3:	Comece a falar	8
PASSO 4:	Continue falando.	11

Este documento não procura fornecer aconselhamento jurídico.

PASSO 1:

Pense no que é importante para você



Para se preparar para falar sobre o que é importante para você e seus desejos de cuidados até o fim da vida, é recomendável organizar seus pensamentos como um primeiro passo. Você não precisa ter a conversa ainda. Aqui estão algumas maneiras úteis de pensar sobre o que é importante para você e se preparar para sua conversa.

➤ Como é um bom dia para você?

ALGUMAS IDEIAS É hora de estar com a família ou amigos? Desfrutar de atividades favoritas do dia a dia? O que você precisa para desfrutar de uma boa vida — até o fim da vida?

➤ O que ou quem o apoia em tempos difíceis?

ALGUMAS IDEIAS Sua fé, cultura, família, amigos, animais de estimação

➤ Tente terminar esta frase:

O que importa para mim até o fim da minha vida é...

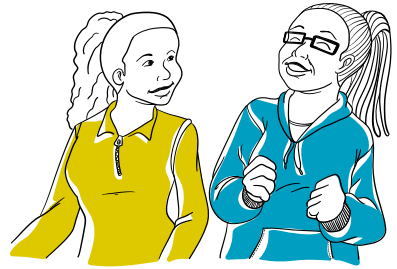
ALGUMAS IDEIAS Ser capaz de reconhecer meus filhos; ser independente; ser capaz de passar tempo com aqueles que amo

Essa é a sua declaração de "o que importa para mim".

Compartilhá-la com pessoas em quem você confia pode ser uma grande ajuda se elas precisarem se comunicar com sua equipe de saúde um dia. Elas podem precisar compartilhar o que é importante para você e o que você precisa para ter um bom dia. Elas também podem precisar decidir que tipo de tratamento você gostaria de receber. Preencher este guia ajudará você a refinar o que deseja que elas saibam sobre o que é importante para você.

PASSO 2:

Planeje sua conversa



Ter uma opinião sobre seus cuidados de saúde é mais provável se você compartilhar como se sente sobre certas situações que podem surgir agora, no futuro e no final da vida.

Para cada afirmação abaixo, marque o lugar na linha que está mais próximo do que você pensa ou acredita sobre cada afirmação agora. Não há escolhas "certas" ou "erradas" — suas respostas são sobre o que funciona para você.

▶ Como paciente, gostaria de saber...



▶ Quando há uma decisão médica a ser tomada, eu gostaria...



▶ Quais são as suas preocupações sobre tratamentos médicos?



➤ Se eu for diagnosticado com uma doença grave que poderia encurtar minha vida, eu preferiria...



Não saber o quão rápido está progredindo ou a melhor estimativa do meu médico sobre quanto tempo tenho de vida

Entender a rapidez com que está progredindo e a melhor estimativa do meu médico sobre quanto tempo tenho de vida

➤ Deseja acrescentar mais alguma observação?

➤ Se você estivesse gravemente doente ou perto do fim da vida, quanto tratamento médico você consideraria adequado para você?



Eu gostaria de tentar todos os tratamentos disponíveis para prolongar minha vida, mesmo que seja desconfortável

Eu não gostaria de tentar tratamentos que afetam minha qualidade de vida para prolongar minha vida

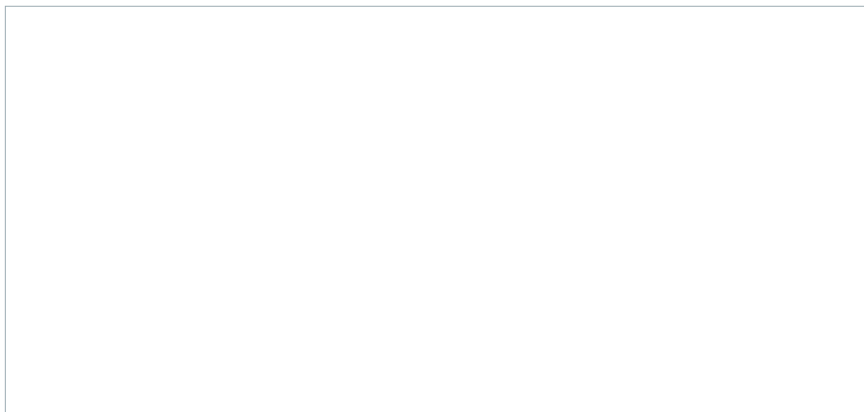
➤ Onde você prefere estar no final da vida?



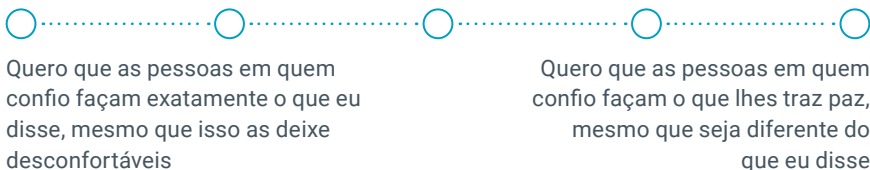
Prefiro fortemente passar meus últimos dias em uma instituição de saúde (hospital, casa de repouso ou asilo)

Prefiro fortemente passar meus últimos dias em casa

- Agora, veja suas respostas anteriores. O que você percebe sobre o tipo de tratamento de saúde que você disse ser adequado para você?



- Caso você não pudesse se expressar, preferiria que as pessoas seguissem todas as suas vontades ou agissem conforme achassem melhor na situação?



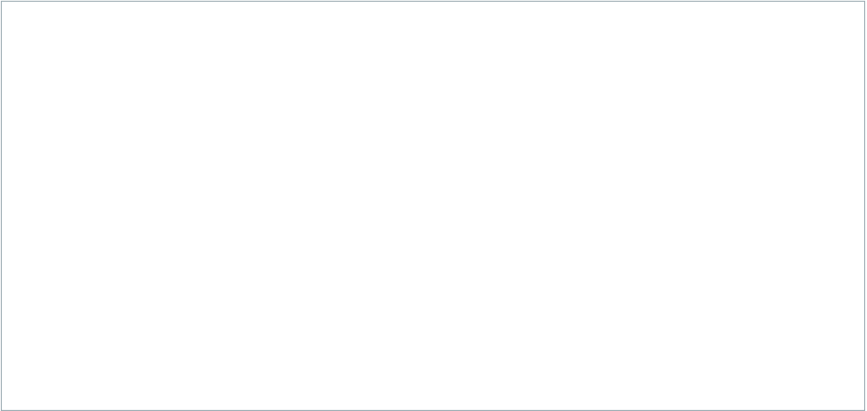
- Quando se trata de compartilhar informações sobre minha saúde com outras pessoas...




- Quando eu morrer...



- Quais informações específicas você gostaria (ou não) de compartilhar com certas pessoas de confiança?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

- Veja suas respostas anteriores. Quais são as coisas mais importantes que você quer que seus amigos, familiares e equipe de saúde entendam sobre o que é mais importante para você até o final da vida?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

PASSO 3:

Comece a falar



O quanto as pessoas que são importantes para você sabem sobre o que é mais importante para você? Pode haver algumas coisas que elas já sabem e outras coisas que você precisa dizer a elas. Às vezes, podemos pensar que os outros sabem como nos sentimos, mas não sabem. Conversas ajudam a tornar o que pensamos e como nos sentimos o mais claro possível.

- Quem precisa saber o que é importante para você em seus cuidados de saúde?

Marque todas as opções aplicáveis:

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Pai(s) | <input type="radio"/> Amigo(s) de confiança |
| <input type="radio"/> Cônjuge/companheiro(a) | <input type="radio"/> Médico(s) |
| <input type="radio"/> Membro(s) da família escolhido (s) | <input type="radio"/> Profissional de enfermagem/enfermeiro(s) |
| <input type="radio"/> Filho (s) adulto (s) | <input type="radio"/> Assistente social |
| <input type="radio"/> Líder religioso (ministro, sacerdote, rabino, imã, etc.) | <input type="radio"/> Outros: _____ |

- Onde você se sentiria à vontade para conversar?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Na mesa da cozinha | <input type="radio"/> Chat por vídeo ou chamada telefônica |
| <input type="radio"/> Em um restaurante favorito | <input type="radio"/> No meu local de devoção |
| <input type="radio"/> No carro | <input type="radio"/> Outros: _____ |
| <input type="radio"/> Em uma caminhada | |

- O The Conversation Project usa o ditado: "Sempre parece cedo demais, até que seja tarde demais".

Quando você vai começar esta conversa?

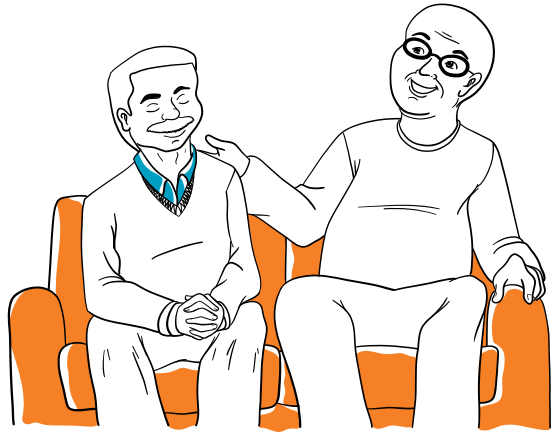
Você organizou seus pensamentos, anotou suas ideias e escolheu as pessoas de sua confiança. Agora, como você começa uma conversa?

Esta lista não cobre tudo, mas aqui estão algumas coisas que você pode dizer para começar a falar.

- "Preciso da sua ajuda com uma coisa."
- "Você e eu podemos conversar _____?"
- "Eu estava pensando sobre o que aconteceu com _____, e isso me fez perceber _____."
- "Mesmo que eu esteja bem agora, estou preocupado com isso _____ e quero estar preparado. Podemos falar sobre algumas coisas que importam para mim?"
- "Você vai me ajudar a pensar no meu futuro?"
- "Ouvi falar sobre o The Conversation Project e respondi a algumas de suas perguntas sobre coisas que são importantes para mim quando se trata de meus cuidados até o fim da vida. Eu gostaria de falar com você sobre isso."
- "Quando _____ morreu, você acha que seus desejos e prioridades foram respeitados até o fim de sua vida?"

Aqui está uma lista de algumas outras coisas que você pode querer abordar quando conversar.

- Você tem alguma preocupação com sua saúde?
- O que você precisa abordar para se sentir mais preparado (exemplos: finanças, propriedade, documentos legais, relacionamentos, situações de cuidados de saúde)?
- Você tem algum medo, preocupação ou desconfiança sobre onde ou como recebe cuidados de saúde?
- Quem você quer (ou não quer) que esteja envolvido em seus cuidados de saúde?
- Quando olha para o futuro, há eventos ou datas importantes para os quais espera estar presente?
- Existem tipos de tratamento que você gostaria ou não (exemplos: tentativas de ressuscitação, ventilação, sonda de alimentação)?
- Se o seu estado de saúde mudasse, quando seria bom para você mudar de tentar curar uma doença para tentar aproveitar o fim da vida o máximo possível?



Dicas para a sua conversa

Ensaie mentalmente a conversa primeiro. Você pode até mesmo escrever uma carta que explique seus valores sobre o tipo de cuidado que funciona para você, para descobrir palavras que lhe pareçam confortáveis de usar.

- Você também pode considerar ter uma simulação de conversa, para que se sinta o mais preparado possível para ter uma conversa "real".
- Você não precisa falar sobre tudo ou falar com todos na primeira conversa. Na verdade, sugerimos que você continue mantendo o diálogo ao longo do tempo!
- Seja paciente. Algumas pessoas estão nervosas ou podem precisar de tempo para se preparar para conversar. Cada vez que você começa uma conversa, isso contribui para que seus desejos sejam totalmente compreendidos. Continue tentando.
- Você não precisa liderar toda a conversa; é importante também ouvir o que a outra pessoa diz para que você possa construir confiança.
- Nada do que você diz é permanente. Você sempre pode mudar de ideia à medida que as coisas mudam no futuro.
- Durante essas conversas, você pode descobrir que você e as pessoas de sua confiança discordam. Tudo bem (sem julgamentos!). O importante é que você fale agora e continue falando – para estar preparado caso sua saúde mude.
- Você pode compartilhar este guia, com ou sem as suas ideias incluídas, com suas pessoas de confiança.

PASSO 4:

Continue falando

Agora que você começou a conversa, continue! Converse com mais pessoas que possam ter algo a dizer sobre seus cuidados com a saúde. Quanto mais você falar, mais as pessoas próximas a você saberão o que é importante para você. E isso aumenta a probabilidade de você obter o tipo de cuidados de saúde que deseja - agora e até o fim da vida. Aqui estão algumas coisas em que você pode pensar para manter a conversa em andamento.

- Quando seria um bom momento para conversar novamente?

ALGUMAS IDEIAS É uma boa ideia ter outra conversa quando ocorrerem mudanças na vida, como o nascimento de um bebê, quando a família e os amigos estiverem reunidos em um feriado ou visita, antes de uma viagem ou quando um problema de saúde estiver ficando mais difícil de administrar.

- O que você pode querer repetir ou explicar novamente, para ter certeza de que suas pessoas de confiança entendem o que é importante para você?

- Com quem você quer falar da próxima vez? Há pessoas (como membros da família que podem discordar) que deveriam ouvir as coisas de você ao mesmo tempo?

- O que você quer perguntar ou falar da próxima vez?

O que fazer a seguir

Agora, é uma boa ideia registrar sua conversa através de um documento jurídico importante para garantir que suas escolhas sejam seguidas. Isso é chamado de diretiva antecipada. Tem duas partes.

1. O seu Representante de Cuidados de Saúde

Essa é a parte da diretiva antecipada em que você nomeia a pessoa que escolheu para tomar decisões sobre cuidados de saúde em seu nome, se necessário, bem como uma alternativa, caso sua primeira escolha não esteja disponível. Conforme explicado neste guia, não deixe de conversar - e continuar conversando - com essas pessoas para ter certeza de que elas entendem o que é importante para você. Você pode obter mais informações e sugestões no nosso [Guia para Escolher um Representante de Cuidados de Saúde](#).

2. Seu Testamento Vivo

Essa é a parte da diretiva antecipada em que você descreve suas preferências e desejos em relação aos cuidados de saúde, caso não possa falar por si mesmo. Essas são muitas das mesmas coisas sobre as quais você refletiu e discutiu ao longo deste guia.

Cada estado e a maioria dos países têm seus próprios formulários de diretivas antecipadas. Nos Estados Unidos, a NHPCO (National Hospice and Palliative Care Organization) pode ajudá-lo a encontrar os formulários certos em seu estado (nhpco.org/advancedirective).

É importante compartilhar sua diretiva antecipada com mais pessoas do que apenas seu representante. Por exemplo, se você escolher um filho adulto para ser seu representante e tiver outros filhos, todos eles devem estar cientes do que é importante para você em seus cuidados de saúde e saber quem você escolheu como seu representante. Converse com qualquer pessoa que possa ajudá-lo a ter algo a dizer sobre seus cuidados até o fim da vida e forneça cópias de sua diretiva antecipada a qualquer pessoa que possa precisar delas. Se você quiser dicas sobre como falar sobre o que é importante para você com sua equipe de saúde, visite nosso [Guia para Conversar com uma Equipe de Saúde](#).

Saiba mais e compartilhe

VISITE-NOS

theconversationproject.org

ENVIE-NOS UM E-MAIL

conversationproject@ihi.org

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS

 [@convoproject](https://twitter.com/convoproject)

 [@TheConversationProject](https://www.facebook.com/TheConversationProject)

 [@convoproject](https://www.instagram.com/convoproject)