



SMARTS

(Supporting Me About Rights to Sexuality)

Apoio à tomada de decisões (SDM) sobre Sexualidade

Curso de Formação

HANDOUTS



Cofinanciado pela
União Europeia

AGREEMENT NUMBER
2020-1-ES01-KA204-082783

Partners:



Ι.Π.Α.Π.
ΙΔΡΥΜΑ ΠΡΟΤΑΣΙΑΣ
& ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ
& ΝΕΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ



María Parte 1

Marie é uma mulher jovem que tem Síndrome de Down, vive agora numa casa com 3 quartos que partilha com duas outras senhoras com deficiência. As duas companheiras de casa são relativamente mais velhas e vivem de forma independente há mais de cinco anos. As 2 companheiras de casa têm necessidades de apoio semelhantes às de Marie. No domicílio recebem pessoal de apoio para áreas da sua vida diária e na gestão de dinheiro.

A Marie sempre realizou os seus próprios cuidados pessoais seguindo as rotinas que a sua mãe lhe ensinou. A mãe de Marie sempre fez as compras de todos os seus produtos de higiene pessoal e da roupa. Uma das coisas que Marie está ansiosa por fazer é começar a escolher estas coisas. Quando começou as visitas à casa, ficou admirada com as roupas que as outras senhoras usavam e com uma delas usar maquilhagem. A Marie nunca tinha sido autorizada a usar maquilhagem, a mãe dizia: "Não é correcto para raparigas como tu! Marie nunca tinha perguntado porquê, não queria perturbar a sua mãe.

A Marie saiu com os seus companheiros de casa para fazer algumas compras e comprou roupas novas. Estas roupas eram comuns a qualquer mulher média da sua idade, estava entusiasmada. Contudo, quando saíram, A Marie ficou muito perturbada com os comentários feitos pelas suas colegas sobre a sua roupa interior. Tornou-se claro que Marie nunca tinha tido um soutien como a sua mãe disse: "Raparigas como tu não precisam de soutien"! Mais uma vez, Marie nunca tinha perguntado porquê.

As outras senhoras ficaram atónitas e comentaram inocentemente: "És uma mulher, não és uma criança"!

Isto fez realmente com que Marie pensasse em ser uma mulher e não uma criança. Parte dela quer vestir-se como mulher e expressar a sua feminilidade, mas depois fica assustada, pois sempre foi vista e tratada como uma criança pela sua família, especialmente pelos seus pais.

Um dos colaboradores de apoio da casa sugere que Marie visite o TDA e o Serviço de Sexualidade para a ajudar a tomar decisões a este respeito.

Foi atribuído à Marie um Apoiente, que vai reunir com a ela para completar o Acordo TDA e o Plano de Apoio Individual.

- *Que tipo de questões a Marie irá identificar para incluir no Acordo SDM e no plano de Apoio Individual?*
- *Há alguma preocupação que a Marie precisa de estar ciente?*

Nicolas Parte 1

Nicolas é um homem com uma incapacidade de aprendizagem. Está na casa dos vinte e poucos anos e recebeu apoio num complexo de apartamentos durante os últimos dois anos (antes disso viveu numa unidade residencial desde o nascimento, nunca teve qualquer contacto com a família). O complexo tem 7 apartamentos e áreas comuns e cada pessoa tem um plano de apoio individual. Nicolas tem um apoiante para o ajudar com as compras e gestão de dinheiro. Nicolas trabalha a tempo parcial, 3 dias por semana, num supermercado local a recolher carros de compras.

O Nicolas gosta de ver filmes e de jogar jogos de consola. Ele gosta de ser o mais independente possível e sai sozinho para encontrar um grupo de pessoas na 'loja de jogos' da cidade. Encontram-se para discutir os últimos jogos e filmes, e outras coisas.

Nas últimas semanas, o John, começou a participar na reunião da "loja de jogos". Ele é um pouco mais velho do que Nicolas e dão-se muito bem. O Nicolas nunca tinha conhecido um amigo como ele antes. O John é realmente extrovertido e veste roupas diferentes das do Nicolas... daquelas que o Nicolas gostaria de usar mas nunca ousaria. O John é um ótimo conversador e faz o Nicolas sentir-se bem e feliz com a vida. O Nicolas gosta muito do seu novo amigo e fica surpreendido quando este o convida para beber um copo a um bar, após a noite de jogo. Nicolas só tinha ido uma vez a um bar. O John e o Nicolas têm uma grande noite, o Nicolas nunca se divertiu tanto.

Uns dias depois, Nicolas está a conversar com Kirsty, uma das outras residentes sobre a sua noite, e ela diz-lhe que conhece o John. Nervosa pergunta ao Nicolas se a sua saída a um bar com John foi um encontro e a seguir pergunta-lhe "Sabes que ele é 'gay', não sabes?".

O Nicolas ficou um pouco chocado com a pergunta, pois não tinha pensado na bebida no bar como um encontro. De facto, ele nunca tinha tido um encontro. Aliás nunca tinha pensado em namorar. Quando vivia em residências, qualquer conversa sobre encontros, namorados, namoradas, etc., era proibida pelo pessoal. Era lhes dito para não pensarem nessas coisas, por isso não o fizeram ou se o fizeram foi mantido em segredo. Se o pessoal alguma vez descobrisse que os rapazes/homens se tocavam, era-lhes dito que eram nojentos e que o que estavam a fazer não era "correcto". Alguns membros do pessoal gozavam com deles e faziam comentários negativos como 'pervertidos'.

Nas reuniões de amigos falavam de coisas sexuais, gostavam de olhar para as senhoras e falavam sobre ter uma relação e sobre sexo. Mas Nicolas não estava interessado nas senhoras ou nos seus corpos: nunca compreendeu do que estavam a falar.

Depois da saída à noite, o Nicolas teve alguns sonhos estranhos, todos eles com o John. O Nicolas acordou algumas vezes sentindo-se sexualmente excitado quando sonhava com John. Isto deixava-o com a sensação de ter feito algo errado. Ele pensava que era uma pessoa má ou um pervertido. O pessoal costumava realmente gritar com os rapazes/homens da casa se eles o fizessem.

O John não compreendia porque estava excitado quando nunca tinha sentido isso em relação às mulheres. Sentia-se preocupado, não sabia o que fazer.

Não foi à próxima reunião da 'loja de jogos', estava tão confuso e envergonhado, mas por outro lado estava desesperado por voltar a ver o John. Não conseguia parar de pensar no John! No que pensaria o John? No que as pessoas vão pensar? Ele poderá estar em apuros? O que significa tudo isto?

No regresso do encontro com Kirsty, viu um cartaz sobre o serviço de TDA para a Sexualidade, e em desespero contactou o serviço.

- ***Que tipo de coisas irá apoiar o Nicolas e incluir no Acordo TDA e no Plano de Apoio Individual?***
- ***Há alguma preocupação que acha que Nicolas precisa de ter em conta?***

María Parte 2

Depois da Marie ter utilizado o TDA e o Serviço de Sexualidade, ela implementou um plano com a ajuda da Apoianta e dos seus colegas de casa. A Marie é agora uma jovem mais confiante que compra todas as suas próprias roupas e artigos de higiene pessoal, incluindo maquilhagem. Fez um penteado num estilo mais moderno e está a considerar pintá-lo numa cor diferente.

No entanto, tem sido uma "caminhada" tensa com os pais, fundamentadamente com a mãe, que tem dificuldade em ver a Marie como uma jovem mulher e não como uma criança.

A Marie e as suas companheiras vão regularmente a um bar local, uma a duas vezes por semana. Ela fez lá novos amigos e convive com um pequeno grupo de homens da sua idade. A Marie tem adorado falar com eles com os seus colegas de casa. Uma das suas companheiras de casa, a Mandy, continua a mencionar que um dos jovens homens gosta dela. A Marie não teve qualquer experiência real com o sexo oposto e fica nervosa quando a Mandy lhe diz essas coisas.

O jovem, Mark, que tem uma deficiência intelectual ligeira, é muito simpático e a Marie gosta muito da sua companhia. Eles riem-se muito e têm os mesmos interesses na música, jogos e filmes. Na semana passada, o Mark enviou-lhe uma mensagem a perguntar-lhe se ela queria sair só os dois. A Marie ficou entusiasmada mas também preocupada e assustada. A sua mãe disse-lhe na adolescência que nunca deveria falar com rapazes ou homens, porque eram perigosos. Ela tinha ouvido dois dos funcionários do bar falar sobre o Mark, a comentarem porque é que ele iria sair com uma rapariga "diferente", o que realmente a aborrecia.

A Marie conversa com o seu Apoianta sobre as suas preocupações e a dificuldade em decidir o que faria. A Apoianta retoma ao seu TDA e Serviço de Sexualidade.

A Marie pediu-lhe para ser novamente a sua apoianta após o sucesso da sua tomada de decisão anterior.

- ***Que tipo de coisas irá pedir Marie para incluir no Acordo TDA e no Plano de Apoio Individual?***
- ***Há alguma preocupação de que A Marie precisa de estar ciente?***

Nicolas Parte 2

Depois de utilizar o TDA e o Serviço de Sexualidade nas semanas seguintes, o Nicolas começou a aceitar o desenvolvimento da sua sexualidade e o que isso significava para ele. Ainda estava muito nervoso e preocupado com o que as outras pessoas pensariam, mas sabia que os seus sentimentos eram reais e que não iriam mudar. O seu apoiante do TDA assegurou-lhe que não havia nada de errado com ele, ele não era uma pessoa má, o pessoal da casa de acolhimento estava errado.

Durante as semanas em que trabalhou com o apoiante do TDA, perdeu muitas reuniões da "loja de jogos", mas sentiu que era a melhor coisa a fazer até clarificar a sua sexualidade e o que isso significava para ele.

Quando a sua auto-confiança começou a crescer, regressou às reuniões da 'loja de jogos'. A primeira vez estava, aterrorizado com a possibilidade do John estar lá, mas também desesperado por vê-lo. O John não estava lá, por um lado ficou aliviado, mas por outro estava desiludido. Os amigos no encontro disseram que o John costumava perguntar por ele nos outros encontros, ele até perguntou se alguém tinha o contacto do Nicolas. Mas ninguém tinha dado os seus dados, sem a sua autorização.

Na semana seguinte, o Nicolas foi novamente à "loja de jogos", quando chegou não havia sinal do John, o seu coração afundou-se, mas gostou de conhecer os seus outros amigos. Estava a conversar com o Roger quando ouviu uma voz familiar chegar, era o John. Quando este se virou e os olhos encontraram Nicolas sorriu de orelha a orelha, John também parecia satisfeito. Ambos se sentaram, dizendo o quanto estavam satisfeitos por se verem um ao outro.

Concordaram que queriam falar e decidiram ir ao bar após o encontro. Conversaram muito no bar, o Nicolas foi corajoso e contou ao John o que se passava com ele. O John foi muito solidário e disse que compreendia, que gostaria de conhecer lentamente o Nicolas, se ele quisesse e se estivesse pronto.

Nos meses seguintes aproximaram-se, uma noite o John perguntou ao Nicolas se ele queria realmente ter um encontro com ele e foram a um bar que é frequentado principalmente por homossexuais. O Nicolas entrou em pânico, tudo isto era novo, embora excitante, também era assustador. Ele não tinha a certeza se conseguia lidar com o facto de assumir a sua sexualidade. O que diriam as pessoas no trabalho se descobrissem? O que diria o pessoal e os seus amigos?

Decidiu que era um grande passo para ele e uma decisão que não podia tomar facilmente. Assim, voltou ao TDA e ao Serviço de Sexualidade para obter apoio.

- ***Que tipo de coisas irá pedir Nicolas para incluir no Acordo TDA e no Plano de Apoio Individual?***

- *Há alguma preocupação que o Nicolas precisa de ter em conta?*

Cénario 1. Sally

Quem é quem:

Sally: Pessoa apoiada

James: Pessoa apoiada a viver no andar de cima

Jane: Trabalhador de apoio em serviço (AAD)

Tony: Trabalhador de apoio em serviço (AAD)

Jane trabalha como AAD num serviço de apoio a 6 adultos com deficiência que vivem numa casa partilhada. A casa tem uma cozinha partilhada e uma área de estar no primeiro andar, quartos para as senhoras no segundo andar e quartos para os homens no último andar.

Jane nota que depois do chá a Sally está muito calada. Isto é fora do comum, uma vez que ela é bem-disposta e sorridente. A Jane perguntou a outro elemento da equipa que disse que também notou que a Sally "não tem estado bem".

Sally esteve sentada longe de todos durante a maior parte da noite e parecia estar muito nervosa. A Sally estava sentada a ver televisão e parecia relutante em ir lá para cima, parecia querer aproximar-se de um element da equipa.

Assim, quando todos os outros tinham subido as escadas, a Jane sentou-se ao lado da Sally e perguntou-lhe se ela estava bem. A Sally não respondeu mas começou a chorar. A Jane tentou acalmá-la para tentar que ela explicasse o que estava errado. Então James um dos outros residentes entrou na sala de estar. Assim que ele entrou na sala, a Sally virou-se rapidamente, depois aproximou-se de Jane segurando-lhe bem o braço e parecia assustada e desconfortável.

A Jane pediu ao James para voltar ao andar de cima enquanto ela conversava com Sally. O James parecia preocupado com a Sally. Mas a Sally ficou claramente abalada com a entrada de James. A Jane tentou falar com Sally, no entanto, mais uma vez, recusou-se a dizer que queria ir para a cama.

- ***Com esta informação limitada, teria alguma preocupação?***
- ***Até que ponto acha que a Jane tem lidado bem com a situação?***
- ***Há alguma coisa que faria diferente da Jane? se sim, o quê e porquê?***
- ***As Políticas e Procedimentos do seu Serviço informam-no sobre o que fazer nestas circunstâncias?***

Cénario 2. Robert

Quem é quem:

Robert: Pessoa apoiada

John: Pessoa apoiada

Tom: Trabalhador de apoio em serviço (AAD)

Sue: Apoiar o trabalhador no centro de dia (monitora)

Brian: Coordenador da casa residencial onde Robert e John vivem

Hoje está um dia frio no centro de dia. Algumas pessoas chegaram atrasadas ao trabalho e alguns utentes (pessoas com incapacidade) não vieram hoje porque o tempo está mau.

Robert e John vêm ao centro de dia 5 dias por semana, sempre adoraram e são amigos há muitos anos. Robert e John sempre gostaram de trabalhar nos jardins e nas casas verdes ao fundo do centro de dia. Hoje, o Robert está ansioso por começar a trabalhar, apesar de estar frio lá fora. No entanto, o John está menos ansioso e continua a arranjar desculpas.

Tom e Sue são os trabalhadores de apoio que cobrem todas as áreas de jardinagem, eles querem que todos saíam para o exterior mesmo que esteja frio. Eles defendem que é importante para as pessoas apoiadas compreender que a jardinagem não é apenas para dias quentes e ensolarados.

Tom e Sue começam a reunir os jardineiros, mas devido ao tempo há hoje apenas 3 pessoas no grupo: Robert, John e um outro. O John continua a inventar desculpas; tem frio, precisa de ir à casa de banho, quer uma bebida e finalmente diz que não está bem.

Assim, o Tom leva os outros para fora enquanto Sue leva o John para uma chávena de chá. Ela decide que vai tentar descobrir o que se passa com o John. Quando ela fala com o John, ele diz subitamente: "Hoje é um dia muito mau, eu sou muito mau, muito mau".

A Sue tenta tranquilizá-lo acerca do mau tempo, uma vez que ela assumiu que esse é o problema.

O John repete a frase e fica bastante agitado, balançando um pouco e torcendo as mãos com força. Ela pensa que o Robert pode saber o que se passa com o John, pelo que o deixa com outro element da equipa durante alguns minutos e vai perguntar ao Robert se ele sabe porque é que John está tão aborrecido. Robert diz que não sabe, mas que ouviu o Brian (o Coordenador da casa onde vivem) a falar com o John no seu quarto esta manhã. Ele dizia ao John "Não digas nada, senão vais ter problemas". O Robert perguntou ao John a caminho do centro o que se estava a passar com o Brian, mas o John não quis dizer porque estava assustado..

- ***Com esta informação limitada, teria alguma preocupação?***
- ***Se fosse a Sue, o que faria e porquê?***

- ***As Políticas e Procedimentos do seu Serviço informam-no do que fazer nestas circunstâncias?***

María Parte 3

Após várias reuniões com a Apoiente TDA, Marie tomou a decisão de se encontrar com Mark e ver como correram as coisas. Através das reuniões com o Apoiente, ela tinha posto em prática estratégias para gerir a reacção da mãe e do pai, ou de outra pessoa que pudesse fazer um comentário. A Marie tinha falado com Mark sobre o assunto, ele sabia que algumas pessoas tinham ideias diferentes, mas não se importava com o que os outros pensavam, pois ele gosta realmente da Marie.

A sua relação tem vindo a evoluir. Eles adoram estar juntos. Após oito meses de encontros no bar e saídas, as coisas estão a progredir na sua relação. O Mark e a Marie passam noites juntos em casa um do outro (Mark vive em casa dos pais). Ambos disseram um ao outro que estão apaixonados. O Mark e a Marie têm andado de mãos dadas e beijam-se, com estas intimidades Marie tem-se sentido confortável e gosta bastante.

Agora o Mark disse que quer que a relação vá mais longe e que quer fazer mais do que beijar. A Marie não tem qualquer experiência ou ideia sobre isto. Ela conhece alguns assuntos da reprodução, mas nunca ninguém lhe falou de relações íntimas. A Marie está confusa e preocupada e não sabe se deve alinhar ou não com o Mark, se não o fizer, tem medo que ele a deixe de amar.

Como a Marie tem tido uma boa experiência com o TDA e do Serviço de Sexualidade, resolve contactar o seu anterior Apoiente e pede novamente ajuda.

- ***Que tipo de coisas irá pedir a Marie para incluir no Acordo TDA e no Plano de Apoio Individual?***
- ***Há alguma preocupação que a Marie precisa de estar ciente?***



Nicolas Parte 3

Depois de trabalhar com o seu apoiante TDA, o Nicolas estava a sentir-se muito mais estável e lentamente a aceitar os seus sentimentos e desejos. Através do trabalho com o seu Plano de Apoio Independente, o apoiante do TDA ajudou-o. O Nicolas tinha encontrado muita informação para o ajudar a compreender a sua sexualidade. Ele agora compreendia muito mais o que lhe estava a acontecer. Tinha também conseguido encontrar algumas organizações que apoiam os homossexuais na zona onde vive.

Ele e o John tinham permanecido amigos e o John tinha-o apoiado, por isso começaram a namorar. Tudo corria muito bem, o Nicolas estava agora mais feliz.

Contudo, o John assumiu que queria dar o próximo passo na sua relação, que era o Nicolas passar a noite no seu apartamento. O Nicolas nunca tinha pernoitado em outro lugar a não ser na sua casa e no seu próprio apartamento. Ele não tinha tido nenhuma experiência íntima com ninguém, a não ser recentemente quando o John o beijou, e que ele sentiu como uma coisa importante. Embora gostasse muito, ainda sentia que estava a fazer algo de errado. Ele estava nervoso e inseguro sobre estar pronto para passar a noite em casa do John. O Nicolas ainda se preocupava com o que as outras pessoas pensam e com o facto de ser mau, etc.

Decidiu contactar novamente o TDA e o Serviço de Sexualidade, pois sentiu que esta era uma grande decisão e ficou confuso.

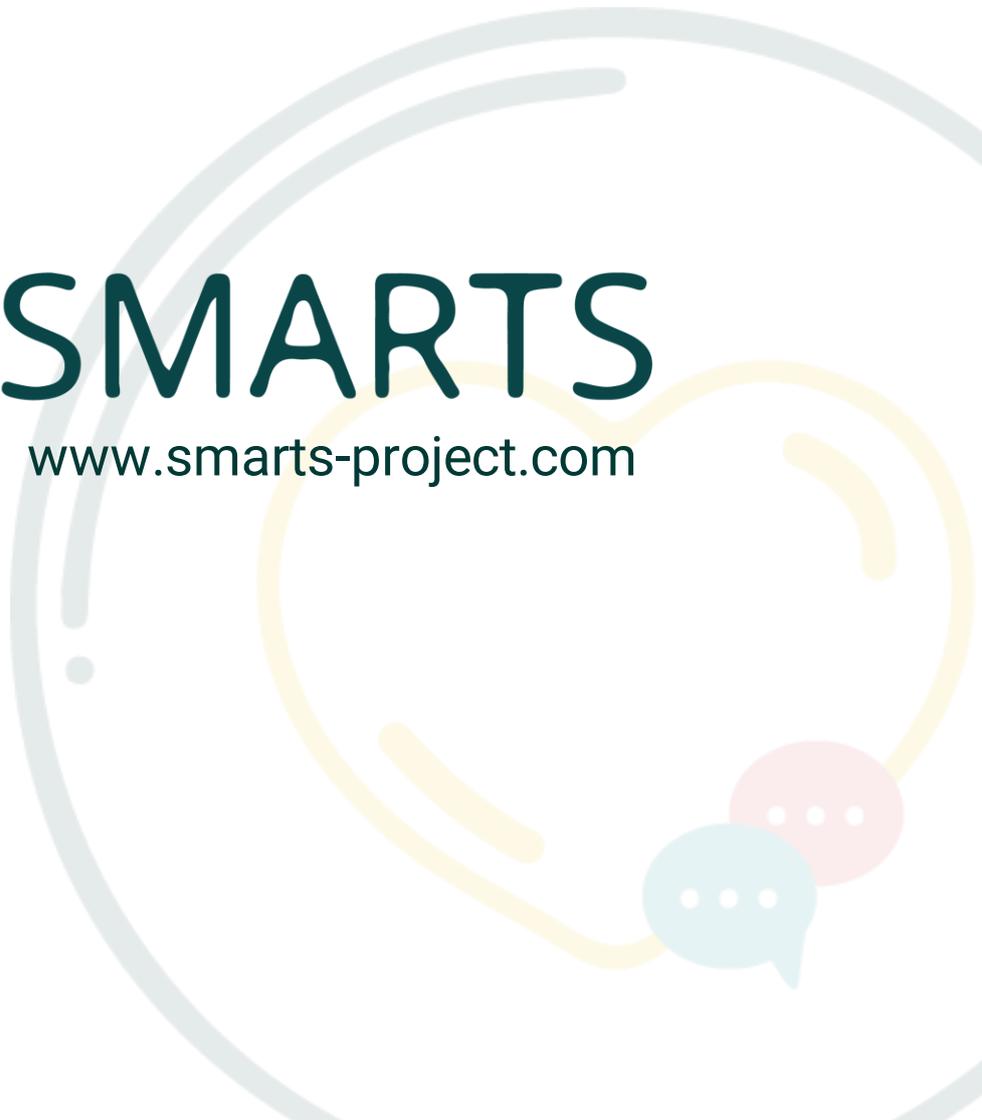
- ***Que tipo de coisas irá apoiar Nicolas para incluir no Acordo TDA e no Plano de Apoio Individual?***
- ***Há alguma preocupação que acha que Nicolas precisa de ter em conta?***





SMARTS

www.smarts-project.com



TDA

TOMADA DE DECISÃO APOIADA

FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO/A APOIANTE

ARCIL 

Documento traduzido e adaptado por João Canossa Dias, Marta Melo Tânia Carvalho, Maria João Simões e Iola Oliveira, no âmbito do projeto ERASMUS+ SMARTS - Supporting Me About Rights To Sexuality (Nº 2020-1-ES01-KA204-082783). Projeto Gráfico por Salomé Sérgio

ARCIL, 2021



SMARTS

Supporting Me About Rights To Sexuality

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO DO/A APOIANTE

NOME DO/A APOIANTE:

NOME DA PESSOA APOIADA:

DATA:

/ /

NOTAS:

O/A apoiante deve preencher este formulário como uma atividade reflexiva. Ao longo do documento, entende-se por Tomada de Decisão Apoiada a escolha expressa pela pessoa apoiada.

DURANTE O PERÍODO DE AVALIAÇÃO, REGISTE AS DECISÕES QUE A PESSOA APOIADA TEVE DE TOMAR?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

QUE TIPO DE APOIO É QUE FORNECEU?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

QUAL FOI A REAÇÃO DA PESSOA APOIADA AO SEU APOIO? (ESCOLHA UMA OU MAIS RESPOSTAS E PREENCHA AS LACUNAS FORNECENDO MAIS DETALHES)

1. A pessoa apoiada tomou decisões, algumas delas contando com apoio do/a apoiante (Que decisões? Que conselhos deu? ...)

2. A pessoa apoiada tomou decisões, mas não estava totalmente consciente das suas consequências (Que decisões? Que consequências foram negligenciadas? ...)

FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO DO/A APOIANTE

3. A pessoa apoiada teve receio das responsabilidades a assumir como resultado das próprias decisões (Que decisões? Quais responsabilidades?...)

4. A pessoa apoiada não conseguiu tomar algumas decisões (Quais? Porquê?...)

5. Outro: _____

COMO SE SENTE EM RELAÇÃO ÀS ALTERAÇÕES NA SUA FUNÇÃO PARA O APOIO À TOMADA DE DECISÃO, COMO SUBSTITUIÇÃO À TOMADA DE DECISÕES EM NOME DA PESSOA APOIADA (TOMADA DE DECISÃO SUBSTITUTIVA):

MAIS SATISFEITO

NEM MAIS SATISFEITO NEM MAIS INSATISFEITO

MENOS SATISFEITO

PORQUE SE SENTE ASSIM?

FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO DO/A APOIANTE

COMO É QUE AVALIA A REDE DE PROFISSIONAIS, AMIGOS/AS E FAMILIARES QUE APOIAM A MELHORIA DO PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO APOIADA?

ESCOLHA ENTRE AS OPÇÕES ABAIXO E ESPECIFIQUE O QUE FOR RELEVANTE:

É uma rede realmente eficaz e coordenada.

Alguns/mas participantes são mais ativos/as e eficazes do que outros/as.
(Quem? Porquê?) _____

Alguns/mas participantes estão mais alinhados/as com a perspectiva da TDA e adaptaram comportamentos e atitudes, mas outros/as ainda precisam de fazer essa alteração. (Quem? Porquê?) _____

- Pode dar exemplos de cada grupo e dizer se e por que considera que persistem dificuldades? _____

A rede é claramente ineficaz e mal coordenada.
(Porquê?) _____

NO GERAL, COMO PODERIA SER MELHORADO O APOIO À TOMADA DE DECISÃO?

Guarde este formulário preenchido e leve-o com para partilhar com o Facilitador quando discutir o progresso do Acordo TDA.

TDA

TOMADA DE DECISÃO APOIADA

FORMULÁRIO DE AUTOMATIZAÇÃO PARA A PESSOA APOIADA

ARCIL 

Documento traduzido e adaptado por João Canossa Dias, Marta Melo Tânia Carvalho, Maria João Simões e Iola Oliveira, no âmbito do projeto ERASMUS+ SMARTS - Supporting Me About Rights To Sexuality (Nº 2020-1-ES01-KA204-082783). Projeto Gráfico por Salomé Sérgio

ARCIL, 2021



SMARTS

Supporting Me About Rights To Sexuality

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO PARA A PESSOA APOIADA

O QUE É TOMADA DE DECISÃO APOIADA (TDA)?

Este documento serve para ajudar a melhorar o apoio que recebe do/a _____ (preencha o nome do/a apoiante).

Por favor, leia as perguntas com atenção e responda calmamente.

O/A _____ (preencha o nome do/a facilitador/as) pode ajudá-lo se precisar de ajuda com o preenchimento. Ele/a vai guardar uma cópia do formulário. Pode usar esta autoavaliação quando falar com o/a seu/sua apoiante e o/a seu/sua facilitador/a para rever como o está a decorrer o Acordo para Tomada de Decisão Apoiada.

Hoje é ____ / ____ / ____

1. CONSEGUE LEMBRAR-SE DE ALGUMA(S) DECISÃO(ÕES) QUE TOMOU RECENTEMENTE? DESCREVA 3 DESTAS DECISÕES, NA CAIXA ABAIXO:

- 1.
- 2.
- 3

2. O/A SEU/SUA APOIANTE DEU-LHE APOIO PARA TOMAR ALGUMA DESSAS DECISÕES?

NÃO DEU APOIO | **DEU ALGUM APOIO** | **SIM, DEU APOIO** | **NÃO SEI**



SE RESPONDEU "🙄" OU "😐" EXPLIQUE PORQUE SENTE ISSO?

Empty text box for explanation.

FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO PARA A PESSOA APOIADA

SE RESPONDEU "ALGUM 😊", QUE TIPO DE APOIO RECEBEU?

EM QUE DECISÕES É QUE NÃO TEVE QUALQUER APOIO?

COMO FOI O APOIO QUE RECEBEU?

MAU	MAIS OU MENOS	BOM	NÃO SEI
			

NOTA para o/a facilitador/a, em caso de resposta “NÃO SEI”: Se não sabe porque não se lembra, faça perguntas com base em experiências compartilhadas.

3. O APOIO FOI SUFICIENTE PARA TOMAR AS SUAS DECISÕES?

NÃO	MAIS OU MENOS	BOM	NÃO SEI
			

4. HÁ ALGUMA COISA NO APOIO RECEBIDO QUE GOSTARIA DE MELHORAR? DESCREVE ABAIXO O QUE GOSTARIA DE MELHORAR:

1.
2.
3.

FORMULÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO PARA A PESSOA APOIADA

5. GOSTARIA DE TOMAR MAIS DECISÕES POR SI MESMO/A, COM O APOIO NECESSÁRIO, NO FUTURO?

NÃO

DE CERTA FORMA

SIM

NÃO SEI



6. ACHA QUE O/A _____ (ESCREVER O NOME DO/DA APOIANTE) RESPEITOU SEMPRE AS SUAS DECISÕES?

NÃO

DE CERTA FORMA

SIM

NÃO SEI



7. HÁ ALGUMA COISA NO APOIO RECEBIDO QUE GOSTARIA DE MELHORAR? DESCREVA ABAIXO O QUE GOSTARIA DE MELHORAR:

1.

2.

3.

Muito obrigado/a!

Guarde este registo e leve-o consigo para partilhar na próxima conversa que tiver com o/a seu/sua facilitador/a.

TDA

TOMADA DE DECISÃO APOIADA

PLANO INDIVIDUALIZADO PARA TOMADA DE DECISÃO APOIADA

ARCIL 

Documento traduzido e adaptado por João Canossa Dias, Marta Melo Tânia Carvalho, Maria João Simões e Iola Oliveira, no âmbito do projeto ERASMUS+ SMARTS - Supporting Me About Rights To Sexuality (Nº 2020-1-ES01-KA204-082783). Projeto Gráfico por Salomé Sérgio

ARCIL, 2021



SMARTS

Supporting Me About Rights To Sexuality

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



FORMULÁRIO DE PLANO INDIVIDUALIZADO PARA TOMADA DE DECISÃO APOIADA

EU DECIDO O MEU PLANO INDIVIDUALIZADO DE TOMADA DE DECISÃO APOIADA (TDA)

(o/a Apoiante deve dedicar algum tempo para garantir que a pessoa apoiada compreende totalmente o registo do plano).

NOME DA PESSOA APOIADA	NOME DO/DA APOIANTE	NOME DO/DA FACILITADOR/A
TÓPICO(S) PARA TDA	1. 2. 3.	
PLANO DE ATIVIDADES	1. 2. 3.	
NOVAS COMPETÊNCIAS ENVOLVIDAS		
DATA DE INÍCIO: / /	DATA PREVISTA PARA O FIM: / /	DATA DE FIM: / /

**COMO
PROGREDIRAM
AS ATIVIDADES?**

1.

2.

3.

**O QUE FAZER
A SEGUIR?**

(para promover a
TDA e desenvolver
competências de
tomada de
decisão)

TDA

TOMADA DE DECISÃO APOIADA

ACORDO DE TOMADA DE DECISÕES APOIADA

ARCIL 

Documento traduzido e adaptado por João Canossa Dias, Marta Melo Tânia Carvalho, Maria João Simões e Iola Oliveira, no âmbito do projeto ERASMUS+ SMARTS - Supporting Me About Rights To Sexuality (Nº 2020-1-ES01-KA204-082783). Projeto Gráfico por Salomé Sérgio

ARCIL, 2021



SMARTS

Supporting Me About Rights To Sexuality

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



O QUE É TOMADA DE DECISÃO APOIADA (TDA)?

A TDA é um processo que o/a ajuda a tomar as suas próprias decisões com base nos seus desejos e escolhas, apoiado/a por outra pessoa. As decisões podem ser sobre coisas diferentes, por exemplo, decidir comprar algo, usar a internet, como gerir as suas economias ou como decidir entre dois tratamentos médicos. No Acordo para TDA terá de escolher alguém em quem confia (o/a "Apoiante") para o/a ajudar a obter as informações que precisa para tomar a melhor decisão, pensar sobre as diferentes escolhas que tem, entender as coisas positivas e negativas e contar a outras pessoas as suas decisões.

O QUE É O ACORDO PARA TDA?

Este documento permite que nomeie uma pessoa para o/a ajudar com as suas decisões. Essa pessoa é chamada de "Apoiante". Além desta, deverá nomear outra pessoa, o/a "Facilitador/a". O/A "Facilitador/a" é a pessoa que o/a ajuda a verificar o progresso e a garantir que o Acordo está a funcionar como deseja. Se não estiver satisfeito/a com o/a Apoiente, pode pedir ao/à Facilitador/a para falar sobre isso e até mesmo pedir para substituir o/a Apoiente ou interromper o Acordo. Neste documento irá descrever as áreas da sua vida em que precisa de apoio.

ACORDO PARA TDA

Eu entendo o que é a TDA e o que é que o Acordo para TDA.

SIM

NÃO

Declaro que preciso e quero que este tipo de apoio seja fornecido em certas áreas da minha vida.

SIM

NÃO

ACORDO PARA TDA

Eu concordo que a seguinte pessoa seja meu/minha Apoiente:

Por estas razões:

Quero permitir que meu/minha Apoiente me ajude com decisões nas seguintes áreas da minha vida:



DESENVOLVIMENTO PESSOAL



AUTODETERMINAÇÃO



RELAÇÕES INTERPESSOAIS



INCLUSÃO SOCIAL



DIREITOS



BEM-ESTAR EMOCIONAL

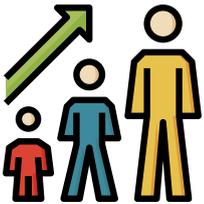


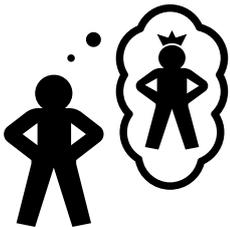
BEM-ESTAR FÍSICO



BEM-ESTAR MATERIAL

EM PARTICULAR, EU QUERO AJUDA
NOS SEGUINTESS ASSUNTOS:





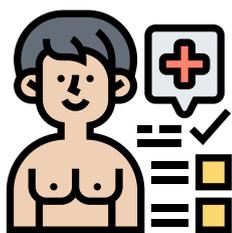




EM PARTICULAR, EU QUERO AJUDA
NOS SEGUINTESS ASSUNTOS:









O/A MEU/MINHA APOIANTE NÃO TEM PERMISSÃO PARA TOMAR DECISÕES SOBRE MIM. APENAS PARA ME APOIAR E ME AJUDAR A TOMAR DECISÕES.

- **PARA ME AJUDAR COM AS MINHAS DECISÕES, EU QUERO QUE O/A MEU/MINHA APOIANTE:**

(exemplos: pesquise informação acessível, clarifique de dúvidas, ajuda a comunicar a minha decisão...)

- **EU CONCORDO QUE A SEGUINTE PESSOA SEJA MEU/MINHA FACILITADOR/A:**

- **PARA ME AJUDAR NO PROCESSO, EU QUERO QUE O/A MEU/MINHA FACILITADOR/A:**

(exemplos: explique a outros/as o que é TDA, pergunte se me estou a sentir apoiado, confirme que as minhas decisões são respeitadas...)

**ESTE ACORDO INICIA A _____ DE _____ DE _____
COM A DURAÇÃO DE _____ MESES.**

(uma cópia deste documento será entregue à pessoa apoiada, ao/à Apoiante e ao/à Facilitador/a.)

Eu concordo em participar como **Apoiante**

Eu concordo em participar como **Facilitador/a**

a **Pessoa Apoiada**

Assinado em: _____

Data: _____