

Documento de apoio

A – O que é uma decisão.
B – Como decidir.

O que é uma decisão?

Uma decisão consiste na escolha de um modo de agir, entre diversas alternativas possíveis, com a intenção de atingir um objectivo.

Se a decisão for sobre um problema que temos, ela vai atuar sobre o problema e este pode diminuir ou desaparecer.

O efeito que a decisão tem sobre o problema vai ser importante para as futuras decisões sobre problemas parecidos. Se nos voltarmos a confrontar com um problema parecido vai ser mais fácil decidir.

Como decidir

Nunca houve tantas possibilidades de escolha como agora; o problema é que cada decisão implica escolher uma possibilidade e deixar as outras de lado.

Mas se ter de decidir nos deixa ansiosos, muito pior é não ter a oportunidade de escolha.

É importante dar às pessoas a oportunidade de experimentar o processo de decisão.

Não precisam de ser decisões complicadas.

O processo de decisão é sempre o mesmo, seja para decidir o que comemos ou vestimos, seja para decidir o que estudar ou que profissão escolher.

As pessoas com deficiência intelectual, normalmente, não têm muitas oportunidades de tomar decisões.

São os outros a decidir por elas.

Por isso é que é importante envolver as famílias desde muito cedo no trabalho de capacitação e empoderamento deste grupo.

São os pais os primeiros a terem oportunidade de promover e desenvolver a capacidade de escolher e decidir. ■

Documento de apoio

Para podermos decidir devemos:

- Definir o problema
- Estabelecer o objectivo
- Perceber quem nos pode ajudar
- Perceber onde temos de ir para receber a ajuda de que precisamos para resolver o nosso problema.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A – Ter um problema.

B – Tipos de problemas.

C – Passos de resolução de problemas – (PPT 14 e 15)

Ter um Problema

Os problemas fazem parte da vida de todos os dias e aparecem-nos muitas vezes, sempre com variáveis diferentes. Esses problemas podem constituir um desafio ou uma preocupação, dependendo da forma como os olhamos e da noção de auto-eficácia que temos para os resolver.

A resolução de problemas ajuda-nos a encontrar as melhores respostas aos obstáculos que podemos encontrar.

Tipos de Problemas

A maioria dos nossos problemas dividem-se em dois tipos:

Tipos de Problemas	Com Quem?
Problemas Pessoais	- Amigos - Família - Namorada/o
Problemas Profissionais	- Chefe - Colegas ■

Documento de apoio

Passos para a resolução de problemas

- 1 - Identificar o problema – Qual é o problema?
- 2 - Estruturar o problema – Recolher informação, observar, analisar objetivos e barreiras.
- 3 - Procurar soluções e antecipar as consequências de cada solução encontrada.
- 4 - Decidir - Escolher a solução mais adequada e avançar para ela.
- 5 - Avaliar/refletir sobre a solução encontrada

Antes de confrontar um problema a sua existência têm de ser comprovada. Isto pode parecer óbvio, mas muitas vezes um problema pode existir durante algum tempo antes de ser identificado.

Também é importante que o problema seja “levado” a alguém que o possa resolver.

Depois de ter sido identificado é preciso determinar a sua natureza. Quais são os objetivos e as barreiras à sua resolução?

Exemplos:

Objetivo (eu quero...)	Barreiras (mas...)
Dizer a um/a amigo/a que o seu abanar de pernas me irrita	Não o/a quero magoar
Comprar um computador novo	Não sei que computador escolher ou quanto devo gastar
Montar a minha empresa	Não sei como começar

Se olharmos para um problema desta forma é mais fácil identificar o que temos de fazer para o resolver.

Muitas vezes o que parecia ser só um problema pode dividir-se em vários problemas.

Quando fazemos esta divisão pode ser mais fácil encontrar soluções.

A recolha de informação é essencial para podermos decidir.

Não devemos ter medo de levar muito tempo nesta fase.

Quando identificamos o problema de forma clara é mais fácil identificar as barreiras à sua resolução e encontrar as soluções mais adequadas.

A reflexão sobre o efeito da minha ação no problema é muito importante para aprender como resolver problemas semelhantes no futuro. ■