



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Estratégia Nacional para o Envelhecimento Activo e Saudável 2017-2025

Contributo da OPP

Categoria

Comentários Técnicos
e Contributos OPP

Autoria

OPP

Documento

Março 2017
Lisboa

“Estratégia Nacional para o Envelhecimento Activo e Saudável 2017-2025”

Contributo da OPP

O presente documento surge como o contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) para a discussão da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Activo e Saudável 2017-2025 (ENEAS), elaborada pelo Grupo de Trabalho Interministerial.

A OPP começa por louvar a importância que é dada à promoção da saúde e do envelhecimento activo, assim como à promoção de estilos de vida saudáveis e da educação ao longo da vida. No entanto, consideramos necessário reforçar e valorizar o **papel e os contributos da Psicologia e dos Psicólogos** nesta área da Saúde.

Os Psicólogos podem contribuir para responder adequadamente aos desafios que o envelhecimento da população coloca. Tendo em conta a sua formação e conhecimento científico teórico-prático sobre o comportamento ao longo do ciclo vital, os aspectos cognitivos do envelhecimento e o impacto psicológico e social do processo de envelhecer, os Psicólogos são profissionais preparados para desempenhar um **conjunto diverso de papéis em diferentes contextos de vida dos idosos** (privados, hospitalares e comunitários).

Por um lado, podem contribuir para um **envelhecimento activo**, ou seja, para rentabilizar o potencial desta fase da vida e promover um estilo de vida activo, saudável e em que haja envolvimento social com a comunidade e que permita manter e **melhorar a qualidade de vida**. Por outro lado, podem ajudar a **compreender e a intervir nos problemas** que a solidão, o isolamento, a demência e a depressão causam aos idosos. Assim como envolver-se no desenho e implementação de sistemas de gestão e monitorização da saúde que permitam **prevenir e tratar a dor e a doença**.

Neste sentido, gostaríamos de sublinhar a nossa intenção de colaborar na construção das prioridades e objectivos estratégicos definidos e de participar activamente na implementação da ENEAS. Julgamos que os Psicólogos constituem um **recurso inestimável em termos de conhecimento e capital humano** que importa maximizar, dado o seu potencial de resposta às necessidades de saúde e bem-estar físico e psicológico dos idosos, tendo também consideração que as evidências científicas apontam para a **custo-efectividade da intervenção psicológica** e dos programas de prevenção e promoção da saúde mental e do envelhecimento activo.

Recomendações Específicas: O Papel da Psicologia e dos Psicólogos

Fica claro que a aposta na promoção da saúde (física e psicológica), da literacia em saúde e do envelhecimento activo são indissociáveis da **contribuição directa e indirecta** (por exemplo, participando na formação de outros profissionais, colaborando com os órgãos de decisão nacionais ou regionais e desenvolvendo investigação) **da Psicologia e dos Psicólogos**.

A **especialidade de Psicogerontologia** vem, aliás, reconhecer os Psicólogos com competências específicas ao nível da intervenção psicológica na velhice e nos processos de envelhecimento, confirmando deste modo a profissão e os seus profissionais como elementos únicos no quadro da saúde dos idosos.

Neste sentido, e no âmbito da visão e dos objectivos definidos para a ENEAS, consideramos fundamental:

- Incluir a referência específica à **Saúde Psicológica** na **Missão e Objectivos Específicos** do ENEAS, por exemplo, “promover a saúde física e psicológica” ou “promoção da literacia em saúde física e psicológica”;
- Reforçar a **importância da intervenção dos Psicólogos** nas **Linhas Orientadoras – Saúde e Participação**. A literatura científica sublinha a custo-efectividade da intervenção psicológica junto de idosos no combate ao declínio físico e intelectual, à solidão, ao isolamento e à marginalização social, assim como na promoção da independência, autonomia, participação na vida social e adaptação ao envelhecimento. Das áreas mencionadas no documento consideramos áreas de grande relevância para a intervenção psicológica a reabilitação cognitiva e intervenção neuropsicológica (por exemplo, na demência ou lesões por AVC), a intervenção junto dos prestadores de cuidados informais, a prevenção e detecção de violência contra idosos, a intervenção com famílias, e estimulação do Direito de Participação activa dos idosos.
- Incluir nas **Linhas Orientadoras – Saúde** a **promoção e estimulação cognitiva**. Os programas de estimulação cognitiva permitem aos idosos otimizar as suas capacidades cognitivas e atingir o seu potencial máximo durante a velhice. Tendo em conta o seu conhecimento científico sobre os aspectos cognitivos do envelhecimento e o impacto psicológico e social de envelhecer, os Psicólogos podem, através da promoção e estimulação cognitiva contribuir para um envelhecimento activo e uma melhoria da qualidade de vida dos idosos.
- Incluir nas **Linhas Orientadoras – Saúde** a **intervenção psicológica no controlo da dor crónica**. A dor crónica implica respostas cognitivas, emocionais e comportamentais que o Psicólogo pode ajudar a alterar no sentido de um melhor funcionamento físico e psicológico dos idosos e, consequentemente, de uma melhor qualidade de vida e nível de funcionamento em diversos domínios (como as actividades diárias, a saúde emocional e as relações interpessoais).

- Incluir nas ***Linhas Orientadoras – Participação*** a intervenção do Psicólogo no contexto das organizações vocacionadas para a população idosa (por exemplo, Lares e Centros de Dia), nomeadamente através da implementação de medidas que optimizem o funcionamento destas estruturas, promovendo a mudança organizacional e a reajustamento da estrutura organizativa às características e necessidades da população idosa.
- Incluir nas ***Linhas Orientadoras – Segurança*** a **avaliação e a prevenção dos riscos psicossociais** associados à idade e ao envelhecimento da população activa, com vista à criação de Locais de Trabalho Saudáveis que respeitem as especificidades da população idosa. Considerando que a vida profissional activa é cada vez mais prolongada, as questões da segurança, do bem-estar e da Saúde (Física e Psicológica) no local de trabalho, associadas ao envelhecimento da população activa, passaram a ser uma prioridade.

Por último, sugere-se a inclusão na bibliografia do documento, elaborado pela DGS em Dezembro de 2014, “*Violência Interpessoal – Abordagem, Diagnóstico e Intervenção nos Serviços de Saúde*”.



RECURSOS.OrdemdosPsicologos.pt
WWW.OrdemdosPsicologos.pt

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Sugestão de Citação:

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017). Estratégia Nacional para o Envelhecimento Activo e Saudável 2017-2015 – Contributo da OPP. Lisboa.