



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

COMENTÁRIO TÉCNICO E CONTRIBUTO OPP

A Intervenção dos Psicólogos na Saúde

O Papel Essencial dos Psicólogos Durante e Após a Pandemia

Categoria

Comentários Técnicos e
Contributos OPP

Autoria

Gabinete de Estudos OPP

Documento

Junho 2020
Lisboa

Índice

Sumário Executivo

Introdução

1. A Importância da Intervenção dos Psicólogos na Saúde

1.1. A Importância da Intervenção Comportamental dos Psicólogos em Contexto de Pandemia

2. O Papel dos Psicólogos na Resposta às Necessidades de Saúde Actuais (e Futuras)

2.1. As Necessidades

2.2. O Papel Diferenciador dos Psicólogos

3. O Déficit de Psicólogos no SNS – O Problema e as Soluções

3.1. O Problema

3.2. As Soluções

4. Recomendações

Sumário Executivo

A **intervenção transversal dos Psicólogos na Saúde** contribui decisivamente para a melhoria global da Saúde, bem como das políticas e serviços de Saúde.

No período de pandemia que vivemos, constituindo os comportamentos factores-chave na propagação do vírus, no cumprimento das recomendações das autoridades de Saúde, no impacto psicológico das medidas de confinamento, na disseminação de *fake news* ou no altruísmo cívico, **os Psicólogos desempenham um papel essencial na compreensão dos comportamentos e determinantes psicológicos que podem afectar a comunicação e as estratégias de prevenção da doença e promoção da Saúde.**

Os desafios relacionados com a **Saúde Mental e Psicológica** ocupam neste contexto um lugar de destaque, sobretudo porque a Saúde Mental e Psicológica constitui um **factor protector** e um elemento crucial para a **resiliência** necessária não só para enfrentar os desafios de Saúde, mas também aqueles que a crise económica e social trará.

Deste modo, e **no contexto actual de crise, a intervenção dos Psicólogos no âmbito da Saúde Pública é urgente e essencial pelo que as equipas de saúde pública deverão integrar Psicólogos.** É crucial investir em acções de **prevenção, promoção da Saúde e desenvolvimento dos cidadãos**, que incluam medidas para o aumento da literacia em saúde, a educação para o autocuidado, o desenvolvimento de competências transversais de vida e da resiliência, nos diversos contextos de vida dos cidadãos.

A **superação das desigualdades, a qualidade de vida, a equidade e a sustentabilidade**, sobretudo em tempo de pandemia, são **indissociáveis do acesso atempado aos cuidados de Saúde Mental e Psicológica ao longo de todo o ciclo de vida**, assente num **modelo multinível de resposta às necessidades** dos cidadãos.

Contudo, no **Serviço Nacional de Saúde (SNS)** verifica-se uma **enorme carência de Psicólogos, o que inviabiliza uma resposta adequada às necessidades identificadas e potencia as desigualdades.** É essencial desenvolver uma política consistente de Recursos Humanos na área da Psicologia, que envolva dimensões de legislação e planeamento e permita implementar Serviços Autónomos de Psicologia, articulados com os diferentes níveis de cuidados do SNS e integrados nas áreas de Apoio Clínico e Técnico, na dependência directa da Direcção Clínica e do Conselho de Administração.

Neste sentido, consideramos urgente e crucial **umentar progressivamente o número de Psicólogos no SNS**, reforçando sobretudo o número de Psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários, bem como procurar garantir uma maior articulação da sua resposta e melhorar os recursos disponíveis para a sua intervenção, nomeadamente as plataformas de registo de actos; manter, em continuidade, a **Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24**; apostar no **Programa Nacional de Prevenção da Depressão**, assim como em todos os programas, estratégias e acções que possam contribuir para um **Agenda para a Prevenção, Desenvolvimento de Pessoas e Coesão Social**, nomeadamente a criação de um **Programa Nacional de Contributos das Ciências Comportamentais** para o SNS; apostar na **prevenção dos Riscos Psicossociais** e na **promoção da Saúde Mental Infantil e Juvenil**; bem como garantir o **cumprimento integral do Despacho n.º 11347/2017 de Autonomia dos Serviços de Psicologia**, entre outras medidas.

Comentário Técnico e Contributo OPP

A Intervenção dos Psicólogos na Saúde

O Papel Essencial dos Psicólogos Durante e Após a Pandemia

Introdução

A OPP é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Neste sentido, a Psicologia e dos Psicólogos têm um papel transversal na Saúde e, por isso, a OPP julga pertinente realizar alguns comentários e oferecer um contributo para a reflexão e o debate em torno dos desafios, actuais e futuros, que se colocam à Saúde (Física e Mental) em Portugal, bem como ao papel da Psicologia e dos Psicólogos, em particular.

1. A Importância da Intervenção dos Psicólogos na Saúde

A intervenção dos Psicólogos na Saúde contribui decisivamente para a melhoria global da Saúde, bem como das políticas e serviços de Saúde.

O **âmbito de actuação** dos Psicólogos na Saúde é alargado e diverso, estendendo-se a todos os contextos e comportamentos de Saúde. E a sua **intervenção** pode ser promotora da saúde, preventiva e remediativa e tem como **objectivo** geral melhorar a saúde e a qualidade de vida da população, assim como melhorar a qualidade do sistema de saúde. Abrange múltiplos **destinatários** (indivíduos, famílias, grupos e organizações), que vão desde os utilizadores dos serviços de saúde, cuidadores e familiares aos profissionais de saúde.

Entre outros **benefícios**, a intervenção dos Psicólogos pode contribuir para:

- O **desenvolvimento saudável** e integral, o **bem-estar** e a **Saúde Física e Psicológica** da população.
- O aumento da **qualidade e da satisfação com a vida**.
- A adopção de **comportamentos e estilos de vida mais saudáveis** (e a alteração de comportamentos de risco para a Saúde).
- O aumento da **longevidade** e da **resiliência**.
- A melhoria da **adaptação à doença, adesão terapêutica, da recuperação após a doença e da gestão da dor** ou das **doenças crónicas**.
- A **diminuição da mortalidade e morbilidade**, dos **comportamentos de risco** para a saúde e das **desigualdades** em saúde.
- A melhoria dos **cuidados de saúde**, diminuindo o tempo e frequência de hospitalização, o número de consultas médicas e idas às urgências.

Em termos gerais, os Psicólogos podem ajudar a atingir os objectivos colocados pelas iniciativas políticas e **Programas de Saúde no quadro do país e da União Europeia**, assim como pelos **Objectivos de Desenvolvimento Sustentável** propostos pelas Nações Unidas, nomeadamente no que diz respeito à promoção da saúde e do bem-estar e à redução das desigualdades.

1.1.A Importância da Intervenção Comportamental dos Psicólogos em Contexto de Pandemia

Neste período de pandemia COVID-19 enfrentamos um grande e complexo desafio de **Saúde Pública**, particularmente porque não havendo ainda vacina disponível, os **comportamentos** adoptados, tanto individuais como sociais, são **factores de protecção** importantes para evitar o contágio. Na verdade, **o comportamento humano é o factor chave** na propagação do vírus, no cumprimento das recomendações das autoridades de saúde, nas consequências psicológicas que o isolamento pode trazer, na disseminação de desinformação e *'fake news'* ou no altruísmo cívico.

Os **Psicólogos contribuem ainda, decisivamente, para a compreensão e o conhecimento** sobre os aspectos motivacionais, cognitivos e não reflectidos dos hábitos e **comportamentos** humanos fundamentais para **iniciar e manter acções ou para a mudança, no sentido da prevenção de doenças e promoção da saúde** em diferentes contextos.

Na realidade, os **determinantes e os processos de saúde e doença** não podem ser entendidos sem ter em conta os comportamentos e os factores socioculturais que os influenciam. Por exemplo, muito **devido à ciência psicológica compreendemos**, por um lado, a forma como o stresse, as rotinas diárias sedentárias ou o consumo excessivo de alimentos processados são influenciados não apenas por marcadores biológicos, mas também pelos nossos pensamentos, sentimentos e pelo ambiente em que vivemos, e por outro, a forma como podem afectar a capacidade, física e psicológica, de lidar com a doença e recuperar dela.

Deste modo, os **Psicólogos** podem dar um **contributo essencial para a valorização dos aspectos comportamentais e da Saúde Psicológica** na forma como se **comunica** e nas **estratégias** que se implementam para ultrapassar esta situação e preparar o futuro.

No entanto, controlar a propagação do coronavírus e dar resposta àqueles que são infectados, não são as únicas dimensões de Saúde Pública com os quais temos de lidar: os restantes problemas (como as doenças cardiovasculares ou o cancro) mantêm-se e há ainda que sublinhar o **aumento dos problemas de Saúde Mental/Psicológica** decorrentes desta circunstância (cujos efeitos, todas as evidências assim o indicam, serão significativos, extensos e com impacto alargado no tempo).

As questões relacionadas com a **Saúde Mental/Psicológica** devem, aliás, ocupar um lugar de **destaque**, não apenas pelo impacto mental negativo e expectável da pandemia e da situação de isolamento, mas também porque constituem um **factor protector e um elemento crucial para a resiliência** necessária para enfrentar os desafios que o período de crise económica e social, pós-pandemia, trará. Sabemos que a Saúde Mental/Psicológica constitui um componente fundamental de uma economia e de uma sociedade sustentáveis e prósperas. A produtividade, o desempenho educativo, o envolvimento cívico, bem como a qualidade de vida e o bem-estar, dependem da Saúde (Física e Mental) dos cidadãos.

Da complexidade da situação, advêm ainda **outros riscos e problemas** como a **desinformação**, o **estigma** e a discriminação, o **burnout dos profissionais de saúde**, o aumento do **consumo problemático de álcool** ou os **conflitos familiares**.

Desta forma, no contexto actual de crise, de medo e incerteza, em que o aumento dos problemas de Saúde Psicológica é uma realidade esperada e inevitável, **a intervenção da Psicologia e dos Psicólogos no âmbito da Saúde Pública é urgente e essencial**.

Se quisermos **diminuir a taxa de mortalidade, letalidade e morbilidade** associadas a esta pandemia, se quisermos diminuir os factores de risco e **potenciar os factores de protecção**, se quisermos **mitigar os impactos do vírus** na população, se quisermos **eliminar as desigualdades** em saúde, é fundamental **compreender o que motiva o comportamento e facilitar mudanças comportamentais saudáveis**.

2. O Papel dos Psicólogos na Resposta às Necessidades de Saúde Actuais (e Futuras)

2.1. As Necessidades

Dentro e fora do SNS é necessário apostar nas acções de prevenção, de promoção da saúde e do desenvolvimento das pessoas. Esta medida é suportada pelos modelos de gestão e comunicação de risco, especialmente no cenário de prolongamento temporal da situação de pandemia que vivemos.

As **estratégias** de prevenção, promoção da saúde e desenvolvimento pessoal devem incluir medidas para o aumento da **literacia em Saúde e em Saúde Psicológica**; para a educação para o **auto-cuidado e a auto-regulação**; para o desenvolvimento de **competências transversais de vida**; para a adopção

de **estilos de vida saudáveis**; e para a **resiliência** e o **empowerment** da população. Estas medidas de capacitação e cidadania activa devem ser implementadas não apenas no contexto da Saúde, mas **nos diversos contextos de vida dos cidadãos** (laboral, escolar, social e comunitário) e assumem-se como particularmente decisivas quando o aumento dos problemas de Saúde mental/psicológica é expectável e potenciado pela situação de pandemia, isolamento, perda e incerteza quanto ao futuro.

É fundamental proporcionar, de modo **planeado e sistemático**, meios para que os **profissionais de Saúde, os cidadãos, as famílias e as comunidades** possam actuar em prol das mudanças sociais necessárias, da **resiliência** e da **superação das desigualdades** e da melhoria das condições e **qualidade de vida**, quer directamente, quer indirectamente, contribuindo para influenciar a construção de políticas concertadas de **equidade e sustentabilidade**.

De modo particular, e considerando a **evidência científica, que aponta para que, no decorrer da pandemia e após a retoma das rotinas habituais se revele um aumento dos problemas de Saúde Mental e Psicológica** (por exemplo, perturbações da ansiedade, perturbações do humor, perturbação de stresse pós-traumático, consumo problemático de álcool), assim como dos seus impactos (mortalidade prematura, níveis mais elevados de suicídio, percentagem de anos de incapacidade, sofrimento pessoal e familiar, custo económico e social incomensurável), **é essencial**:

- Garantir o **acesso atempado aos cuidados psicológicos a todos os cidadãos**, seja qual for a sua condição social, económica e geográfica, bem como a equidade na distribuição de recursos e utilização destes serviços. A evidência científica disponível demonstra a relação custo-efectiva da intervenção psicológica que, comprovadamente, permite não só aliviar o sofrimento, prevenir as perturbações do foro psicológico e/ou minorá-las, mas também reduzir os custos com a saúde e contribuir para a diminuição do impacto num conjunto de variáveis económicas e sociais.
- Garantir a implementação de **estratégias de realização de um diagnóstico precoce dos problemas de Saúde Mental e Psicológica** e encaminhamento para respostas adequadas, não só ao nível dos Cuidados de Saúde Primários, mas ao nível de todos os cuidados de Saúde.
- Enfatizar os **esforços de prevenção e promoção da Saúde Mental e Psicológica através das acções de monitorização e intervenção nos determinantes sociais e comportamentais da Saúde** e de estratégias como a promoção da adopção de estilos de vida saudáveis ou da auto-regulação e dos autocuidados, não só **nos Cuidados de Saúde Primários**, mas também **nos contextos laborais e escolares** – que, pela sua relevância ao longo do ciclo de vida dos cidadãos, constituem **contextos catalisadores do desenvolvimento de competências pessoais**.
- Garantir uma abordagem da Saúde Mental e Psicológica **ao longo de todo o ciclo de vida**, desde medidas que tenham como objectivo prevenir e gerir os problemas de **Saúde (Psicológica) Materna** durante a gravidez e o pós-parto; aos programas de **apoio às famílias** e ao desenvolvimento de **competências parentais**; à estimulação do **envelhecimento activo**.

- Promover a **integração entre a Saúde Mental e Psicológica e a Saúde Física**, uma vez que **não há Saúde sem Saúde Mental/Psicológica**.
- Assegurar um **modelo multinível de organização das respostas às necessidades de Saúde Mental e Psicológica**, que permita garantir que as situações de **psicopatologia moderada e ligeira** (as mais prevalentes entre a população), sejam avaliadas e acompanhadas no serviços de maior proximidade, nomeadamente os Cuidados de Saúde Primários, e não apenas as situações de psicopatologia grave, evitando a evolução para situações graves e crónicas (consumindo mais recursos do SNS, aumentando as dificuldades de acesso aos cuidados de Saúde, o sofrimento e o impacto económico destas doenças).
- Reforçar o papel e a relevância dos **Primeiros Socorros Psicológicos**, de modo a que possa existir um apoio psicológico de primeira linha para cidadãos afectados por acontecimentos de crise, enquanto resposta dos cuidados de Saúde. Os Primeiros Socorros Psicológicos promovem o funcionamento adaptativo dos cidadãos confrontados com um acontecimento de crise, assim como a redução dos factores de risco para o desenvolvimento de problemas de Saúde Mental/Psicológica.
- Disponibilizar **apoio psicológico aos Profissionais de Saúde vítimas de violência** no local de trabalho. Os Psicólogos devem participar na estruturação das resposta dos Serviços de Saúde e Segurança no Trabalho (SST/SO), em particular no âmbito da Psicologia da Saúde Ocupacional, para a avaliação e gestão dos Riscos Psicossociais (Cuidados de Saúde Primários e Cuidados Hospitalares), contribuindo para a redução do stress ocupacional e *burnout* dos trabalhadores em contexto de Saúde.

2.2.O Papel Diferenciador dos Psicólogos

Considerando o seu perfil de competências, a **multiplicidade de funções** que os Psicólogos que intervêm na Saúde podem desempenhar, valorizam os contextos de Saúde e contribuem para a melhoria da Saúde e da qualidade dos serviços de Saúde. Face à situação de pandemia que vivemos, **destacamos as seguintes:**

- **Colaborar na elaboração de planos de contingência e gestão de crise**, nos mais diversos contextos, de forma directa (participando activamente na sua construção e divulgação) e indirecta (por exemplo, prestando serviço de consultoria a decisores, autoridades ou organizações).
- **Proporcionar Primeiros Socorros Psicológicos** na resposta às consequências directas e imediatas da pandemia, nomeadamente a gestão do impacto da doença no próprio ou num familiar e ainda a perda de alguém próximo.
- **Participar na avaliação, diagnóstico, análise e monitorização do estado de saúde psicológica, necessidades e indicadores** psicossociais de indivíduos, grupos, instituições e comunidades,

incluindo as características de saúde, o bem-estar, a qualidade de vida, os problemas de saúde e o comportamento.

- **Colaborar na vigilância epidemiológica** dos fenómenos de Saúde e dos seus determinantes, que podem aumentar os comportamentos de risco ou os comportamentos protectores, nomeadamente na vigilância da COVID-19 e na análise de risco (e da percepção do risco) a ela associada, para a Saúde Física e Psicológica, por forma a antecipar problemas específicos, prevenir o seu impacto e planear a intervenção – por exemplo, colaborando na identificação de grupos populacionais vulneráveis ou no desenvolvimento de tecnologias (e discussão dos seus aspectos éticos) de apoio à vigilância, intervenção e investigação sobre o vírus.
- **Apoiar a comunicação pública e a disseminação de informação relevante e fidedigna sobre saúde**, assim como o combate à desinformação, promovendo uma comunicação clara e directa da informação de saúde relevante e comportamentos pró-saúde, bem como prevenindo a disseminação de notícias falsas, fazendo uso dos conhecimentos técnico-científicos sobre os mecanismos subjacentes à sua formação e divulgação, e colaborando com as autoridades governamentais, autoridades de saúde e comunicação social na elaboração de estratégias e ferramentas de comunicação eficazes e eficientes, por forma a apoiar a população na adaptação à crise e no cumprimento de todas as recomendações.
- **Prevenir problemas de Saúde Física e Psicológica.** As estratégias de prevenção podem ser focadas em grupos de risco (por exemplo, cidadãos seniores, profissionais de saúde, cidadãos em situação de desemprego, cidadãos com perturbação mental pré-existente ou cuidadores informais), determinadas comunidades (por exemplo, territórios em que há elevado risco de contágio) ou em toda a população. Durante o período de pandemia COVID-19 é importante não só procurar evitar a infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), mas também evitar a ocorrência (ou o agravamento) dos problemas de Saúde Psicológica, como as perturbações da ansiedade, as perturbações do humor ou a perturbação de stress pós-traumático. É ainda fundamental prevenir a ocorrência de outros riscos e comportamentos que podem ser potenciados neste período de crise, tais como a violência doméstica, o estigma ou o *cyberbullying* que, por sua vez, produzem consequências negativas para a Saúde Física e Psicológica.
- **Promover a Saúde Física e Psicológica**, procurando reforçar as competências dos cidadãos e das comunidades de forma a evitar o aparecimento da doença e a melhorar o bem-estar e a qualidade de vida. As acções de promoção da saúde podem incluir, por exemplo, a colaboração na construção de políticas públicas que garantam a acessibilidade aos serviços de saúde ou a diminuição das desigualdades, a criação de grupos de apoio (por exemplo, programas de apoio à parentalidade) ou o desenvolvimento de programas com o objectivo de reduzir comportamentos de risco relacionados com a exposição ao SARS-CoV-2 e aos factores de risco associados à COVID-19.
- **Promover a Saúde Física e Psicológica em contexto laboral**, nomeadamente através da prevenção e intervenção nos riscos psicossociais, da promoção de locais de trabalho saudáveis

e à melhoria da eficácia e desempenho organizacional das instituições. Durante a pandemia COVID-19 é importante reforçar o apoio à gestão de recursos humanos e aos processos de adaptação necessários (por exemplo, transição total ou parcial para regime de teletrabalho), garantindo o respeito pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. No caso dos profissionais de saúde, particularmente expostos a risco e a factores de stresse e *burnout*, é fundamental assegurar estratégias de promoção do autocuidado e do bem-estar.

- **Capacitar para a literacia em saúde**, desenvolvendo estratégias de informação e conhecimento sobre a saúde, a doença e os respectivos factores de risco e protecção, sobre a utilização dos cuidados de saúde e o processo de tomada de decisão em saúde, de modo a promover as capacidades de auto-regulação e auto-gestão da doença, resultados de saúde positivos e resiliência. A literacia em saúde constitui um elemento chave para a capacitação dos utentes, facilitando a sua participação activa nos processos de diagnóstico, tratamento e tomada de decisão informada sobre a (sua) saúde.
- **Colaborar na construção de políticas de saúde e planos de acção e intervenção em saúde** – locais, regionais e nacionais – apresentando informação sobre comportamentos de saúde de forma compreensível para decisores políticos, líderes e gestores e formulando conclusões que possam ser traduzidas em aplicações práticas, enfatizando o respeito pelos princípios da sustentabilidade, acessibilidade, igualdade social, humanização e fundamentação na melhor evidência científica disponível. Bem como monitorizando os processos e resultados dos projectos e programas de saúde comunitários, por forma a resolver necessidades de saúde e psicossociais, implementar uma melhoria contínua dos serviços oferecidos à população e informar o desenho e planeamento de projectos e programas subseqüentes.
- **Adaptar a prestação de serviços de apoio psicológico**, assegurando a continuidade das práticas de intervenção psicológica num modelo de prestação de serviços à distância, quando necessário ou relevante, com recurso a tecnologias de informação e comunicação, mantendo o cumprimento de todos os princípios do Código Deontológico da profissão e seguindo as [linhas de orientação](#) para a prática sobre esta matéria.
- **Colaborar no desenvolvimento de tecnologias de saúde**, que permitam apoiar o planeamento, vigilância, intervenção e investigação em saúde.
- **Conceber, executar e apresentar investigação em saúde**, nomeadamente sobre a COVID-19 e as suas repercussões na população, de forma a contribuir para a divulgação do conhecimento científico que possa informar a concepção de programas de prevenção e intervenção em saúde, bem como o desenho de políticas públicas baseadas em evidências científicas.
- **Colaborar com outros profissionais** numa abordagem próxima e multidisciplinar (nomeadamente médicos, enfermeiros, e outros profissionais de saúde, mas também professores e outros agentes educativos, assistentes sociais e técnicos de acção social, jornalistas, sociólogos, advogados, gestores ou economistas), dinamizar parcerias ou facilitar

o intercâmbio entre instituições a nível nacional e internacional em matérias relacionadas com a pandemia e a situação de crise socioeconómica.

3. O Déficit de Psicólogos no SNS – O Problema e as Soluções

3.1. O Problema

Em Portugal existem hoje cerca de 23.000 Psicólogos/os e Psicólogas/os Júnior – profissionais com competências e formação na avaliação, compreensão e mudança comportamental, cognitiva e emocional. No entanto, se é verdade que a Psicologia está presente em todos os domínios da sociedade, não é menos verdade que as/os Psicólogas/os ainda não estão suficientemente presentes onde podem ser grandes mais valias para o bem-estar e o desenvolvimento social e económico, nomeadamente na área da Saúde.

No Serviço Nacional de Saúde (SNS) verifica-se uma enorme carência de Psicólogos, o que inviabiliza uma resposta adequada às necessidades identificadas anteriormente. A título de exemplo, **nos Cuidados de Saúde Primários existem apenas cerca de 250 Psicólogos** em todo o território de Portugal continental (cerca de 2,5 Psicólogos para cada 100 000 utentes), sendo urgente, pelo menos, duplicar o número de profissionais disponíveis.

Acresce que, se os Psicólogos são muito poucos nos diferentes níveis de cuidados do SNS, a sua **distribuição é muito assimétrica** no País e, muitas vezes, também assimétrica dentro de uma mesma Região de Saúde. Ao longo de muitos anos e com vários governos, essa distribuição não tem correspondido a uma planificação prévia por parte do Ministério da Saúde, nem em relação ao número de utentes nem em relação às características das populações abrangidas.

Dada a escassez de Psicólogos, o seu trabalho assenta na remediação, tanto ao nível da Saúde Física como Mental, quando deveria centrar-se nos diferentes níveis de prevenção, desde a primordial à quaternária.

3.2. As Soluções

1. **É essencial desenvolver uma política consistente de recursos humanos na área da Psicologia, o que envolve dimensões de legislação e de planeamento:**
 - **Legislação.** Alterar a legislação que determina as regras de contratação e enquadramento dos psicólogos no SNS, de modo a possibilitar o rápido reforço do número de psicólogos no SNS.

- **Planeamento.** É indispensável conhecer com precisão o número de Psicólogos existentes (e quais as funções que exercem), bem como o número de Psicólogos necessários a nível regional e local.

2. **É necessário implementar Serviços Autónomos de Psicologia, de acordo com o Despacho n.º 11347/2017 do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde.** Este Despacho refere que os Psicólogos no SNS, devem estar organizados em núcleos/unidades/serviços, seja nos cuidados de saúde primários, nos cuidados hospitalares ou continuados integrados, sem perda da integração nas equipas multidisciplinares nos diversos serviços.

Os núcleos/unidades/serviços de Psicologia que dão cumprimento ao Despacho n.º 11347/2017 **devem ser implementados na totalidade das instituições do SNS.** Em 2020 são já muitos os ACeS, Centros Hospitalares, ULS, e Institutos que se organizaram de acordo com este Despacho. No entanto, há ainda muitas Instituições em que isso não acontece.

3. **A consideração da organização hierárquica dos serviços/unidades/núcleos deve garantir que não estão integrados num Departamento de Psiquiatria e/ou Saúde Mental ou em qualquer outro Departamento Médico,** mas sim nas áreas de Apoio Clínico e Técnico, a par de Serviços tais como Nutrição, Farmácia e Serviço Social, na dependência directa da Direcção Clínica e do Conselho de Administração.

Esta solução organizativa, não pondo em causa a inserção do Psicólogo em diferentes equipas, permite gerir e evitar conflitos de interesses na medida em que a autonomia em relação a outra(s) unidade(s)/ serviço(s) garante, per si, uma distribuição e utilização equitativa e racional dos recursos pelos diferentes domínios de intervenção e de acordo com as necessidades, em articulação directa com os órgãos de gestão.

4. **Os serviços/unidades/núcleos de Psicologia devem estar articulados com os diferentes níveis de cuidados do SNS.** A referenciação de casos do âmbito da Psicologia tem sido ineficaz e insuficiente, prejudicando um sem número de utentes do SNS que ou ficam sem qualquer tipo de apoio – o que é por demais grave –, ou circulam entre serviços, sem obter o apoio ou tratamento de que necessitam. Basta existir uma organização de saúde que não tenha um Psicólogo disponível (ou por ter uma lista de espera demasiado grande, ou por não existir nenhum), e que na área de residência do utente não exista este tipo de serviço, que não será dado seguimento à situação, e este utente fica “perdido” no sistema. Consideramos que quando o valor último da defesa do superior interesse e bem-estar do utente está no topo das prioridades, estas situações não podem simplesmente existir.

É assim urgente que existam **protocolos de referenciação de casos de saúde relacionados com a Psicologia,** que definam circuitos de comunicação, critérios de decisão.

5. **É necessário organizar os Serviços de Psicologia nas diferentes regiões de Saúde.** Os serviços/unidades/núcleos de Psicologia dos ACeS e dos hospitais deverão articular-se, promovendo modelos de colaboração que respeitem a especificidade dos diferentes níveis de resposta e permitam evitar a duplicação da avaliação e da intervenção no âmbito da Saúde Psicológica, com custos para os utentes/doentes e para o sistema.

Desta forma, propomos para **cada Região de Saúde:**

- **Uma Comissão Consultiva para a Psicologia na ARS,** onde estão representados os Psicólogos dos diferentes núcleos/serviços e Unidades do SNS. Esta Comissão deve ser composta por dois Psicólogos dos Cuidados de Saúde Primários, dois Psicólogos dos Cuidados de Saúde Hospitalares, um Psicólogo do IPO e um Psicólogo do DICAD. Os objectivos desta Comissão passam por articular com Conselho Directivo da ARS, sempre que necessário, em torno as áreas prioritárias de intervenção da Psicologia para a Região; da articulação da resposta em situações de intervenção expepcional ou prioritária, nomeadamente situações que resultem crises e /ou catástrofes; da partilha dos protocolos entre serviços/unidades/núcleos de Psicologia da Região; e, ainda, de eventuais necessidades de recursos humanos de Psicologia na respectiva Região de Saúde.
 - **Um Grupo Funcional para a Psicologia por área de influência,** onde estão representados os Núcleos de Psicologia dos ACeS, Serviço/Unidade de Psicologia do Centro Hospitalar de referência e os Psicólogos da Unidade de Intervenção Local da DICAD. Os objectivos deste grupo passam por criar protocolos de percursos do utente dentro do SNS, avaliar estes protocolos e desenvolver Formação.
6. **É importante criar um programa nacional de contributos das ciências comportamentais para o SNS.** O SNS beneficiaria de uma maior permeabilidade ao conhecimento das ciências comportamentais e da adopção de metodologias que visem a experimentação e a mudança em questões comportamentais geradoras de ineficiências ou de atritos à prossecução dos seus objectivos fundamentais, como são exemplo as áreas relacionadas com a adesão à terapêutica, a não comparência ou atraso significativo a consultas ou outros actos em saúde programados ou a promoção de comportamentos pró-saúde.

4. Recomendações

Compete ao Estado, no âmbito do Serviço Nacional de Saúde (SNS), garantir a existência dos recursos humanos de Psicologia que são necessários para que todos os cidadãos tenham acesso aos cuidados psicológicos que necessitem e quando necessitem.

Neste sentido, é urgente:

- **Manter**, em continuidade, a **Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24**.
- **Aumentar progressivamente o número de psicólogos no SNS**, no sentido de se aproximar do rácio internacionalmente recomendado de 1/5.000 utentes no SNS.
- Incidir prioritariamente na duplicação **do número de psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários (de 250 para 500)**, de modo a permitir o diagnóstico e o tratamento precoce de problemas de Saúde Mental e Psicológica, bem como introduzir atempadamente programas de promoção de hábitos de vida saudáveis e de prevenção e mudança de comportamentos de risco, transversais à Saúde.
- **Reforçar as equipas de saúde pública com psicólogos, potenciando a vigilância epidemiológica** dos fenómenos de Saúde e dos seus determinantes, que podem aumentar os comportamentos de risco ou os comportamentos protectores,
- Apostar no **Programa Nacional de Prevenção da Depressão**, assim como em todos os programas, estratégias e acções que possam contribuir para uma **Agenda para a Prevenção, Desenvolvimento de Pessoas e Coesão Social** (prioridade defendida pela OPP desde 2017).
- **Apostar na Prevenção dos Riscos Psicossociais**. O trabalho de prestação de cuidados directos às pessoas está associado a maiores níveis de stresse e a um maior esgotamento emocional. Dado o elevado risco psicossocial associado às profissões relacionadas com a prestação de cuidados de saúde (enfermeiros, médicos, assistentes sociais, etc.), os psicólogos no SNS devem também assumir funções na área da prevenção, avaliação e intervenção sobre potenciais situações de stresse ocupacional, *burnout*, entre outras.
- **Apostar na Promoção da Saúde Mental Infanto-Juvenil**, nomeadamente através de programas de promoção da parentalidade positiva e do desenvolvimento social e emocional. A infância e a juventude são momentos do ciclo de vida decisivos para a adopção de comportamentos de risco e para o desenvolvimento de problemas de Saúde Mental e Psicológica no futuro. A intervenção precoce além de ser mais eficaz e mais económica é a melhor garantia de estabilidade do sistema de saúde, no futuro.
- Garantir o **cumprimento integral do Despacho n.º 11347/2017**.
- Facilitar **organização da Psicologia nas Regiões de Saúde**, segundo o modelo proposto.

- **Incluir mais Psicólogos no corpo técnico da Direcção Geral de Saúde**, nomeadamente em áreas em que o conhecimento e o perfil de competências dos Psicólogos é relevante (como, aliás, já acontece no caso do Programa Nacional de Promoção da Actividade Física e do Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida).
- Criar vagas para a **integração de Psicólogos Estagiários (Psicólogos Júnior) no SNS**, cumprindo o Despacho n.º 11347/2017 do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde.
- **Reforçar o papel e a relevância dos Primeiros Socorros Psicológicos** enquanto parte dos cuidados básicos de Saúde, de modo a que possa existir um apoio psicológico de primeira linha para cidadãos afectados por acontecimentos de crise.
- Criar a **carreira especial de Psicólogo no SNS**, a regularização das situações de contratualização de Técnicos Superiores e Técnicos Superiores de Saúde.
- Assegurar um programa de financiamento do **reforço dos instrumentos** (incluindo provas e testes) e **recursos da área da Psicologia** disponíveis nas entidades do SNS.
- Garantir condições efectivas para a existência de **processos de supervisão e/ou intervenção** do trabalho das/os Psicólogas/os.
- Criar um **programa nacional de contributos das ciências comportamentais** para o SNS.

Este documento pretende contribuir para a melhoria da resposta em Saúde em Portugal, tendo em conta o conceito da OMS, que envolve não só a Saúde Física, Mental e Social como também a prevenção e promoção da saúde e não só a ausência de doença.

Por último, **reforçamos a nossa disponibilidade**, aliás, de sempre, para funcionarmos como um parceiro activo do Ministério da Saúde e da Direcção-Geral da Saúde, contribuindo com comunicação e partilha de informação e conhecimento, no sentido de desenvolver um sistema de saúde sustentável, um SNS para todos, promover a saúde da população e reduzir as desigualdades na saúde e ultrapassar o enorme desafio com o qual nos confrontamos.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

[RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://recursos.ordemdospsicologos.pt)
[WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://www.ordemdospsicologos.pt)

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