



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP

Estratégia para os Direitos das Pessoas com Incapacidades 2021-2030

Contributo Científico OPP – Estratégia para os Direitos das Pessoas com Incapacidades 2021-2030, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Junho de 2021, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Contributo Científico OPP – Estratégia para os Direitos das Pessoas com Incapacidades 2021-2030. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
Tlm: +351 962 703 815 www.ordemdospsicologos.pt

Contributo Científico OPP

Estratégia para os Direitos das Pessoas com Incapacidades 2021-2030

O presente documento surge na sequência da solicitação de contributos, à Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), por parte do Conselho Nacional das Ordens Profissionais (CNOP), a propósito da Estratégia para os Direitos das Pessoas com Incapacidades 2021-2030, cuja primeira versão foi elaborada pelo Conselho da União Europeia.

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 OPP julga pertinente realizar alguns comentários e oferecer um contributo para a reflexão e o debate em torno dos desafios que se colocam à defesa dos direitos das pessoas com incapacidades, nomeadamente aquelas que têm problemas de Saúde Mental, enfatizando o papel da Psicologia e dos Psicólogos nesta matéria.

Começamos por louvar esta iniciativa e subscrever os princípios do **respeito pela diversidade, da não discriminação e da inclusão de pessoas com incapacidades**. São essenciais **políticas públicas** de combate aos preconceitos, ao estigma e às barreiras que impedem que as pessoas com incapacidades usufruam dos seus direitos enquanto cidadãos e possam beneficiar da sua **inclusão e participação social em condições de igualdade e equidade**.

De acordo com os Censos de 2011 cerca de **1 milhão e 700 mil portugueses tinham incapacidade**. A incapacidade inclui aspectos físicos, cognitivos ou sensoriais, muitos dos quais não são visíveis ou palpáveis. No entanto, a sua intersecção com outras características e condições pessoais de vulnerabilidade (por exemplo, situação socioeconómica, etnia ou identidade de género) podem multiplicar os factores de desvantagem. De acordo com o Observatório Nacional da Luta Contra a Pobreza, em 2019, a diferença da taxa de **risco de pobreza ou exclusão social** de uma pessoa sem qualquer grau de incapacidade e de uma pessoa com grau de incapacidade era de 10.6 pp. Por sua vez, a pobreza está associada ao **desemprego**, à **instabilidade laboral**, à **ausência de recursos financeiros**, às **dificuldades no acesso à educação e à saúde de qualidade, com impacto intergeracional**.

À **duplicação de factores de desigualdade, acrescentam-se, no caso das dificuldades e problemas de Saúde Mental, outros tantos – actualmente exacerbados pela Pandemia COVID-**

19. Em Portugal cerca de 1 em cada 5 cidadãos tem uma perturbação de Saúde Mental e **4% da população apresenta perturbações mentais graves** (Almeida & Xavier, 2013). As pessoas com problemas de Saúde Mental graves têm uma **esperança média de vida 20 anos mais baixa** e cerca de **80% está desempregada**.

Deste modo, **é inegável o imperativo de desenvolver e implementar políticas e serviços dirigidos às pessoas com incapacidades, nomeadamente aquelas que têm problemas de Saúde Mental**, de modo garantir os seus direitos, representação cívica e política, e participação social no que diz respeito ao **emprego, à habitação, à saúde, à educação, à cultura e ao lazer**, entre outros. É necessário promover **cuidados inclusivos e comunitários**, que garantam de modo efectivo o **direito à autodeterminação e à autonomia** (Caldas de Almeida et al., 2017). Para atingir estes objectivos consideramos essencial:

- **Prevenir os problemas de Saúde Mental e promover a Saúde Mental e o Bem-Estar**, ao longo de todo o ciclo de vida e nos diversos contextos de vida dos cidadãos (nomeadamente, nos contextos de saúde, educativos e laborais), rentabilizando o seu potencial catalisador do desenvolvimento de competências de vida e da autonomia. Por exemplo, implementar programas de apoio à desinstitucionalização, à parentalidade positiva, programas de promoção da saúde psicológica escolar e apoiar a construção e implementação de locais de trabalho saudáveis e a prevenção dos riscos psicossociais.
- **Expandir e desenvolver serviços de Saúde Mental comunitários**, levados a cabo por Psicólogos, Psicólogas e outros profissionais de Saúde, responsáveis por serviços de ambulatório, intervenções domiciliárias, nas instituições de apoio a pessoas com incapacidades (IPSS, ONG...) ou nos centros de actividades, cooperação com os cuidados de saúde primários, com os hospitais e com outros programas de promoção da Saúde Mental. Estes serviços contribuem para o respeito e exercício dos direitos das pessoas com incapacidade relacionada com problemas de Saúde Mental, possibilitando que mantenham as suas relações familiares, amizades, empregos (ao mesmo tempo que beneficiam de apoio e/ou tratamento), e facilitando a intervenção precoce, a reabilitação psicossocial e a integração social e comunitária.
- **Alargar e integrar serviços de Saúde Mental nos Cuidados de Saúde Primários, privilegiando a promoção da literacia em Saúde e a participação em programas de prevenção ao longo de todo o ciclo de vida**. Em Portugal existe uma grande carência de Psicólogos e Psicólogas no Sistema Nacional de Saúde e a trabalhar nos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde. Aumentar o acesso aos serviços de Psicologia nos cuidados de saúde primários (independentemente das condições sociais, económicas, geográficas ou de incapacidade dos cidadãos), através do aumento progressivo do número de Psicólogos e Psicólogas, permitiria intervir mais precocemente, monitorizar e prevenir o agravamento da patologia mental e situações críticas, bem como facilitar o tratamento de problemas de saúde física e psicológica.
- **Facilitar a avaliação e tratamento de problemas de Saúde Física**. Frequentemente, as condições de saúde física nas pessoas com problemas de Saúde Mental graves são negligenciadas. É necessário avaliar regularmente a condição física destas pessoas,

integrando essa monitorização no plano de cuidados individuais e promovendo a articulação entre serviços e profissionais de saúde, assegurando a continuidade de cuidados.

- **Promover o alargamento da rede de Psicólogos e Psicólogas nas diferentes estruturas de saúde**, comunitárias e educativas, para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais, de autonomia individual, face à família e/ou instituições, de independência financeira, e de apoio à tomada de decisões sobre a sua vida.
- **Promover uma abordagem integrada e multisectorial na intervenção com pessoas com incapacidades**. Os cuidados e a protecção dos direitos das pessoas com incapacidade devem incluir intervenções relacionadas com as condições de habitação (por exemplo, residências ou habitação autónoma com apoio das equipas de intervenção comunitária), actividades ocupacionais e de lazer, programas de desenvolvimento vocacional e empregabilidade, emprego assistido (por exemplo, as medidas de emprego protegido, que já existem em Portugal, ou os programas *Individual Placement Support* têm demonstrado ser bastante eficazes (WHO, 2017)) e outras actividades de promoção da inclusão.
- **Capacitar os profissionais de saúde e do setor social através do desenvolvimento de competências**. Os Psicólogos e Psicólogas podem assegurar a supervisão das equipas de saúde mental comunitária bem como das equipas do setor social e proporcionar formação para o desenvolvimento de competências de intervenção, baseadas na evidência científica.
- **Combater o estigma e a exclusão social associados aos problemas de Saúde Mental ou outras incapacidades, através da Promoção da Literacia**. A maior parte das pessoas com incapacidades e problemas de Saúde Mental e suas famílias são alvo de preconceitos e estigma, o que não só provoca sentimentos de vergonha, culpa, falta de esperança e ansiedade, como pode agravar os problemas de Saúde Mental e tornar mais difícil a adesão terapêutica, manter um emprego ou ter uma vida social activa. Sobretudo, pode dificultar a procura de ajuda e tornar a recuperação mais lenta e difícil. Os Psicólogos e Psicólogas estão preparados para utilizar o conhecimento científico para sensibilizar, informar e promover a Literacia em Saúde Mental, em todos os contextos de vida dos cidadãos (por exemplo, saúde, educação ou trabalho) contribuindo para modificar crenças erróneas e apoiar a tomada de decisão e a mudança comportamental dos diferentes segmentos da sociedade civil no que diz respeito a comportamentos discriminatórios.
- **Promover a cidadania activa**. As pessoas com incapacidades relacionadas com problemas de Saúde Mental graves têm igual direito a participar nos processos democráticos, no entanto, existem frequentemente barreiras que dificultam o voto. Apesar de compreenderem e conseguirem executar a tarefa de votar, alguns estudos revelam que somente 3% das pessoas que estão institucionalizadas votam. Votar é uma demonstração de cidadania, tem efeitos positivos para a auto-estima e bem-estar, e é um marco importante para a integração na comunidade (Bhugra et al., 2015; Kelly,

2014). Neste sentido, é necessário sensibilizar os profissionais de saúde e dos serviços sociais para o direito ao voto e informar as próprias pessoas com incapacidade dos seus direitos democráticos. Existem ainda outras formas importantes de exercício da cidadania que devem ser apoiadas, por exemplo, a constituição e funcionamento de associações de doentes e familiares, bem como o seu envolvimento na definição e implementação de políticas públicas e no funcionamento dos serviços de saúde e sociais.

- **Apoiar as famílias e os cuidadores.** Criar medidas e programas específicos para apoiar e capacitar as famílias e os cuidadores de pessoas com problemas de Saúde Mental ou outras incapacidades é fundamental, não só para garantir o cuidado destes últimos, mas também para salvaguardar a Saúde Física e Psicológica dos primeiros. Por exemplo, proporcionar o acesso a serviços de intervenção em crise (que funcionem 24h por dia, 7 dias por semana) e desenvolver programas de redução da sobrecarga familiar ou de capacitação dos cuidadores informais. Da mesma forma, é essencial reforçar a literacia dos cuidadores sobre a doença (evolução, prognóstico, interpretação adequada da sintomatologia e dos sinais de descompensação, permitindo evitar o agravamento da sintomatologia e internamentos hospitalares).
- **Promover o uso de novas tecnologias** na intervenção junto de pessoas com incapacidades relacionadas com a Saúde Mental ou outras incapacidades. Embora o acesso aos aparelhos tecnológicos e à internet possa constituir uma barreira, as intervenções, baseadas na tecnologia e desenvolvidas especificamente para esta população, são úteis e demonstram resultados promissores na autogestão da doença, na adesão à terapêutica e na monitorização da sintomatologia (Naslund et al., 2015).
- **Desenvolver sistemas de monitorização da qualidade dos cuidados de Saúde Mental e promover a investigação**, de modo a ser possível desenvolver melhores políticas e serviços de Saúde Mental.

Por último, a OPP sublinha a sua disponibilidade para funcionar como um parceiro activo na reflexão e construção desta estratégia, contribuindo com comunicação e partilha de informação e conhecimento, no sentido de desenvolver uma sociedade e um sistema de cuidados de Saúde inclusivos e reduzir as desigualdades, nomeadamente as que se aplicam às pessoas com incapacidades.

Referências Bibliográficas

Bitter, N., Roeg, D., Nieuwenhuizen, C. & Weeghel, J. (2020). Recovery in Supported Accommodations: A Scoping Review and Synthesis of Interventions for People with Severe Mental Illness. *Community Mental Health Journal*, 56, 1053-1056.

Bhugra, D., Pathare, S., Gosavi, C., ... & Ng, R. (2016). Mental illness and the right to vote: a review of legislation across the world. *International Review of Psychiatry*, 1-6. DOI: 10.1080/09540261.2016.1211096

Caldas de Almeida, J. & Killaspy, H. (2011). *Long-term mental health care for people with severe mental disorders*. UE: European Commission.

Caldas de Almeida, J., Mateus, P. & Tomé, G. (2017). *Joint Action on Mental Health and Well-being: Towards community-based and socially inclusive mental health care – Situation analysis and recommendations for action*. UE: Joint Action on Mental Health and Wellbeing.

Kelly, B. (2014). Voting and mental illness: the silent constituency. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 31, 225-227.

Naslund, J., Marsch, L., McHugo, G. & Bartels, S. (2015). Emerging mHealth and eHealth Interventions for Serious Mental Illness: A Review of the Literature. *J Ment Health*, 24(5), 321-332. doi:10.3109/09638237.2015.1019054

Sanches, S., Swildens, W., van Busschbach, J., ... & Weeghel, J. (2015). Cost effectiveness and budgetary impact of the Boston University approach to Psychiatric Rehabilitation for societal participation in people with severe mental illness: a randomised controlled trial protocol. *BMC Psychiatry*, 15(217), 1-13.

World Health Organization (2017). Policy Brief – Helping people with severe mental disorders live longer and healthier lives. Geneva: WHO.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me