

# PROMOVER A SAÚDE PÚBLICA ATRAVÉS DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA

Grande parte dos problemas de Saúde Pública e de mortalidade evitável decorre de comportamentos e determinantes sociais sobre os quais a Ciência Psicológica se debruça.

Ignorar ou desvalorizar esta dimensão conduz ao desperdício de recursos, baixa adesão a programas de prevenção e desigualdades persistentes no acesso e nos resultados em Saúde.

A Psicologia fornece ferramentas validadas para compreender e modificar comportamentos em larga escala, demonstrando que intervenções bem desenhadas, que combinam fatores individuais, interpessoais e contextuais, conseguem mudar os comportamentos de forma efetiva. Para que este conhecimento produza impacto, é urgente que seja sistematicamente incorporado em políticas públicas e programas nacionais de Saúde Pública.

## ESTATÍSTICAS SAÚDE PÚBLICA

 **30% das mortes anuais** estão associadas a **riscos comportamentais** como consumo de tabaco, consumo de álcool, dieta pouco saudável e inatividade física.

 A adesão ao **rastreio de cancro colorretal** é de **apenas 14%**, comparado com **42%** na U.E.

 **As doenças cardiovasculares** continuam a ser a **principal causa de morte em Portugal** (27%).

 **1 em cada 5 portugueses/as** vive com problemas de Saúde Psicológica e 13–14% sente-se frequentemente só.

 **45% da população portuguesa** vive com **doenças crónicas** — a terceira taxa mais alta da U.E.

## O VALOR DA MUDANÇA COMPORTAMENTAL | INVESTIMENTO CUSTO-EFETIVO

**Intervenções de Saúde Pública.** A implementação de intervenções de Saúde Pública de nível local oferece um retorno de 4€ por cada 1€ investido. Quando são implementadas a nível nacional, podem gerar um ganho de 10€ por cada 1€ investido.

**Programas de promoção de competências parentais.** Investir em programas de promoção de competências parentais pode gerar um retorno de 6-16€ por cada 1€ investido. No mesmo sentido, programas de prevenção de maus-tratos infantis asseguram um retorno de 7€ por cada 1€ investido.

**Adesão à vacinação.** A implementação de intervenções comportamentais em áreas como a vacinação tem demonstrado uma boa eficácia. Por exemplo, numa investigação norte-americana, por cada 100€ investidos em implementar nudges numa campanha de vacinação, mais 13 pessoas aceitam vacinar-se.

**Custo do desinvestimento.** No Reino Unido, estima-se que cortes de 200€ milhões no Serviço Nacional de Saúde podem, a longo-prazo, provocar um aumento oito vezes superior (1,6€ mil milhões) nos encargos futuros com a Saúde.

# PROMOVER A SAÚDE PÚBLICA ATRAVÉS DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA

## RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA PROMOVER A SAÚDE PÚBLICA

**01**

### Integrar a Ciência Psicológica nos programas nacionais de Saúde Pública.

Os programas de Saúde Pública devem assentar em evidência científica sólida sobre mudança comportamental. A inclusão sistemática da Ciência Psicológica em planos nacionais (e.g., rastreios, vacinação, prevenção de doenças crónicas) permite aumentar a eficácia, reduzir desigualdades e otimizar recursos.

**02**

### Envolver Psicólogos/as na construção e avaliação de intervenções/políticas de Saúde Pública.

Os Psicólogos/as devem estar presentes em todas as fases — diagnóstico, desenho, implementação e avaliação de políticas/intervenções de Saúde Pública — assegurando que estas são sensíveis a fatores individuais, sociais e contextuais que influenciam o comportamento. É necessário investir em metodologias de implementação de Ciência para selecionar, testar, adaptar e sustentar intervenções/políticas em diferentes contextos.

**03**

### Escalar intervenções custo-efetivas.

Priorizar programas com forte evidência de eficácia e retorno económico — como cessação tabágica, intervenção precoce em competências parentais, entre outras - em vez de intervenções isoladas de baixo impacto.

**04**

### Reforçar a monitorização de indicadores de epidemiologia comportamental, Saúde Mental, Bem-Estar e Coesão Social.

A monitorização contínua destes indicadores deve ser integrada em sistemas de informação nacionais, de forma a avaliar desigualdades, orientar políticas públicas mais equitativas e responsivas e permitir decisões mais rápidas e baseadas em evidência.

**05**

### Integrar Psicólogos/as no desenho de Serviços de Saúde eficientes.

Os Psicólogos/as podem apoiar a organização de serviços centrados na pessoa, melhorando a adesão a rastreios, a gestão de doenças crónicas e a articulação entre cuidados de saúde primários, hospitalares e comunitários.

**06**

### Promover a Literacia em Saúde e o combate à Desinformação.

As/Os Psicólogas/os podem contribuir para o desenho e implementação de programas de literacia em Saúde sobre diferentes temáticas (e.g., Saúde Mental; sexualidade; doenças crónicas), em diferentes meios, incluindo nas Redes Sociais e dirigidos à população geral ou grupos segmentados. Paralelamente, podem contribuir para combater a desinformação em Saúde.

**07**

### Recorrer à Consultadoria de Psicólogos/as para a gestão e comunicação em situações de crise ou catástrofe.

Os/as Psicólogos/as podem contribuir para o desenho e implementação de estratégias de comunicação e mudança comportamental em momentos de alta incerteza e/ou risco (e.g., surtos de doenças infeciosas; terremotos; incêndios), promovendo a adesão da população, ou grupos específicos, a medidas recomendadas de segurança, proteção ou suporte social.