

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 Psicólogos/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 infecciosas; terremotos; incêndios), promovendo a adesão da população, ou grupos específicos, a medidas recomendadas de segurança, proteção ou suporte social.