

PARECER OPP

Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono- Inverno 2022-23

PARECER OPP – Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23

Parecer OPP – Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Agosto de 2022, e na qual 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 (2022). Parecer OPP - Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23. 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

Parecer OPP

Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23

Recomendações para a Acção

- Priorizar a duplicação do número de psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários.
- Investir fortemente no aumento da Literacia em Saúde Psicológica e Promover a Resiliência, o Autocuidado e o Bem-Estar da população.
- Reforçar estratégias de comunicação de risco baseadas em evidências, nomeadamente em torno da percepção de risco, para minimizar os riscos dos efeitos da fadiga, da hesitação vacinal e desinformação.
- Garantir a existência contínua de Psicólogas/os nos contextos educativos e laborais.
- Reforçar o papel e a relevância dos Primeiros Socorros Psicológicos.

O presente documento surge no âmbito da solicitação de Parecer, por parte da Direcção-Geral de Saúde (DGS), acerca das “Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23”.

As Linhas Orientadoras têm como finalidade definir um conjunto de princípios, adaptáveis à evolução do conhecimento e da situação epidemiológica, como referencial de boas práticas, em Saúde Pública, para mitigar o impacto do contexto do outono/inverno, incluindo da COVID-19, da Gripe Sazonal e das condições climáticas, na saúde das populações, especialmente aquelas em situação de maior vulnerabilidade.

Neste sentido, a OPP julga pertinente oferecer um contributo adicional para a reflexão e o debate em torno dos desafios para a Saúde Pública que o contexto de Outono-Inverno de 2022-2023 poderá colocar, nomeadamente no que diz respeito à promoção da Saúde Psicológica, Bem-Estar e Resiliência, bem como à mitigação do risco na população, em especial, na população em situações de maior vulnerabilidade. A este propósito, recorde-se que, já em 2021, a OPP produziu o contributo científico [COVID-19 Referencial Outono-Inverno 2021-2022](#).

É expectável que o início do Outono e de temperaturas mais baixas se associe a maior mobilidade da população, a sinais de “fadiga pandémica”, bem como a menor percepção de risco relativamente às infecções por SARS-CoV-2 – à semelhança do que aconteceu no ano transacto – podendo provocar um aumento da incidência da infecção por SARS-CoV-2/COVID-19 e de outras doenças infecciosas respiratórias, colocando maior pressão sobre o Serviço Nacional de Saúde e impactando não só a Saúde física, mas também a Saúde Psicológica e o Bem-Estar dos cidadãos.

Deste modo, louvamos o esforço por parte da Direcção-Geral de Saúde de **sublinhar a importância do comportamento individual no controlo da transmissão das infecções, bem como a importância da literacia em saúde, comunicação e ciência comportamental**. Contudo, consideramos necessário enfatizar a relevância de **procurar mitigar o impacto das infecções na Saúde Psicológica e no Bem-Estar de todos os cidadãos** e, especificamente, nas populações em situação de vulnerabilidade (nomeadamente nos Profissionais de Saúde e em todas as pessoas que experienciaram o desenvolvimento ou agravamento de dificuldades e problemas de Saúde Psicológica, necessitando de apoio especializado).

Para esse efeito, é preciso que os serviços e recursos estejam disponíveis para que a população possa aceder-lhes facilmente e para que os/as profissionais de saúde possam garantir a qualidade dos serviços de Saúde prestados. É imperativo garantir a resposta às necessidades de Saúde Psicológica e Bem-Estar da população com eficiência e equidade, nomeadamente através de uma **estratégia transversal de prevenção de problemas de Saúde Psicológica e de promoção da Saúde Psicológica e da Literacia em Saúde em todos os contextos de vida**.

Neste sentido, sugerimos como principais recomendações, as seguintes:

- **Priorizar a duplicação do número de Psicólogos e Psicólogas nos Cuidados de Saúde Primários (de 250 para 500)**, em linha com a proposta apresentada de *‘apostar num modelo assistencial multidisciplinar e integrado nas respostas existentes no Serviço Nacional de Saúde, nomeadamente nos Cuidados de Saúde Primários’* (p. 18). Apenas desta forma será possível permitir o diagnóstico e o tratamento precoce de problemas de Saúde 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.
- **Investir fortemente no aumento da Literacia em Saúde Psicológica e Promover a Resiliência, o Autocuidado e o Bem-Estar**. Tal como o documento em causa reconhece no ponto *‘6.1. Literacia em Saúde, Comunicação e Ciência Comportamental’*, todos estes elementos são **essenciais** para a **preparação e resposta adequada a uma emergência em Saúde Pública**. Este esforço deve ser direccionado para a **promoção de competências transversais de vida** (como a flexibilidade, a comunicação interpessoal, a tomada de decisão, a resolução de problemas ou a negociação de conflitos) e de **competências de autopromoção da Saúde** (como o **autocuidado e a autoregulação**, que capacitam as pessoas para exercer o controlo sobre os seus comportamentos, processos e estados internos, para atingir os seus objectivos e ajustar o seu comportamento às necessidades e circunstâncias).
- **Monitorizar a perceção de risco e reforçar estratégias de comunicação de risco baseadas em evidências**, medida que, estando incluída no presente documento, deve garantir, de modo a ser adequadamente implementada, que sejam acautelados os meios, recursos e estruturas necessárias à avaliação e testagem das estratégias de comunicação para os diferentes públicos. A possibilidade de testagem das mensagens

PARECER OPP – Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23

de comunicação e das suas condições é fundamental para construir respostas eficazes, não apenas a curto-prazo, mas também a longo-prazo. Actualmente, é provável que muitos dos cidadãos considerem que “a pandemia COVID-19 já terminou”, dadas as novas directrizes e a menor relevância noticiosa do tema. Deste modo, para prevenir os picos de doenças infecciosas no outono-inverno, protegendo as pessoas e o SNS, é necessário enfatizar quais os comportamentos-chave a adoptar para minimizar os riscos (Williams & Michie, 2022).

- **Criar condições para que todas as pessoas, particularmente as pessoas em situação de vulnerabilidade, possam adoptar comportamentos preventivos.** A adopção de comportamentos preventivos e pró-saúde não é somente uma questão de motivação, responsabilidade social e cidadania. É igualmente uma questão de oportunidades e competências (e.g., testagem gratuita, trabalhar a partir de casa, etc). Em períodos específicos, como num pico de casos de infecção, poderá ser útil disponibilizar máscaras, testes, entre outras medidas que facilitem a adopção de comportamentos pró-sociais (Williams & Michie, 2022).
- **Reforçar o papel das Psicólogas e Psicólogos enquanto microinfluenciadoras/es sociais, reactivando a rede de microinfluenciadores OPP,** tendo em vista a promoção da mobilização social, envolvendo as pessoas e capacitando-as para a adopção de medidas preventivas, nomeadamente no que diz respeito às medidas não-farmacológicas de Saúde Pública e à vacinação.
- **Garantir a existência contínua e em número adequado às necessidades de Psicólogas/os nos contextos educativos** pela alteração do modelo de contratação “anual” para um modelo que garanta a presença permanente de Psicólogas/os, favorecedor do conhecimento aprofundado do contexto e da continuidade das suas intervenções, nomeadamente no que diz respeito à promoção da Saúde Psicológica nas Escolas.
- **Alterar a legislação de higiene, segurança e saúde no trabalho,** tornando obrigatória a avaliação dos riscos psicossociais e a realização de Planos de Prevenção dos Riscos Psicossociais, bem como a criação da figura do Psicólogo do Trabalho (que à semelhança dos Enfermeiros e Médicos do Trabalho assumiria a responsabilidade da avaliação dos riscos psicossociais e do bem-estar, no âmbito da vigilância da Saúde), contribuindo para a promoção de condições para a redução dos Riscos Psicossociais no contexto do trabalho e para a construção de “Locais de Trabalho Saudáveis”.
- **Reforçar o papel e a relevância dos Primeiros Socorros Psicológicos,** de modo 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.

PARECER OPP – Linhas Orientadoras para a COVID-19 e outras infecções por vírus respiratórios durante o Outono-Inverno 2022-23

A Saúde e o Bem-Estar, 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 Psicológica ao longo de todo o ciclo de vida**, assente num modelo multinível de resposta às necessidades dos cidadãos.

Resta claro que os Psicólogos e Psicólogas podem dar um contributo essencial para as principais medidas de resposta sugeridas, nomeadamente para a promoção da responsabilidade individual cívica no controlo da pandemia, na comunicação de risco e de medidas preventivas com base em evidências, na promoção da literacia em Saúde, na preparação da resposta a populações vulneráveis e na promoção da resiliência dos cidadãos.

Por último, reforçamos a disponibilidade da OPP para continuar a ser um parceiro activo, contribuindo com comunicação e partilha de informação e conhecimento da Ciência Psicológica, promovendo a Saúde e o bem-estar da população.

Referências Bibliográficas

Williams, S. & Michie, S. (2022). Covid-19: One year on from “Freedom Day,” what have we learnt? *BMJ*, 378, 1-2.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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