

PARECER OPP

Programa “Mais Contigo”

Parecer OPP – Programa “Mais Contigo”, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Junho de 2023, 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 (2023). Parecer OPP – Programa “Mais Contigo”. 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
www.ordemdospsicologos.pt

PARECER OPP

Parecer OPP – Programa “Mais Contigo”

O presente documento surge na sequência de solicitação de Parecer, por parte da Responsável pelo Núcleo de Psicologia da Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP) do Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal, Dr.ª Maria Luísa Raposo Simões Patrão (CP 873), a propósito do **Programa “Mais Contigo”**, no sentido de aferir da pertinência da implementação do programa no ACES Almada-Seixal.

O Programa “Mais Contigo” é um **programa de Prevenção do Suicídio e Intervenção pós Suicídio**, nascido em 2009 na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, que tem como metas a **promoção da Saúde Mental e bem-estar em jovens do 3º ciclo e secundário** (bem como das suas famílias, pessoas significativas e toda a comunidade escolar), a prevenção de comportamentos da esfera suicidária, o combate ao estigma em Saúde Mental e a criação de uma rede de atendimento de Saúde Mental. Objectivos específicos incluem a promoção do auto-conceito, de competências sociais e da capacidade de resolução de problemas, o desenvolvimento da expressão e gestão de emoções, a detecção precoce de dificuldades e problemas de Saúde Mental e o fortalecimento das redes de apoio nos serviços de Saúde. O programa está integrado no Programa Nacional de Saúde Mental desde 2013.

Começamos por destacar que julgamos inadequado que a concepção de um programa desta natureza dispense a colaboração de Psicólogos e Psicólogas. Enquanto especialistas no comportamento humano, **os Psicólogos e Psicólogas são os/as profissionais mais bem preparados/as para se pronunciar sobre a matéria do suicídio, para a produção de literacia neste tema (e outros da esfera da Saúde Psicológica) e para a formação de outros/as profissionais** para lidar com estas questões. Estudam e compreendem os factores psicológicos, emocionais, cognitivos, bem como os determinantes económico-sociais e comportamentais que podem contribuir para os comportamentos suicidários, estando habilitados/as para a **avaliação psicológica e diagnóstico de problemas de Saúde Psicológica** associados a tais comportamentos (actos exclusivos dos/as Psicólogos/as), bem como para a **avaliação do nível de risco**, para a **identificação de factores de risco e protecção** e para a **sinalização e encaminhamento de situações de risco para serviços de Saúde Mental** – onde, uma vez mais, a sua acção é central. Possuem ainda as ferramentas necessárias para intervir junto de pessoas em risco de suicídio (e.g., com ideação suicida, intenção suicida ou tentativas de suicídio), não apenas do ponto de vista do **tratamento de problemas de Saúde Psicológica** subjacentes, mas na **reestruturação cognitiva, na mudança comportamental e na promoção de competências e aptidões** (por exemplo, de gestão da ansiedade e stresse), às quais acresce a **experiência prática de intervenção directa na esfera do comportamento suicidário** (com pessoas em risco de suicídio, bem como com famílias e amigos/as de pessoas em risco de suicídio e vítimas de suicídio).

Por tudo isto, os Psicólogos e Psicólogas são os/as profissionais mais bem equipados/as para a **concepção de acções preventivas do comportamento suicidário, em meio escolar ou outros**, bem como para promover a compreensão, a comunicação e a coordenação entre os/as profissionais nelas envolvidos/as, sejam tais acções de **sensibilização, de educação psicológica deliberada, de desenvolvimento de competências socio-emocionais ou de mudança comportamental**.

Assim, pese embora consideremos que, enquanto profissionais que actuam em proximidade com a população, os Enfermeiros e Enfermeiras são de extrema relevância na sensibilização para as questões do suicídio, bem como outras relacionadas com a Saúde e o Bem-Estar, defendemos que **a ministração de formação sobre esta temática faz parte das competências e do espectro de actuação dos Psicólogos e Psicólogas**. Neste sentido, afigura-se-nos desadequado que o curso de formação para dinamizadores/as (*Etapa 1: Formação de Profissionais de Saúde*), organizado em torno de três eixos temáticos: adolescência, depressão e comportamentos suicidários (conceitos, mitos, factores de risco e de protecção, sinais de alarme, avaliação do risco de suicídio, prevenção, entre outros) e dirigido a profissionais de Saúde dos Cuidados de Saúde Primários (Enfermeiros/as, Médicos/as, Psicólogos/as, Assistentes Sociais e Nutricionistas) seja assegurado pelos elementos da Equipa Coordenadora do programa, composta por Enfermeiros e Enfermeiras. Pelos mesmos motivos, parece-nos desadequado que as acções de sensibilização previstas na *Etapa 2: Formação de Agentes Educativos e de Porteiros Sociais* (dirigidas, entre outros/as profissionais, a Psicólogos e Psicólogas), bem como a formação acreditada “Programa Mais Contigo – Prevenir Comportamentos Suicidários na Escola”, sejam asseguradas por Enfermeiros e Enfermeiras.

Sublinhamos ainda que o programa não deveria dispensar a **alusão explícita ao papel dos Psicólogos e Psicólogas na intervenção em problemas de Saúde Mental, nomeadamente no suicídio, e à importância de procurar ajuda** (nomeadamente, Psicoterapia ou apoio psicológico).

Mais informações sobre o papel dos Psicólogos/as na intervenção, pósvenção e prevenção do suicídio podem ser consultados no [Contributo Científico OPP – Prevenir o Suicídio](#).

Não obstante, considerando a elevada prevalência do comportamento suicidário na adolescência, congratulamo-nos com a missão deste programa, considerando que os seus princípios podem constituir não apenas uma **ferramenta de promoção da Saúde Mental, bem-estar e prevenção do comportamento suicidário** nesta população, mas uma **estratégia agregadora e facilitadora de uma intervenção em rede**. De facto, considerando a natureza multifacetada e interconectada dos factores que podem estar na base de comportamentos suicidários (por exemplo, biológicos, psicológicos, sociais e ambientais), **a prevenção do suicídio é uma tarefa complexa e necessariamente multidisciplinar, exigindo uma abordagem holística e integrada e a colaboração de profissionais que actuam na comunidade, nos sistemas de saúde e em meio escolar**.

Louvamos, ainda, o contexto de aplicação do programa em apreço. Efectivamente, **as escolas são, reconhecidamente, contextos privilegiados para a promoção da Saúde Psicológica e para a prevenção do comportamento suicidário**, particularmente para crianças e jovens de grupos desfavorecidos e/ou marginalizados (e.g., minorias étnicas), cujo acesso a serviços de Saúde Mental é reduzido ou dificultado (Ali et al., 2019). Na verdade, a evidência científica indica que programas de prevenção de outros problemas emocionais e comportamentais que partilhem factores risco com o suicídio (e.g., *bullying*, consumo de substâncias) ou programas de promoção de competências socio-emocionais demonstraram “efeitos cruzados”, ou seja, benefícios na prevenção do comportamento suicidário na adolescência (Ayer et al., 2023). Também nestas

PARECER OPP – Programa “Mais Contigo”

dimensões os Psicólogos e Psicólogas desempenham, reconhecidamente, um papel fundamental. Neste ponto, parece-nos ainda relevante sugerir uma **maior ligação das Equipas de Saúde Mental envolvidas na dinamização de programas desta natureza às equipas de Psicologia das Escolas**, estratégia que, promovendo o envolvimento dos Psicólogos e Psicólogas Escolares, permitiria minimizar alguns dos problemas acima identificados.

Neste sentido, sugerimos ainda a inclusão do site [EscolaSaudavelmente](#), que contém informação específica sobre suicídio, dirigida a adolescentes, pais, mães, cuidadores/as e professores/as, na informação sobre materiais disponíveis e linhas de apoio.

Referências Bibliográficas

Ali, M., West, K., Teich, J., Lynch, S., Mutter, R. & Dubenitz, J. (2019). Utilization of mental health services in educational setting by adolescents in the United States. *Journal of School Health*, 89(5), 393-401. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/josh.12753>.

Ayer, L., Stevens, C., Reider, E. et al. (2023). Preventing Youth Suicide: Potential “Crossover Effects” of Existing School-Based Programs. *Prevention Science*, 24, 382–392. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01473-2>.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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