

PARECER OPP

Vale Saúde Mental: Programa Ment(On) – Programa de Competências para a Inteligência e Resiliência Emocional

Parecer OPP – Vale Saúde Mental: Programa Ment(On) – Programa de Competências para a Inteligência e Resiliência Emocional, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em julho de 2026, 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, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2026). Parecer OPP – Vale Saúde Mental: Programa Ment(On) – Programa de Competências para a Inteligência e Resiliência Emocional. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt | info@ordemdospsicologos.pt

Parecer OPP

Vale Saúde Mental: Programa Ment(On) – Programa de Competências para a Inteligência e Resiliência Emocional

Recomendações para a Ação

- Alargar o âmbito e a designação do Programa, de modo a abranger a promoção de diferentes competências psicológicas e a resposta a várias dificuldades de Saúde Mental.
- Garantir que, nas candidaturas de menores de idade, é solicitada, sempre que possível, a autorização de ambos os progenitores ou detentor(es) das responsabilidades parentais.
- Condicionar a atribuição do vale completo à realização de uma ou duas sessões iniciais de avaliação psicológica, de acordo com as necessidades identificadas.
- Definir critérios de exclusão do Programa e assegurar a orientação e o encaminhamento dos beneficiários para serviços adequados sempre que sejam identificadas situações de maior gravidade, complexidade ou cronicidade.
- Clarificar as modalidades de intervenção abrangidas pelo vale e salvaguardar a autonomia técnica dos Psicólogos quanto ao tipo e à duração das sessões.
- Prever, na última sessão, a avaliação da necessidade de continuidade dos cuidados e, quando necessário, o encaminhamento para respostas adequadas, evitando a interrupção do acompanhamento sem alternativa.

O presente documento resulta da articulação entre a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e a Secretaria Regional dos Açores para a Juventude, Habitação e Emprego com o objetivo de estabelecer uma resposta de Saúde Pública que garanta aos jovens naturais e residentes na região autónoma dos Açores uma maior acessibilidade a cuidados de Saúde Mental.

A OPP começa por louvar a iniciativa da Secretaria Regional dos Açores para a Juventude, Habitação e Emprego em estabelecer respostas em Saúde Mental para a sua população, num contexto em que a região autónoma não se encontra abrangida pelo atual Cheque Psicólogo. Embora se reconheça que medidas como o *Cheque Psicólogo* ou o *Programa Ment(On) – Programa de Competências para a Inteligência e Resiliência Emocionais*, objeto do presente parecer, não constituem uma resposta definitiva às dificuldades estruturais no acesso a cuidados de Saúde Mental no sistema público de Saúde, podem, ainda assim, contribuir para mitigar, a curto-prazo, algumas dificuldades de acesso.

Não obstante reconhecer o valor da iniciativa, a OPP considera que a proposta de Portaria que regulamenta o *Ment(On) – Programa de Competências para a Inteligência e Resiliência*

Emocionais (doravante designado apenas por *Programa*) beneficia de alterações que podem melhorar a sua implementação e a utilização por parte dos beneficiários.

Neste sentido, somos de parecer que:

- 1. O âmbito do Programa, que estabelece o objeto da Portaria (Artigo 1º), beneficia de maior abrangência, indo além da “promoção de competências em inteligência e resiliência emocional”.** Sendo o objetivo geral promover a Saúde Mental e prevenir dificuldades associadas, consideramos que o Programa deve incluir intervenções, realizadas por Psicólogos/as, que visem a promoção de competências psicológicas (e.g., regulação emocional, resolução de problemas, comunicação interpessoal, estratégias de autocuidado) ou a resposta direta a problemas de ansiedade, humor depressivo, dificuldades relacionais, baixa autoestima ou, por exemplo, reações adversas a acontecimentos de vida normativos ou não normativos – e não apenas a promoção de competências de inteligência e resiliência emocional. Neste sentido, o nome do programa pode beneficiar de alteração, para que traduza a maior abrangência de competências e dificuldades de Saúde Mental a que procura dar resposta.
- 2. No nº 1, alínea d), referente às Candidaturas (Artigo 3º), é relevante explicitar que o documento que autoriza a candidatura de menores deve conter, sempre que possível, a autorização de ambos os progenitores ou detentor(es) das responsabilidades parentais.** Maior precisão neste ponto permitirá que a candidatura de menores de idade seja congruente com o consentimento recomendado para a prática psicológica junto de crianças e jovens, tal como plasmado no [Código Deontológico da OPP](#) (cf. Normas Específicas, 1.8., Processo de obtenção de consentimento informado com crianças e jovens). Uma sugestão de atualização da alínea d) pode consistir em: *“Para os jovens menores de idade, declaração de autorização da candidatura, sempre que possível, de ambos os progenitores ou detentor(es) das responsabilidades parentais”*.
- 3. A atribuição do vale completo deve estar condicionada a uma avaliação *a priori* das necessidades do candidato a beneficiário, plasmando-se este procedimento na caracterização e utilização do vale (Artigo 5º).** É recomendado que seja inicialmente atribuída uma primeira sessão (e, caso necessário, também segunda) de avaliação psicológica e que, apenas após indicação do Psicólogo (idealmente, na Plataforma informática), seja disponibilizado o vale completo para as restantes sessões, de acordo com as necessidades identificadas e a adequação da intervenção necessária ao âmbito do Programa — à semelhança do procedimento adotado na medida *Cheque Psicólogo*. Este modelo permite evitar a atribuição automática do número total de sessões, adequar a intensidade da resposta a cada situação e garantir uma utilização mais eficiente dos recursos disponíveis.
- 4. É necessário prever, na caracterização e utilização do vale (Artigo 5º), os critérios de exclusão, indicando a obrigação de encaminhamento para serviços adequados.** É recomendado explicitar em regulamento, que, na primeira sessão (e, caso necessário, também na segunda), o Psicólogo avalia se existem determinados critérios de exclusão do Programa, por exemplo, presença de sintomas com duração superior a um ano e

seis meses; consumo problemático de substâncias ou outros comportamentos aditivos; perturbação Psicótica ou Bipolar; perturbação da Personalidade; tentativas de suicídio prévias ou elevado risco de suicídio.

Estes critérios são estabelecidos *a priori* como excludentes uma vez que podem indiciar situações de maior gravidade, complexidade ou cronicidade, podendo exigir uma resposta especializada, continuada e, por vezes, multidisciplinar, dificilmente compatível com o número limitado de sessões abrangidas pelo Programa. Ainda, a identificação de qualquer um destes critérios não deve traduzir-se apenas na impossibilidade de beneficiar do Programa, devendo ser acompanhada de orientação e encaminhamento para os serviços adequados – incluindo, por exemplo, os Cuidados de Saúde Primários, os serviços hospitalares de Pedopsiquiatria e Psiquiatria, as respostas especializadas na área dos comportamentos aditivos e dependências, os serviços de urgência ou respostas sociais existentes na comunidade.

5. **A regulamentação das sessões (Artigo 6º) beneficiaria de uma indicação explícita das modalidades abrangidas e da eliminação de obrigações que possam conflitar com a autonomia técnica dos Psicólogos.** É considerado pertinente esclarecer, no nº 1 e além da modalidade presencial e online, se o vale apenas abrange a modalidade individual ou se também abrange a modalidade de grupo. Ainda, é relevante retirar, do nº 3, a indicação de que as sessões não podem “*ter duração inferior a 45 minutos*”, uma vez que os Psicólogos têm autonomia técnica – consagrada no [Código Deontológico](#) – quanto ao tipo e duração das suas intervenções. Não obstante, pode ser de maior utilidade divulgar, em meio oportuno, informações sobre a intervenção psicológica, incluindo que, geralmente, a consulta individual tem uma duração esperada de 50 minutos – sendo esta nota de carácter informativo, e não regulamentar.
6. **É necessário prever, nas Obrigações da Entidades Intermediárias (Artigo 8º), a avaliação da necessidade de cuidados após o termo das sessões abrangidas pelo vale.** É pertinente indicar que, na última sessão, o Psicólogo/a deve avaliar a necessidade de continuidade do acompanhamento e, quando se justifique, orientar e encaminhar o/a beneficiário/a para outros cuidados ou serviços adequados, procurando evitar que a intervenção termine sem uma resposta alternativa e assegurar, tanto quanto possível, a continuidade dos cuidados.

As sugestões acima propostas podem contribuir para uma implementação mais eficiente da medida, assegurando uma maior adequação das respostas às necessidades dos beneficiários e salvaguardando a gestão dos recursos disponíveis. Ainda, aquando da divulgação do Programa à população, pode ser de maior relevância **disponibilizar um documento de Perguntas e Respostas** que ajude as partes envolvidas — entidades e Psicólogos/as prestadores, potenciais beneficiários/as, pais, mães ou cuidadores de menores — a compreender os objetivos, os procedimentos e as condições de acesso e utilização associadas.

Por fim, a OPP reafirma o seu compromisso com medidas, sejam estas complementares ou estruturais, que contribuam para melhorar o acesso da população portuguesa a cuidados de

PARECER OPP – Vale Saúde Mental: Programa Ment(On) – Programa de Competências para a
Inteligência e Resiliência Emocional

Saúde Mental adequados, manifestando a sua disponibilidade para continuar a trabalhar em estreita articulação com os decisores políticos e as demais entidades competentes.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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