



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP

AUDIÇÃO

Acompanhamento da
Aplicação das Medidas de
Resposta à Pandemia da
Doença COVID-19 e do
Processo de Recuperação
Económica e Social

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS
MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE
RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

“Acompanhamento da Aplicação das Medidas de Resposta à Pandemia da Doença COVID-19 e do Processo de Recuperação Económica e Social”, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Este documento surge no âmbito da audição parlamentar do Bastonário da Ordem dos Psicólogos, na Comissão Eventual para o acompanhamento da aplicação das medidas de resposta à pandemia da doença COVID-19 e do processo de recuperação económica e social, a 21 de Janeiro de 2021.

A informação que consta deste documento, elaborado a 15 de Fevereiro de 2021, e na qual ele 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 (2021). Acompanhamento da Aplicação das Medidas de Resposta à Pandemia da Doença COVID-19 e do Processo de Recuperação Económica e Social. 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

ÍNDICE

04. SUMÁRIO EXECUTIVO

INTRODUÇÃO

09. A QUALIFICAÇÃO DA POPULAÇÃO

11. O SECTOR DA SAÚDE E O FUTURO

17. O ESTADO SOCIAL

18. LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

20. ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO E ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA

PESSOAS IDOSAS (ERPI)

22. PROTECÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS EM PERIGO

23. VIOLÊNCIA

24. ESTABELECIMENTOS E SERVIÇOS PRISIONAIS

26. OUTRAS POLÍTICAS PÚBLICAS

28. CONCLUSÃO

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

SUMÁRIO EXECUTIVO

A crise pandémica e socioeconómica provocada pela COVID-19 tem e terá um impacto negativo nos níveis e determinantes da Saúde Mental/Psicológica e do Bem-estar, nomeadamente através do **aumento de factores de risco** (como a precariedade, o desemprego, a pobreza e a exclusão social), e através da **diminuição dos factores protectores** (como a estabilidade laboral ou a coesão social). E ainda através do impacto que têm noutros **factores de desigualdade**, que criam barreiras à igualdade de oportunidades e afectam a capacidade dos cidadãos para produzir, tomar decisões e alterar comportamentos.

Quase metade dos portugueses reportou impactos psicológicos moderados ou severos e, sete em cada dez, daqueles que estiveram em quarentena, acusaram sofrimento psicológico. Em Outubro de 2020, a “fadiga da pandemia” atingia já cerca de 60% da população europeia.

Nesse sentido, **é crucial investir numa estratégia transversal de prevenção e promoção do desenvolvimento das capacidades e competências dos cidadãos, da sua saúde e bem-estar em todos os contextos de vida – económicos, físicos e sociais.**

É essencial garantir o acesso atempado aos cuidados psicológicos a todos os cidadãos, através do aumento progressivo do número de Psicólogos e da implementação de um modelo multinível de organização das respostas às necessidades de Saúde Mental/Psicológica, de esforços de prevenção e promoção da Saúde Mental/Psicológica através de acções de monitorização e intervenção nos determinantes sociais e comportamentais da Saúde, não só nos Cuidados de Saúde Primários, mas também nos contextos laborais, escolares e de apoio às pessoas idosas.

É essencial combater o desemprego e a precariedade laboral, construir Locais de Trabalho Saudáveis e prevenir riscos psicossociais. Um compromisso com a Saúde Psicológica no Trabalho pode melhorar a Saúde-Psicológica, o bem-estar, a qualidade de vida e a coesão social da população portuguesa e, nesse processo, melhorar e aumentar a produtividade económica.

Em todas as estratégias de mitigação dos impactos da Pandemia COVID-19 os Psicólogos, dado o seu perfil profissional de competências, desempenham um papel essencial e insubstituível. Podem contribuir decisivamente para a melhoria global da Saúde, das políticas públicas, do bem-estar e da qualidade de vida dos cidadãos portugueses, ajudando a atingir os objectivos de recuperação económica e coesão social.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

COMO PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES SUGERIMOS:

1. Garantir a existência contínua de Psicólogas/os nos contextos educativos pela alteração do modelo de contratação “anual” para um modelo que garanta a presença permanente de Psicólogas/os, o conhecimento aprofundado do contexto pelos mesmos e a continuidade das suas intervenções.
2. Propor a criação de um programa de Anos Profissionais Júniores (Estágios Profissionais) de Psicologia nos Agrupamentos e Escolas públicas.
3. Incidir prioritariamente na duplicação **do número de psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários (de 250 para 500)**, de modo a permitir o diagnóstico e o tratamento precoce de problemas de Saúde Mental e 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.
4. Num contexto de protecção da Saúde Pública **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), de modo à promoção de condições para a redução dos Riscos Psicossociais no contexto do trabalho e para a promoção de “Locais de Trabalho Saudáveis”.
5. Desenvolvimento e implementação de **Projectos de Educação Ambiental e promoção de comportamentos pró-sociais e pró-ambiente** em contextos educativos, sociais e laborais.
6. Implementar as medidas previstas na **Estratégia da Saúde na área das demências**, reforçando a capacidade dos serviços no diagnóstico precoce (e.g. acesso atempado à avaliação psicológica), na intervenção psicológica após o diagnóstico (e.g. estimulação cognitiva e reabilitação neuropsicológica) e na capacitação dos cuidadores (formais e informais).
7. **Assegurar a existência de Psicólogas/os nos diferentes serviços do Sistema de Promoção e Protecção** (e.g. Casas de Acolhimento, Equipas Multidisciplinares de Assessoria aos Tribunais, Comissões de Protecção de Crianças e Jovens,

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS
MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE
RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Familiar) garantindo a todas as famílias o acesso à intervenção psicológica.

8. Aumentar o número de intervenções estruturadas que visam **promover mudanças nas crenças, atitudes e comportamentos das pessoas que se encontram a cumprir medidas judiciais**, prevenindo a reincidência e promovendo sua a reabilitação bem como o desenvolvimento de competências pessoais e sociais favorecedoras dos processos de ressocialização;

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

INTRODUÇÃO

O presente documento surge na sequência do agendamento de uma audição da Ordem dos Psicólogos Portugueses no âmbito da Comissão Eventual para o acompanhamento da aplicação das medidas de resposta à pandemia da doença COVID-19 e do processo de recuperação económica e social.

A OPP é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Neste sentido, a OPP julga pertinente realizar alguns comentários e oferecer um contributo para a reflexão e o debate em torno dos desafios, actuais e futuros, que se colocam à saúde, à educação, ao trabalho e às políticas públicas sociais e ambientais em Portugal, bem como ao papel da Psicologia e dos Psicólogos, em particular.

A História – desde a gripe pneumónica há já cem anos atrás - e a experiência recente ensinam-nos que **às crises sanitárias rapidamente se associam crises económicas e sociais**, cujos efeitos se fazem sentir não só durante os períodos de crise, mas bastante tempo após o seu término.

Sabemos que, independentemente da Pandemia COVID-19, a **Saúde, o bem-estar** e a coesão social não existem isolados do seu contexto, dependem de um conjunto de **determinantes socioeconómicos**. Um corpo substancial de investigações confirmam a emergência de riscos para a Saúde Mental/Psicológica, o bem-estar e qualidade de vida em períodos de crise económica.

Deste modo, o **período de recessão socioeconómica provocado pela pandemia COVID-19** terá, inevitavelmente, um **impacto negativo** e acentuará estes determinantes, produzindo

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

consequências negativas não só na Saúde Mental/Psicológica dos portugueses, mas também, enquanto causa e consequência, **diminuindo a produtividade e aumentando as desigualdades e a exclusão.**

Os **efeitos negativos imediatos e directos da pandemia COVID-19 sentem-se já, não apenas na Saúde Física, mas também na Saúde Mental/Psicológica.** O cumprimento das medidas de segurança e protecção contra o SARS-CoV-2 implicou uma reorganização das relações, do trabalho, da educação, do dia-a-dia. Muitas famílias sentiram/sentem dificuldade em conciliar o teletrabalho com o cuidado e apoio aos filhos, muitos idosos ficaram fisicamente isolados, muitos trabalhadores perderam o emprego ou ficaram em *layoff*, enquanto outros, como os profissionais de saúde ou das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e outras Estruturas de Acolhimento, mantiveram-se a trabalhar, por vezes em situações física e psicologicamente muito exigentes e expostos a maior risco de infecção. Muitos cidadãos perderam familiares e amigos e não puderam cumprir os rituais de despedida habituais. Estes factores, juntamente com o excesso de (des)informação e a incerteza sobre a evolução (e consequências) da doença agravaram o medo e ansiedade que já seriam naturais e expectáveis nesta situação desafiante, provocando uma **diminuição geral do bem-estar e da satisfação com a vida, bem como um aumento do stresse e dos problemas de Saúde Mental/Psicológica,** como a ansiedade e a depressão.

Estudos, realizados em Portugal, apontam para que **quase metade dos portugueses tenha reportado impactos psicológicos moderados ou severos e, sete em cada dez,** daqueles que estiveram em quarentena, **acusaram sofrimento psicológico.** Em Outubro de 2020, a “fadiga da pandemia” atingia já cerca de **60% da população europeia.**

O **papel dos Psicólogos** neste contexto é particularmente relevante e **pode contribuir decisivamente para a melhoria global da Saúde, das políticas públicas, do bem-estar e da qualidade de vida dos cidadãos portugueses.** Entre outros **benefícios,** a intervenção dos Psicólogos pode contribuir para o **desenvolvimento saudável e integral, o bem-estar e a Saúde Física e Psicológica** da população; o aumento da **qualidade e da satisfação com a vida;** a adopção de **comportamentos e estilos de vida mais saudáveis** (e a alteração de comportamentos de risco para a Saúde); o aumento da **longevidade** e da resiliência; a melhoria da **adaptação à doença, adesão terapêutica, da recuperação após a doença e da gestão da dor** ou das **doenças crónicas;** a **diminuição da mortalidade e morbilidade,** dos **comportamentos de risco** para a saúde e das **desigualdades** em saúde; o aumento do sucesso educativo e da produtividade laboral ou a diminuição das desigualdades sociais.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

Em termos gerais, os **Psicólogos** podem ajudar a atingir os **objectivos de recuperação económica e dos programas e iniciativas políticas** já em curso, assim como os **Objectivos de Desenvolvimento Sustentável** propostos pelas Nações Unidas. O âmbito de actuação dos **Psicólogos** é alargado e diverso, estendendo-se a **diversos contextos** e comportamentos humanos e abrangendo **múltiplos destinatários** (indivíduos, famílias, grupos e organizações). A sua **intervenção** pode ser **promotora, preventiva ou remediativa**, tendo sempre como objectivo final melhorar a saúde, a qualidade de vida da população e a coesão social.

Neste documento baseamo-nos na *Visão Estratégica para o Plano de Recuperação Económica de Portugal 2020-2030*. Gostaríamos de **destacar a importância e o contributo da Psicologia e dos Psicólogos em 3 dos 10 eixos estratégicos propostos**: a Qualificação da População; o Sector da Saúde e o Futuro; bem como o Estado Social.

Os Psicólogos constituem parte essencial de qualquer estratégia de prevenção e desenvolvimento das pessoas, de recuperação económica e social, de coesão social e competitividade.

A QUALIFICAÇÃO DA POPULAÇÃO

No contexto educativo, a **pandemia exigiu adaptações** que permitam encontrar soluções para a implementação de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão e de recuperação de aprendizagens e de critérios de equidade colocados em causa pela interrupção das aulas presenciais no ano lectivo 2019-2020.

Nomeadamente no que diz respeito a **crianças e jovens**, a **Escola representa um dos contextos com maior potencial para prevenir e promover a Saúde Física e Mental/Psicológica** – enquanto fundamento da personalidade saudável e da cidadania activa adultas – sobretudo através da promoção da literacia em saúde e das competências sociais e emocionais das crianças/jovens.

A **Saúde Mental/Psicológica** permite às **crianças e jovens** desenvolverem-se psicologicamente, emocionalmente, socialmente e cognitivamente. É essencial para que as crianças e jovens iniciem e mantenham relações interpessoais mutuamente satisfatórias, usem e desfrutem de momentos de autonomia, sejam empáticas e aprendam, resolvam problemas e dificuldades, aprendendo com os erros.

Pelo contrário, os **problemas de Saúde Mental/Psicológica** durante a infância e adolescência constituem um dos principais preditores dos problemas de Saúde Mental/Psicológica na idade

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

adulta. Sabemos que estes problemas podem ter efeitos prejudiciais no desenvolvimento social, cognitivo e emocional das crianças e jovens e, conseqüentemente, no seu futuro. Incluindo o seu potencial impacto no desempenho escolar (ex. problemas disciplinares, absentismo, retenção escolar, abandono escolar, *bullying*).

Neste sentido, a **promoção da Saúde Mental/Psicológica nas escolas** deve operar de modo consistente ao longo do **currículo**, do **ambiente escolar** e dos **serviços escolares**, sendo integrada em **programas e estruturas** dentro da escola e contando com a intervenção dos **Psicólogos da Educação**. Só assim é possível cumprir os princípios definidos na Lei de Bases do Sistema Educativo.

O contexto escolar pode ainda ser mais propício ao desenvolvimento de uma maior literacia em várias áreas, nomeadamente da saúde. A **literacia em saúde psicológica** em particular pode e deve ser promovida desde uma fase inicial do ciclo de vida. A disciplina de Psicologia, no ensino secundário pode ser uma das ferramentas disponíveis para este efeito.

UMA ESCOLA SAUDÁVEL:

- Assegura que todas as crianças/jovens **têm as mesmas oportunidades** de desenvolvimento de todo o seu potencial cognitivo, social e emocional.
- Aposta na **promoção da Saúde Mental/Psicológica** e na prevenção de problemas de Saúde Mental/Psicológica.
- Investe em todos os **intervenientes no processo educativo** (Professores, Assistentes Operacionais, Pais e Cuidadores), uma vez que estes podem alavancar o desenvolvimento saudável ou constituir barreiras a esse desenvolvimento.
- **Adopta uma política de Saúde (física e psicológica)** integrada e coerente, que pressupõe uma visão holística do desenvolvimento e uma abordagem centrada na acessibilidade, qualidade e adaptação equitativa às necessidades de todos.
- **Oferece um ambiente seguro** para as crianças e jovens aprenderem e atingirem sucesso académico, mas também para brincarem, crescerem e serem felizes.

Deste modo, **consideramos fundamental** criar condições para aprofundar o que foi conseguindo nos últimos anos e continuar a reforçar o número de **Psicólogas/os nos Agrupamentos e Escolas** públicas onde existindo hoje um bastante menor rácio psicóloga/o – aluna/o, persistem situações em que existe apenas um(a) Psicólogo/a, colocado/a 17h, num Agrupamento de Escolas com sete/oito Escolas, que distam vários km entre si e que têm mais

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

de 1000 alunas/os. É fundamental ainda que possam ser disponibilizados mais recursos para a sua intervenção:

- Garantir a **existência contínua de Psicólogas/os** nos contextos educativos pela alteração do modelo de contratação “anual” para um modelo que garanta a presença permanente de Psicólogas/os, o conhecimento aprofundado do contexto pelos mesmos e a continuidade das suas intervenções;
- Propor a **criação de um programa de Anos Profissionais Júnior** (Estágios Profissionais) de Psicologia nos Agrupamentos e Escolas públicas;
- Garantir um **programa de financiamento para reforço dos instrumentos** (incluindo provas e testes) e recursos da área da Psicologia disponíveis nos Agrupamentos e Escolas públicas;
- **Criar a habilitação própria para a docência** da Psicologia por Psicólogas/os.

Os Psicólogos representam ainda uma peça fundamental no apoio à Direcção dos Agrupamentos de Escolas e a toda a comunidade escolar e no **combate o abandono e o insucesso escolar**, na promoção da **formação contínua e aprendizagem ao longo da vida**, das **competências transversais de vida**, na facilitação das **transições** para e dentro do mercado de trabalho, bem na promoção da **formação avançada e a qualificação de recursos humanos**.

O SECTOR DA SAÚDE E O FUTURO

No âmbito da **pandemia COVID-19**, enquanto problema de saúde pública que afecta todos os cidadãos, sem excepção, a **saúde mental/psicológica ocupa um lugar de destaque**, não apenas pelo impacto mental negativo e expectável (e já demonstrado pelos estudos existentes) da pandemia e da situação de isolamento, mas também porque constitui um **factor protector e um elemento crucial para a resiliência** necessária para enfrentar os desafios que o período de crise económica e social, pós-pandemia, trará. A Saúde Mental/Psicológica constitui um componente fundamental de uma economia e de uma sociedade sustentáveis e prósperas. A produtividade, o desempenho educativo, o envolvimento cívico, bem como a qualidade de vida e o bem-estar, dependem da Saúde dos cidadãos, muito influenciada pelas suas condições psicológicas.

Aqueles que eram os desafios que enfrentávamos, hoje, estão exacerbados. Por exemplo, intervir nos **determinantes sociais e comportamentais da saúde** é, hoje, mais importante e urgente do que nunca, se quisermos melhorar a saúde da população e reduzir as desigualdades. Da mesma forma, é imprescindível mobilizar parcerias noutros sectores e fomentar um diálogo

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

transversal e integrado que conduza à criação de **redes de co-responsabilidade** em que todos sejam participantes activos na protecção da saúde.

Começam agora a surgir resultados de estudos dos impactos da crise pandémica e socioeconómica em Portugal. Por exemplo, os resultados do **estudo SM-COVID-19**, coordenado pelo Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, revelaram que **33,7% das pessoas apresentavam sinais de sofrimento psicológico**. No caso dos **profissionais de saúde** a percentagem aumentava para **44,8%** (e o **burnout** atingia os **32,1%**).

Na população geral, **27% das pessoas reportaram sintomas moderados a graves de ansiedade, 26,4% de depressão e 26% de Perturbação de Stress Pós-Traumático** - prevalências que são já mais elevadas do que as previamente reportadas pelo 1º Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. As **mulheres, os jovens adultos entre os 18 e os 29 anos, os desempregados e as pessoas com rendimento mais baixo** são os grupos mais afectados.

Entre os **preditores de sofrimento psicológico** encontrados neste estudo destacam-se a dificuldade em conciliar a vida pessoal e familiar com a vida profissional, a dificuldade em manter o estilo de vida e actividades de lazer, a preocupação ou a manutenção do trabalho ou preservação do rendimento, a percepção de menor apoio social ou familiar, a maior preocupação relativamente ao futuro e menor resiliência.

O estudo revela ainda que **das pessoas que estão ou estiveram em quarentena, em isolamento ou já recuperaram da COVID-19, 72% reportam sofrimento psicológico e mais de metade têm sintomas de depressão moderada a grave**.

No que aos profissionais de saúde diz respeito, o Barómetro COVID-19 (Escola Nacional de Saúde Pública), no terceiro questionário realizado entre 30 de Abril e 8 de Maio de 2020 concluiu que quase três em cada quatro (72,2%) dos profissionais de saúde apresentava níveis médios ou elevados de exaustão emocional e valores semelhantes de *burnout*, revelando um agravamento dos já elevados níveis reportados nestes grupos profissionais pré-pandemia.

No entanto, a **investigação científica de experiências de crise socioeconómica anteriores revela uma associação clara ao aumento dos problemas de Saúde Psicológica/Mental**

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

(nomeadamente, suicídio, perturbações do humor e da ansiedade, consumo problemático de álcool e sofrimento psicológico) e à **diminuição do bem-estar**.

Sabemos ainda que este aumento dos problemas de Saúde Mental provocados pela crise pandémica e pela crise socioeconómica torna expectável um aumento da procura dos serviços e cuidados de Saúde Psicológica/Mental. A Organização Mundial de Saúde, no final de 2020, reportava como em 93% dos países os serviços e cuidados de Saúde Mental tinham sido negativamente afectados pela pandemia, confirmando ainda o aumento da procura. A situação em Portugal também não é favorável. Embora existam cerca de 24.000 psicólogas/os no país e neste período se tenha criado o Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24, o Serviço Nacional de Saúde (SNS) conta apenas com cerca de 250 psicólogos ao nível dos cuidados primários e de pouco mais de 1000 no total. É um número claramente diminuto, que impede muitos portugueses de aceder de forma próxima, contingente e continuada a esses serviços, já que a maioria não possui recursos para pagar o acesso a serviços de saúde fora do SNS. Adicionalmente, **as intervenções de prevenção na área da Saúde Psicológica/Mental e de promoção de literacia nesta área são residuais**.

Deste modo, e **no contexto actual de crise, a intervenção dos Psicólogos no âmbito da Saúde Pública é urgente e essencial**. É crucial investir em acções de **prevenção, promoção da Saúde e desenvolvimento dos cidadãos**, que incluam medidas para o aumento da literacia em saúde, a educação para o autocuidado, o desenvolvimento de competências transversais de vida e da resiliência, nos diversos contextos de vida dos cidadãos.

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 Mental e Psicológica ao longo de todo o ciclo de vida**, assente num **modelo multinível de resposta às necessidades** dos cidadãos, articulado com outros serviços públicos, como são as Escolas ou a Segurança Social.

É fundamental proporcionar, de modo **planeado e sistemático**, meios para que os **profissionais de Saúde, os cidadãos, as famílias e as comunidades** possam actuar em prol das mudanças sociais necessárias, da **resiliência** e da **superação das desigualdades** e da melhoria das condições e **qualidade de vida**, quer directamente, quer indirectamente, contribuindo para influenciar a construção de políticas concertadas de **equidade e sustentabilidade**.

De modo particular, e considerando a **evidência científica, que aponta para que, no decorrer da pandemia e após a retoma das rotinas habituais se revele um aumento dos problemas de Saúde Mental e Psicológica** (por exemplo, perturbações da ansiedade, perturbações do

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

humor, perturbação de stresse pós-traumático, consumo problemático de álcool), assim como dos seus impactos (mortalidade prematura, níveis mais elevados de suicídio, percentagem de anos de incapacidade, sofrimento pessoal e familiar, custo económico e social incomensurável), **é essencial:**

- Garantir o **acesso atempado aos cuidados psicológicos a todos os cidadãos**, seja qual for a sua condição social, económica e geográfica, bem como a equidade na distribuição de recursos e utilização destes serviços. A evidência científica disponível demonstra a relação custo-efectiva da intervenção psicológica que, comprovadamente, permite não só aliviar o sofrimento, prevenir as perturbações do foro psicológico e/ou minorá-las, mas também reduzir os custos com a saúde e contribuir para a diminuição do impacto num conjunto de variáveis económicas e sociais.
- Garantir a implementação de **estratégias de realização de um diagnóstico precoce dos problemas de Saúde Mental e Psicológica** e encaminhamento para respostas adequadas, não só ao nível dos Cuidados de Saúde Primários, mas ao nível de todos os cuidados de Saúde.
- Enfatizar os **esforços de prevenção e promoção da Saúde Mental e Psicológica através das acções de monitorização e intervenção nos determinantes sociais e comportamentais da Saúde** e de estratégias como a promoção da adopção de estilos de vida saudáveis ou da auto-regulação e dos autocuidados, não só **nos Cuidados de Saúde Primários**, mas também **nos contextos laborais e escolares** – que, pela sua relevância ao longo do ciclo de vida dos cidadãos, constituem **contextos catalisadores do desenvolvimento de competências pessoais**.
- Garantir uma abordagem da Saúde Mental e Psicológica **ao longo de todo o ciclo de vida**, desde medidas que tenham como objectivo prevenir e gerir os problemas de **Saúde (Psicológica) Materna** durante a gravidez e o pós-parto; aos programas de **apoio às famílias** e ao desenvolvimento de **competências parentais**; à estimulação do **envelhecimento activo**.
- Promover a **integração entre a Saúde Mental e Psicológica e a Saúde Física**, uma vez que **não há Saúde sem Saúde Mental/Psicológica**.
- Assegurar um **modelo multinível de organização das respostas às necessidades de Saúde Mental e Psicológica**, que permita garantir que as situações de **psicopatologia**

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

moderada e ligeira (as mais prevalentes entre a população), sejam avaliadas e acompanhadas nos serviços de maior proximidade, nomeadamente os Cuidados de Saúde Primários, bem como a articulação de respostas entre as áreas da saúde, social ou educação.

- Disponibilizar **apoio psicológico aos Profissionais de Saúde vítimas de violência** no local de trabalho. Os Psicólogos devem participar na estruturação das respostas dos Serviços de Saúde e Segurança no Trabalho (SST/SO), em particular no âmbito da Psicologia da Saúde Ocupacional, para a avaliação e gestão dos Riscos Psicossociais (Cuidados de Saúde Primários e Cuidados Hospitalares), contribuindo para a redução do stresse ocupacional e *burnout* dos trabalhadores em contexto de Saúde.

Contudo, no **Serviço Nacional de Saúde (SNS)** verifica-se uma enorme carência de **Psicólogos**, o que inviabiliza uma resposta adequada às necessidades identificadas e **potencia as desigualdades**. É essencial desenvolver uma política consistente de Recursos Humanos na área da Psicologia, que envolva dimensões de legislação e planeamento e permita implementar Serviços Autónomos de Psicologia, articulados com os diferentes níveis de cuidados do SNS e integrados nas áreas de Apoio Clínico e Técnico, na dependência directa da Direcção Clínica e do Conselho de Administração.

Neste sentido, consideramos urgente e crucial:

- **Manter**, em continuidade, a **Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24**.
- **Aumentar progressivamente o número de psicólogos no SNS**, no sentido de se aproximar do rácio internacionalmente recomendado de 1/5.000 utentes no SNS.
- Incidir prioritariamente na duplicação **do número de psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários (de 250 para 500)**, de modo a permitir o diagnóstico e o tratamento precoce de problemas de Saúde Mental e 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.

- Apostar no **Programa Nacional de Prevenção da Depressão**, assim como em todos os programas, estratégias e acções que possam contribuir para uma **Agenda para a Prevenção, Desenvolvimento de Pessoas e Coesão Social** (prioridade defendida pela OPP desde 2017).

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

- **Apostar na Prevenção dos Riscos Psicossociais.** O trabalho de prestação de cuidados directos às pessoas está associado a maiores níveis de stresse e a um maior esgotamento emocional. Dado o elevado risco psicossocial associado às profissões relacionadas com a prestação de cuidados de saúde (enfermeiros, médicos, assistentes sociais, etc.), os psicólogos no SNS devem também assumir funções na área da prevenção, avaliação e intervenção sobre potenciais situações de stresse ocupacional, *burnout*, entre outras.
- **Apostar na Promoção da Saúde Mental Infanto-Juvenil**, nomeadamente através de programas de promoção da parentalidade positiva e do desenvolvimento social e emocional. A infância e a juventude são momentos do ciclo de vida decisivos para a adopção de comportamentos de risco e para o desenvolvimento de problemas de Saúde Mental e Psicológica no futuro. A intervenção precoce além de ser mais eficaz e mais económica é a melhor garantia de estabilidade do sistema de saúde, no futuro.
- Garantir o **cumprimento integral do Despacho n.º 11347/2017** de modo a garantir a maior eficiência dos serviços de psicologia, a sua articulação e trabalho multidisciplinar, bem como a transversalidade da prestação de serviços por psicólogos em todo contexto de saúde.
- Facilitar a **organização da Psicologia nas Regiões de Saúde**, segundo o modelo proposto ao Governo em documento próprio.
- **Incluir mais Psicólogas/os no corpo técnico da Direcção Geral de Saúde e na área da Saúde Pública**, nomeadamente em áreas em que o conhecimento e o perfil de competências dos Psicólogos é relevante (como, aliás, já acontece no caso do Programa Nacional de Promoção da Actividade Física e do Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida).
- Criar vagas para a **integração de Psicólogos Estagiários (Psicólogos Júnior) no SNS**, cumprindo o Despacho n.º 11347/2017 do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, garantido a renovação qualificada destes profissionais no SNS.
- Criar a **carreira especial de Psicólogo no SNS**, a regularização das situações de contratualização de Técnicos Superiores e Técnicos Superiores de Saúde.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

- Assegurar um programa de financiamento do **reforço dos instrumentos** (incluindo provas e testes) e **recursos da área da Psicologia** disponíveis nas entidades do SNS.
- Garantir condições efectivas para a existência de **processos de supervisão e/ou intervisão** do trabalho das/os Psicólogas/os.
- Criar um **programa nacional de contributos das ciências comportamentais** para o SNS.

O ESTADO SOCIAL

Combater o Desemprego e a Precariedade Laboral

A Organização Internacional do Trabalho alertou que, em todo o mundo, 25 milhões de empregos podem ser perdidos e que já existem **2,7 mil milhões de trabalhadores com alterações no seu trabalho resultantes da COVID-19**. Os trabalhadores precários estão em situações de grande vulnerabilidade e as pequenas e médias empresas também estão a sofrer grandes repercussões económicas.

Desta forma, **o desemprego ou a redução do rendimento, decorrentes da pandemia, agravará as desigualdades pré-existentes**, contribuindo para a manutenção de **situações de vulnerabilidade socioeconómica** e aumentando o risco de infecção, bem como o **potencial de problemas de Saúde Mental/Psicológica**.

Sabemos que, em termos gerais, os problemas financeiros são frequentemente seguidos de stresse emocional e podem provocar efeitos psicológicos complexos. **A perda de recursos económicos está associada a níveis mais elevados de stresse e ansiedade**, que podem persistir mesmo após os indicadores económicos terem regressado aos níveis pré-crise e, portanto, ter efeitos prejudiciais a médio e longo-prazo.

Sabemos ainda que **o desemprego pode causar um declínio da Saúde Psicológica / Mental** como resultado do esforço financeiro e da **ausência dos benefícios não-financeiros que lhe estão associados**, como o estatuto social, a auto-estima, a possibilidade de relacionamentos sociais, a actividade física e mental e a rentabilização das capacidades. Para além de condicionar a capacidade de aquisição de produtos que satisfaçam as necessidades básicas dos cidadãos, o desemprego também provoca uma deterioração das redes sociais e da relação com a sociedade em geral.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

E não só o desemprego, mas também a **instabilidade no emprego** (o medo de o perder e de vivenciar dificuldades económicas) **está associada com um aumento de 33% no risco de apresentar problemas de Saúde Psicológica/Mental.**

Por sua vez, a **pobreza** vive de mão dada com o **desemprego**, a **instabilidade laboral**, a **ausência de recursos financeiros**, as **dificuldades no acesso à educação e à saúde de qualidade** e a **má qualidade da habitação**. Durante a pandemia COVID-19 e durante os períodos de crise socioeconómica todos estes factores se agravam, juntamente com o **estigma**, a **vergonha**, a **discriminação** e a **exclusão associadas à pobreza**. A **crise económica conduz ao aumento da pobreza** e este é igualmente um **factor de risco socioeconómico muito importante para os problemas de Saúde Mental**, nomeadamente para a **depressão** ou o **suicídio**.

Neste sentido, é fundamental **combater o desemprego e a precaridade laboral**, nomeadamente através de programas de promoção da empregabilidade e da qualificação do capital humano, através do desenvolvimento de competências pessoais e profissionais (sobretudo, competências socioemocionais, trabalho em equipa e competências orientadas para o futuro da transição digital e ecológica).

LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS

Um compromisso com a **Saúde Psicológica no Trabalho** pode melhorar a **Saúde Psicológica**, o **bem-estar**, a **qualidade de vida** e a **coesão social** da população portuguesa e, nesse processo, melhorar e aumentar a **produtividade económica**.

A **perda de produtividade** devida ao absentismo e ao presentismo causados por **Stress** e problemas de **Saúde Psicológica** **pode custar às empresas portuguesas até €3,2 mil milhões por ano** (o equivalente ao que o governo espera receber este ano em taxas, multas e outras penalidades e três vezes mais do que custou a Ponte Vasco da Gama), uma vez que se estima que, em Portugal, **os trabalhadores falem, devido ao Stress e a problemas de Saúde Psicológica até 6,2 dias por ano e o presentismo possa ir até 12,4 dias.**

No total, a **perda de produtividade** pode custar às empresas portuguesas até **0,9% do seu volume de negócios**. No entanto, a **prevenção e a promoção da Saúde Psicológica e do bem-estar nas empresas portuguesas** podem reduzir as perdas de produtividade pelo menos em **30%** e, portanto, resultar numa **poupança de cerca de mil milhões de euros por ano.**

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

Este cálculo refere-se apenas a custos indirectos, os custos directos dos Riscos Psicossociais e problemas de Saúde Psicológica no trabalho não estão contabilizados. Para além disso, a investigação demonstra ainda, amplamente, **outros efeitos adversos** do Stress e dos problemas de Saúde Psicológica para as organizações, igualmente não contabilizados nestes cálculos e que lhes acresceriam, nomeadamente, o aumento de **erros e acidentes** por erro humano, assim como o aumento dos **conflitos laborais**, da **rotatividade** e **intenção de sair** da organização. E, por outro lado, a diminuição da motivação e compromisso dos colaboradores e da **imagem e reputação** positivas da organização. Haveria ainda que contabilizar o impacto do stress e dos problemas de Saúde Psicológica ao nível da **Saúde Física** e da **mortalidade**. Sabemos, por exemplo, que exigências laborais elevadas aumentam a probabilidade de diagnóstico de uma doença física em 35% e que longas horas de trabalho aumentam a mortalidade em quase 20%.

Neste sentido e considerando os **impactos**, nomeadamente **económicos e financeiros**, do Stress e dos problemas de Saúde Psicológica no trabalho (que constituem **Riscos Psicossociais evitáveis e preveníveis**) bem como o facto de o Psicólogo do Trabalho desempenhar um papel central na Saúde Ocupacional, sugerimos as seguintes **recomendações**:

- Num contexto de protecção da Saúde Pública **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), de modo à promoção de condições para a redução dos Riscos Psicossociais no contexto do trabalho e para a promoção de “Locais de Trabalho Saudáveis”.
- Criação de um **Programa Estratégico de Prevenção dos Riscos Psicossociais e promoção do bem-estar na Administração Pública**;
- **Investimento prioritário de verbas** deve ser reescrito para **priorizar a alocação de recursos** que permitam aos diversos **serviços públicos** (nomeadamente os susceptíveis a nível mais elevado de Riscos Psicossociais – forças de segurança, saúde e educação), investirem em **Avaliação de Riscos Psicossociais e em Planos de Prevenção de Riscos Psicossociais**.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

- Considerando o problema dos **Riscos Psicossociais** e das suas consequências individuais, organizacionais e sociais como um **problema de Saúde Pública**, a **Direcção Geral de Saúde** deve elaborar e implementar uma **acção estratégica e estruturada de prevenção dos Riscos Psicossociais e promoção da Saúde Psicológica e do bem-estar** em todos os serviços de Saúde.

ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO E ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI)

Em Portugal a tendência para o envelhecimento da população vai agravar-se: de acordo com as projecções, existirão, em **2080, 2,8 milhões de idosos** em Portugal e o **índice de envelhecimento mais do que duplicará**, passando de 147 para 317 idosos por cada 100 jovens (INE, 2017).

Este envelhecimento da população é acompanhado de um aumento das doenças crónicas, que afectam não só os indivíduos como as suas famílias, constituindo problemas para os quais é necessário encontrar respostas. E, cada vez mais, a velhice traz também sintomas de **Demência**. Segundo o relatório de Saúde mais recente (OECD, 2017), **Portugal é o quarto país da OCDE com mais casos de Demência**, com 19,9 casos por mil habitantes – um valor superior à média dos 35 países avaliados.

Em tempo de pandemia, sabemos que os **cidadãos seniores** têm vulnerabilidades múltiplas, **integrando grupos de risco para a COVID-19, mas também para os problemas de Saúde Mental/Psicológica** (ex. ansiedade, depressão) e **para a solidão**. Sabemos que 9 em cada 10 cidadãos sénior sofrem de solidão, que durante o confinamento mais de 30% se sentiam sós, que 75% sentia que estava a perder tempo de vida e que apenas 25% tem esperança que a vida melhore. A solidão também mata: é responsável pelo aumento da mortalidade, do declínio físico/cognitivo/psicológico, do risco de sofrer doenças cardiovasculares e depressão. Na realidade, a solidão é tão ou mais prejudicial para a Saúde do que a obesidade, o tabagismo ou o sedentarismo.

Neste sentido, sustentar o envelhecimento da população requer um foco crescente no prolongamento da **equidade na Saúde** e no **bem-estar ao longo do Ciclo de Vida**. Os idosos requerem cuidados de Saúde de longo-prazo que são, responsabilidade dos sectores da Saúde e social.

Tal como referimos a propósito do contexto educativo, **também neste contexto é necessário garantir que a preservação da Saúde física não põe em causa a Saúde Mental/Psicológica**.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

Por exemplo, nas **Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)** a pandemia obrigou a que os utentes fossem expostos a situações exigentes, que podem causar reacções emocionais, cognitivas e comportamentais de stresse e ansiedade.

No sentido de ampliar e qualificar a rede de cuidados à população mais idosa, é fundamental garantir o **reforço de programas da área social e o número de Psicólogos que realizam intervenções psicológicas preventivas e promotoras da Saúde e do bem-estar** nestes contextos.

A Campanha Comunidades Pró-Envelhecimento, lançada pela OPP em Outubro de 2019, reconhece e distingue comunidades portuguesas cujas políticas, programas, estratégias e práticas demonstram um compromisso forte e efectivo com a promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido ao longo de todo o ciclo de vida.

Considerando os benefícios individuais e colectivos da promoção de um envelhecimento activo e bem sucedido, sugerimos as seguintes **recomendações**:

- Implementar as medidas previstas na **Estratégia da Saúde na área das demências**, reforçando a capacidade dos serviços no diagnóstico precoce (e.g. acesso atempado à avaliação psicológica), na intervenção psicológica após o diagnóstico (e.g. estimulação cognitiva e reabilitação neuropsicológica) e na capacitação dos cuidadores (formais e informais).
- **Elaborar e implementar medidas promotoras do envelhecimento activo e bem sucedido**, facilitando o acesso a serviços de Psicologia no âmbito da Saúde e do Sector Social (e.g. actividades promotoras das sinergias intergeracionais, iniciativas no âmbito da aprendizagem ao longo da vida).
- Promover a **literacia das populações sobre os processos de envelhecimento**, combatendo o idadismo e o estigma associados aos cidadãos séniores.
- **Capacitar os profissionais que intervêm com cidadãos seniores e suas famílias**, para a importância do bem-estar e da saúde psicológica, nos vários sectores de actividade (e.g. Serviços de Apoio Domiciliário, Centros de Dia, Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, Estruturas Residenciais para Idosos) contribuindo para a aumentar a qualidade dos cuidados prestados.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

PROTECÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS EM PERIGO

Os **contextos de risco e perigo para as crianças e jovens** assumem um carácter epidemiológico relevante na sociedade actual, agravado pela situação de pandemia. O **impacto** que as situações de risco e perigo que correspondem a **mau-trato/abuso e negligência** têm sobre crianças e jovens, constitui uma das primordiais causas de **múltiplas e graves dificuldades ao nível do funcionamento psicológico e do bem-estar** da criança/jovem, da família e da comunidade, com impacto na coesão social. Este tipo de experiências relacionais tem um **potencial desorganizador** na vida das crianças/jovens para as quais a **prevenção e a intervenção precoce são fundamentais**.

A **intervenção psicológica nestes contextos e situações é essencial e pode dar um contributo eficaz na sua prevenção e mitigação**. Contudo, são ainda insuficientes (e muitas vezes sem oportunidade de intervenção em continuidade, pela afectação às tarefas a partir de outras instituições) os Psicólogos envolvidos na avaliação e intervenção sobre o risco e o perigo infanto-juvenil e necessitam de suportes técnicos estruturados que permitam conduzir com segurança, responsabilidade e eficácia estes processos.

O desenvolvimento económico e social coeso e com inclusão exige uma preocupação permanente com aqueles que podem estar mais vulneráveis e em risco, de modo a garantir maiores condições de **equidade e previsibilidade socio-económica**, bem como de cidadãos em melhores condições de dar o seu contributo ao país, situação que é por si só preditora de um crescimento mais sustentável.

Neste âmbito e numa perspectiva de promoção dos Direitos e Protecção de Crianças e Jovens, sugerimos as seguintes **recomendações**:

- Garantir a execução de iniciativas que contribuam para a **promoção dos Direitos das crianças e jovens** e acções comunitárias de sensibilização para a problemática dos maus tratos/abuso e negligência na infância/adolescência;
- Contribuir para o desenvolvimento, **concepção e implementação de programas de promoção de competências parentais**, centrados no bem-estar e saúde psicológica de crianças e jovens e em modelos de parentalidade positiva;

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

- **Assegurar a existência de Psicólogos/os** nos diferentes serviços do Sistema de Promoção e Protecção (e.g. Casas de Acolhimento, Equipas Multidisciplinares de Assessoria aos Tribunais, Comissões de Protecção de Crianças e Jovens, Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Familiar) garantindo a todas as famílias o acesso à intervenção psicológica.

VIOLÊNCIA

A **violência doméstica, laboral ou escolar** constituem um crime público e um **problema de Saúde Pública**, que afecta a integridade física e emocional das vítimas, com consequências duradouras não só para a própria vítima, mas também para a sociedade.

A **intervenção psicológica é, nas situações de violência, um recurso fundamental**. Nas equipas multidisciplinares que devem actuar nos serviços e apoio às vítimas, os Psicólogos, ainda claramente insuficientes, são parte essencial, promovendo o desenvolvimento dos recursos internos e externos das vítimas, no sentido de colocar um fim à violência e às suas consequências, aumentando a sua capacidade de tomar decisões e o seu bem-estar e consequentemente o papel activo na sociedade.

O papel e a importância dos Psicólogos alarga-se também à sensibilização, educação e prevenção da violência, assim como à intervenção junto de agressores, à investigação e à formação de outros profissionais nesta área.

Considerando os **impactos**, sugerimos as seguintes **recomendações**:

- **Promover a literacia** das populações sobre a problemática da violência interpessoal e igualdade de género;
- Implementar **programas de prevenção da violência interpessoal** nos diferentes contextos (e.g. estabelecimentos de ensino, locais de trabalho);
- Garantir o **acesso a intervenção psicológica** quer a vítimas de violência quer a agressores;
- **Capacitar os profissionais** nos diferentes sectores de actividade para a detecção e intervenção em situações de violência interpessoal.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

ESTABELECIMENTOS E SERVIÇOS PRISIONAIS

Os Psicólogos desempenham um papel crucial nos Estabelecimentos Prisionais. A intervenção psicológica tem objectivos preventivos, promocionais e remediativos, e a finalidade última de **protecção da sociedade e a defesa dos direitos dos cidadãos**. As suas funções passam pelo acolhimento e apoio psicológico dos reclusos, promoção da mudança de comportamentos e do desenvolvimento vocacional, redução da reincidência dos comportamentos criminais e reintegração dos reclusos na sociedade, realização de avaliações e informações para os Tribunais, assim como pela intervenção em situações de crise e problemas de Saúde Mental.

Tendo em conta que as prisões são, na maior parte das vezes, ambientes de trabalho difíceis e exigentes para todos os níveis de colaboradores, os Psicólogos podem ainda desempenhar um papel importante na **avaliação dos riscos psicossociais das prisões enquanto locais de trabalho**, assim como na **prevenção e intervenção nesses riscos**, nomeadamente no que diz respeito ao **stress e ao *burnout***.

De acordo com todas as orientações internacionais (WHO, 2007) e com os próprios objectivos do sistema prisional, para reduzir a elevada taxa de prevalência dos problemas de Saúde Mental nas prisões, para que se implementem programas de reabilitação e para que se previna a reincidência dos comportamentos criminais, **os Estabelecimentos Prisionais têm por obrigação garantir a presença de Psicólogos**.

A **presença dos Psicólogos e o apoio psicológico prestado aos reclusos tem de ser constante** (e não apenas pontual), a intervenção psicológica neste contexto exige uma **acção e uma relação de continuidade** entre Psicólogos e população prisional, para que se leve a cabo um trabalho de qualidade e custo-efectivo.

A importância da intervenção psicológica e dos Psicólogos, enquanto agentes responsáveis pela alteração de comportamentos, **não é de todo compatível com uma presença deficitária dos Psicólogos nas Prisões**, sobretudo quando esta é **agravada pela precariedade dos contratos, os horários de trabalho reduzidos e valores salariais incongruentes com o nível de responsabilidade, especialização, necessidade de formação e riscos psicossociais** associados ao seu trabalho. Mais, “forçam” alterações permanentes nas equipas de Recursos Humanos, o que prejudica o sistema e não garante a continuidade das intervenções.

Esta realidade não só coloca em causa a dignidade profissional dos Psicólogos, o cumprimento das normas ético-deontológicas da sua profissão e a eficácia da sua intervenção, como também

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

umenta o risco de existência de problemas de Saúde Mental, nomeadamente do suicídio (a taxa de mortalidade por suicídio nas prisões portuguesas é de aproximadamente 16 suicídios por 10 mil detidos, sendo que a média europeia é menos de metade, de acordo com as Estatísticas Penais Anuais do Conselho da Europa) e da automutilação, entre a população prisional e impede a realização e o sucesso de programas de reabilitação e reintegração social – o que, por sua vez, **coloca em causa o direito à saúde dos reclusos, a segurança dos guardas prisionais e a da sociedade em geral** (um em cada dois reclusos reintegrados na sociedade reincide e regressa à prisão).

Sem Psicólogos e sem Psicólogos suficientes aumenta o risco de violência nas prisões, fica comprometida a efectiva implementação de programas relacionados com a toxicod dependência e as adições e **não há prevenção criminal ou reinserção social**, uma vez que estes decorrem em grande medida da mudança comportamental proporcionada pela intervenção específica dos Psicólogos. Sem Psicólogos e sem Psicólogos suficientes é impossível melhorar a taxa de reincidência (que de acordo com alguns estudos se situa nos 50%), o que coloca em causa a segurança dos cidadãos.

Por estes motivos, e em última instância, **está em causa o fracasso dos propósitos sociais e humanos do sistema prisional e a sustentabilidade económica do sistema de justiça** (os reclusos custam cerca de 600 mil euros por dia aos portugueses, 40 euros por recluso).

Neste sentido, **defendemos como sendo imperativo assegurar a contratação de Psicólogos para os estabelecimentos prisionais, assim como estabilidade contratual e salarial dos Psicólogos que trabalham no sistema prisional, de modo a proporcionar uma intervenção psicológica de continuidade, qualidade e eficácia que permita zelar pela Saúde Psicológica e desenvolver uma cultura de civismo e cidadania, de reeducação e reabilitação**, por oposição a uma cultura de violência e socialização negativa, com custos humanos e económicos in comportáveis para a sociedade portuguesa.

Um país mais coeso e forte economicamente não desperdiça **o seu maior recurso – as pessoas** – pelo que a reintegração social com sucesso é parte importante de um sistema não só inclusivo mas também eficiente economicamente.

Considerando os **impactos**, sugerimos as seguintes **recomendações**:

- Aumentar o **número de psicólogos** a trabalhar em contexto prisional;
- **Reduzir a precariedade** e valorizar os actos destes psicólogos de modo a garantir a continuidade das suas intervenções em consonância com a sua especialização;

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

- Aumentar o número de intervenções estruturadas que visam **promover mudanças nas crenças, atitudes e comportamentos das pessoas que se encontram a cumprir medidas judiciais**, prevenindo a reincidência e promovendo sua a reabilitação bem como o desenvolvimento de competências pessoais e sociais favorecedoras dos processos de ressocialização;
- Desenvolver e implementar **Planos de Prevenção dos Riscos Psicossociais** nos estabelecimentos prisionais;

OUTRAS POLÍTICAS PÚBLICAS

Para além do contributo da Psicologia e dos Psicólogos para os três eixos estratégicos que acabámos de destacar, **é ainda de sublinhar a importância da participação activa dos Psicólogos noutras áreas**, com particular enfoque nas que actuam sobre determinantes sociais e por isso possuidoras de um potencial efeito exponencial dos resultados das suas intervenções, por exemplo:

- **Reavaliação dos sistemas de saúde e sociais** na direcção de estruturas compatíveis com as necessidades e direitos de todos os cidadãos, nomeadamente a protecção social e da saúde dos **grupos mais vulneráveis, a redução das desigualdades e da pobreza**.
 - Criação de um plano nacional de experimentação e introdução de dimensões comportamentais no desenho de políticas públicas, bem como a aplicação do conhecimento das ciências comportamentais à melhoria dos processos da administração pública, garantindo uma reposta mais eficiente, inclusiva e promotora da coesão social.
 - Construção e implementação de programas na área social nos contextos da infância e juventude, envelhecimento e inclusão (minorias, vítimas de violência, pessoas com deficiência e outros grupos especialmente vulneráveis, onde se incluem, por exemplo, os refugiados).
- **Criação e implementação de programas de promoção do emprego e da empregabilidade**, bem como do desenvolvimento de competências orientadas para o futuro da **transformação digital e da transição ecológica**.

- Construção e implementação de programas e medidas tendentes à **conciliação da vida pessoal com a vida profissional, natalidade e parentalidade**.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS
MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE
RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

- Desenvolvimento e implementação de **Projectos de Educação Ambiental e promoção de comportamentos pró-sociais e pró-ambiente** em contextos educativos, sociais e laborais.

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – ACOMPANHAMENTO DA APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE RESPOSTA À PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19 E DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO ECONÓMICA E SOCIAL

CONCLUSÃO

Uma **estratégia transversal de prevenção e promoção do desenvolvimento das capacidades e competências dos cidadãos, da sua saúde e bem-estar** em todos os contextos de vida – económicos, físicos e sociais – **é essencial**.

Sabemos que **o capital humano, individual e social, é o principal capital de um país**. É a chave para o desenvolvimento socioeconómico sustentável, para a coesão social, prosperidade e qualidade de vida. Por isso, **investir no desenvolvimento pessoal e profissional das pessoas**, na sua capacitação, na sua Saúde Psicológica e no seu bem-estar significa investir numa sociedade funcional e produtiva, na participação cívica e na autonomia, na resiliência e na capacidade para lidarmos e nos adaptarmos a desafios quotidianos e situações adversas. Significa investir em comunidades mais suportadas e apoiantes e numa sociedade mais coesa.

Deste modo, reforçamos a proposta de uma **Agenda para a Prevenção e Desenvolvimento das Pessoas**, enquadradora das medidas acima propostas, que permita ajudar a sociedade portuguesa a ultrapassar os **desafios societais complexos, multinível e multifacetados – económico-políticos, sociais e individuais** – que enfrenta.

Os Psicólogos estão comprometidos em desempenhar o seu papel na construção de uma sociedade saudável e igualitária, posicionando a Saúde Psicológica (fundamental para a qualidade de vida e a produtividade dos cidadãos, das famílias e da sociedade portuguesa) no centro da política económica e de Saúde Pública.

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**, no sentido de ultrapassar o enorme desafio com o qual nos confrontamos, **promovendo a Saúde e o bem-estar da população**.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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