



Exma. Senhora
Directora-Geral da Saúde
Dra. Graça Freitas
secretariado.direcao@dgs.min-saude.pt

Ref.ª: A000023318002008000400100005

Assunto: Medidas Sanitárias e Saúde Mental Psicológica

Exma. Senhora Directora-Geral da Saúde
Dra. Graça Freitas

A pandemia COVID-19 exige o cumprimento de medidas de protecção e de distanciamento físico para conter a propagação do vírus, obrigando a alterações significativas em vários contextos.

Na criação de normas ou orientações **é necessário que as autoridades de saúde considerem**, no seu processo de tomada de decisão, a necessidade de se procurar, tanto quanto possível, um **equilíbrio (e proporcionalidade) entre as medidas sanitárias**, essenciais ao controlo epidemiológico, **e os impactos psicológicos e emocionais dessas mesmas medidas**.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a **Saúde** como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com adversidades e contribuir activamente para a sua comunidade. A **Saúde** é, neste sentido, também **Mental/Psicológica**, dimensão imprescindível ao estado de bem-estar e, inclusivamente, à maior capacidade de adopção de comportamentos de protecção e de adaptação às adversidades..

No contexto escolar, a pandemia exige adaptações que permitam encontrar soluções para a implementação de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão, pensando a escola como um todo **para que continue a ser um espaço de desenvolvimento saudável, de educação inclusiva e de relação, aspectos fulcrais ao cumprimento dos seus objectivos**.

A Escola representa um dos contextos com maior potencial para prevenir e promover a Saúde Física e Mental/Psicológica das crianças e jovens – enquanto fundamento da personalidade saudável e da cidadania activa – 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 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.

Por estes motivos, cremos que medidas como o distanciamento físico entre crianças e jovens, redução dos intervalos, extensão/concentração dos horários de aulas, alargamento dos horários diários, uso de máscaras, a entrada dos Pais nas escolas (sobretudo nas creches e jardins-de-infância) ou a utilização de “objectos de transição” devem ser equacionadas considerando, para além das dimensões epidemiológicas e de Saúde Pública, as dimensões do bem-estar e da Saúde Mental/Psicológica das crianças e jovens.

A título de exemplo e de acordo com o conhecimento científico acumulado sobre desenvolvimento infantil, sabemos que o distanciamento físico entre crianças e jovens ou a redução dos intervalos podem não só aumentar os problemas de Saúde Mental/Psicológica (ex. ansiedade), mas também colocar em causa o estabelecimento e desenvolvimento das relações sociais entre pares – aspecto fundamental do desenvolvimento – quer directamente quer indirectamente (por exemplo, fomentando o uso de ecrãs durante os intervalos). Relacionar-se e brincar com os pares estão associados com diversão, imaginação e criatividade. Mas também com capacidade de aprendizagem, sentido crítico, desenvolvimento social e emocional, auto-estima e resiliência. A redução de intervalos trás ainda impacto nas dimensões motivacionais e em dimensões cognitivas como a capacidade para manter a atenção/concentração e outras, o que interfere nos processos e resultados de uma aprendizagem bem sucedida.



De modo semelhante, sabemos que o envolvimento dos Pais no processo de ensino-aprendizagem e de comunicação escola-família passa também pela sua presença no espaço físico escolar. No caso das crianças mais novas é, aliás, condição para que se sintam seguras e possam desenvolver relações de confiança com os agentes educativos do espaço escolar (educadores, professores, assistentes operacionais).

Neste sentido, **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**, na sua própria saúde psicológica e bem estar (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. É aliás este bem-estar emocional e social que gera a *disponibilidade* das crianças e jovens para aprender.

É de saudar que, no momento em que se preparam os exigentes desafios do próximo ano lectivo, o Governo tenha anunciado o **reforço** e a **recondução de Psicólogos** que se encontram em situação de maior precaridade nas escolas, garantido assim a continuidade das suas intervenções num momento particularmente sensível. A este reconhecimento cremos importante que se possa incluir o conhecimento da ciência psicológica na preparação do ano lectivo procurando-se tanto quanto possível equilibrar as preocupações aqui expressas e fortemente sustentadas na evidência disponível com a evolução da situação relativa à pandemia COVID-19 e ao conhecimento do vírus, da sua propagação e dos seus impactos.

De forma semelhante ao contexto escolar, **também noutros contextos é necessário garantir que a preservação da Saúde física não põe em causa a Saúde Mental/Psicológica**. 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 stress e ansiedade.



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.

Também nestes contextos seria importante reforçar a presença de Psicólogos, bem como promover uma maior integração de conhecimento e da evidência da ciência psicológica nas práticas, sendo imperativo **conciliar medidas de protecção e distanciamento físico com medidas de proximidade afectiva com cuidadores, familiares e amigos**.

Reforçamos a **disponibilidade da OPP** para continuar a ser um parceiro activo do Ministério da Saúde e da Direcção-Geral da Saúde, 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.

Apresento os meus cumprimentos

O Bastonário da
Ordem dos Psicólogos Portugueses

Francisco Miranda Rodrigues