

# 21 psis

REVISTA OFICIAL DA  
ORDEM DOS PSICÓLOGOS  
PORTUGUESES

Nº 13 | MAIO 2018



*Francisco Miranda Rodrigues - pág.11*

“Queremos mobilizar os psicólogos para que a Psicologia e a nossa profissão tenha cada vez mais um papel conhecido e reconhecido”

*José Ornelas - pág.22*

“Portugal pode ser o primeiro país da Europa a não ter sem-abrigo na rua até 2023. A taxa de sucesso de manutenção na casa é de 95%”

*Linda Vaz... na primeira pessoa - pág.26*

“O apoio psicológico (nos incêndios de 2017) ganhou terreno e o reconhecimento da intervenção psicológica em contexto de crise e catástrofe é inegável”

NOS TRILHOS

DA PSICOLOGIA EM

PORTUGAL

- pág.20

## Ficha Técnica

### EDITOR

Mésicles Helin Berenguel

### COLABORAÇÃO

Andresa Oliveira  
Carla Fernandes  
Cristina Quadros  
Duarte Zoio  
Eduardo Carqueja  
Linda Vaz  
Luz Melo  
Raquel Raimundo  
Renata Benavente  
Renato Gomes Carvalho

### DESIGN

Arcadiy Kulchinskiy

### PUBLICIDADE

publicidade@ordemdospsicologos.pt

### PROPRIETÁRIO

Ordem dos Psicólogos Portugueses

### REVISTA EM VERSÃO DIGITAL

-  
Isenta de registo na ERC ao abrigo do art.12º, nº1  
a do Decreto-Regulamentar 8/99 de 9 de Junho

--  
ISSN 2182-4479



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

### MORADA

Av. Fontes Pereira de Melo 19 D  
1050-116 Lisboa

### TELEFONE

+351 213 400 250

### WEBSITE

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

### FACEBOOK

[facebook.com/ordemdospsicologos](https://facebook.com/ordemdospsicologos)

### INSTAGRAM

[instagram.com/ordemdospsicologos](https://instagram.com/ordemdospsicologos)

### YOUTUBE

[youtube.com/user/ordemdospsicologos](https://youtube.com/user/ordemdospsicologos)

### TWITTER

[twitter.com/ordemdospsicologos](https://twitter.com/ordemdospsicologos)

## Índice

### PÁG. 03

Editorial de Francisco Miranda Rodrigues e Mésicles Helin Berenguel

### PÁG. 04

Breves

### PÁG. 08

Revista Científica.  
*The Psychologist: Practice & Research Journal*

### PÁG. 10

Raquel Benavente:  
*Envelhecimento saudável e digno*

### PÁG. 11

Entrevista a Francisco Miranda Rodrigues

### PÁG. 14

Andresa Oliveira  
*A importância dos Psicólogos na luta contra o cancro*

### PÁG. 16

*O que faz o psicólogo de emergência*

### PÁG. 19

Escola SaudávelMente – Boas práticas em Saúde Psicológica e Sucesso Educativo

### PÁG. 20

Trilhos da Psicologia em Portugal

### PÁG. 22

Entrevista com José Ornelas

### PÁG. 25

Psicólogo Júnior

### PÁG. 26

Na primeira Pessoa  
*O Dia que se tornou noite*

### PÁG. 30

*Um psicólogo pode exercer Psicologia num programa televisivo?*

### PÁG. 32

Delegações Regionais da OPP

### PÁG. 37

Academia OPP  
*Prémio Inovação na Intervenção Psicológica*

### PÁG. 38

Membro afiliado Internacional da APA

### PÁG. 39

Benefícios OPP



## *(Re)conhecimento da Psicologia*

**Francisco Miranda Rodrigues**  
**Bastonário**

Vivemos um paradoxo da Psicologia. Nunca se falou tanto de Psicologia e de psicólogos em Portugal para tão pouco investimento na área por parte do estado português. O direito à saúde pago pelos portugueses e pelos seus impostos ainda não chegou à saúde psicológica (seja na educação, seja na justiça, seja nas doenças de causas comportamentais, seja na saúde mental). Pese embora a evolução do passado recente em algumas áreas, com a contratação de mais recursos ou reconhecimento do nosso contributo nas mais diversas áreas da governação, muito mais é o que ainda falta cumprir. Todos nós psicólogos temos a obrigação ética e deontológica de relatar as lacunas dos serviços de Psicologia, desde a sua inexistência à falta de condições logísticas para trabalhar. Essa mesma responsabilidade que nos deve unir na defesa de causas comuns para maior acessibilidade aos serviços de Psicologia e para um desenvolvimento da profissão sustentável e para isso valorizado no exercício dos seus actos técnica, científica e funcionalmente autónomos. Os 'Trilhos da Psicologia', agora iniciados, são uma iniciativa de contacto e proximidade com os psicólogos e psicólogas deste país, mostrando o que de bom fazem pelos portugueses, as dificuldades que passam no seu trabalho, os obstáculos e resistências que enfrentam, a resiliência que demonstram na defesa dos seus clientes. Queremos que independentemente do seu número, área ou contexto de actividade, dos grandes centros urbanos ao interior continental, do extremo norte ao sul ou até nas pequenas ilhas dos nossos arquipélagos, os psicólogos sintam que contam com a sua Ordem e que esta lhes reconhece uma grande importância para o desenvolvimento dos serviços de Psicologia junto dos cidadãos. Os 'Trilhos' passam pelos corredores do poder em Portugal tentando sensibilizar para a sua responsabilidade em garantir a existência de serviços de Psicologia como forma de redução de desigualdades ou como forma de tornar as empresas mais competitivas. Os 'Trilhos' estão na comunicação social, fazendo chegar a muitos portugueses a realidade da Psicologia em Portugal. Os 'Trilhos' passarão pelo Congresso, momento único para reforço da nossa identidade, mostra da nossa força e vitalidade, demonstração da nossa competência profissional e dos contributos que damos ao país. Espaço âncora na memória dos momentos que o país não esquecerá em que contou com os psicólogos em circunstâncias mais difíceis e de crise. Com esta nova PSIS21 abrimos ainda mais

a Psicologia e os seus profissionais ao Mundo. Damos a conhecer o que somos e o que fazemos. Mostramos o nosso impacto, as nossas referências, as pessoas que fazem a nossa história todos os dias, os projectos que ajudam muitos portugueses com destaque para os mais fragilizados, e da mesma forma que nos mobilizamos enquanto psicólogos, mobilizamos com o nosso conhecimento a sociedade e os seus líderes para não passarem ao lado de um contributo essencial para hoje e para o futuro, o dos psicólogos e psicólogas de Portugal!

## *Olhar para fora da janela*

**Mésicles Helin Berenguel**  
**Editor**



Começa aqui uma nova etapa da nossa revista PSIS21. Em sintonia com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, vamos procurar olhar lá para fora, indo ao encontro da comunidade. Isto não constitui uma ruptura com o passado, antes uma abordagem sensível a eventuais acertos futuros, tendo em conta a multidisciplinaridade interna, a diversidade externa da sociedade civil e a influência política que se impõe. Estar presente na vivência da Saúde no seu conjunto – em todas as instituições e serviços de saúde, seja no sector privado ou público – é imperativo da nossa Ordem. O mesmo acontece nas escolas, empresas e até no âmbito da investigação, onde a Psicologia tem vindo a marcar a diferença com um contributo académico e científico credível e sustentado.

Outro desígnio que pretendemos alcançar é a atenção por parte da Comunicação Social, com o objectivo de nos aproximar dos decisores. Tem sido crescente a procura de psicólogos – e da sua opinião fundamentada – para marcarem presença nas antenas das rádios, nos ecrãs de televisão e nas páginas de jornais e revistas. A PSIS21 pode contribuir para estreitar ainda mais essa proximidade, fazendo acontecer o psicólogo na relação com as pessoas, as comunidades e as instituições.

O convite para dirigir esta revista, que muito me honra, chegou-me pela mão do actual Bastonário da OPP, Francisco Miranda Rodrigues. Se cumprir os objectivos que aqui enunciei, sentir-me-ei gratificado por ter estado à altura da expectativa e do trabalho estimulante de quem me antecedeu nesta tarefa. Falo, claro está, de Telmo Mourinho Baptista.

A todos deixo os meus votos de boas leituras e bom trabalho.



## ***Abertura do período de submissões e inscrições com desconto***

Encontra-se aberto o período de submissões para o 4º Congresso da OPP, cujos bilhetes ainda podem ser adquiridos com desconto – faça parte de mais este grande momento da história da Psicologia em Portugal! Recorde-se que este grande marco da Psicologia decorre entre os dias 12 e 15 de Setembro de 2018, em Braga, e promete uma vez mais ser um espaço de reflexão e de partilha de informação entre todos os profissionais da Psicologia nacional e internacional. Já se encontram disponíveis informações sobre os conferencistas convidados, bem como sobre a submissão de simpósios, comunicações e posters.

Para obter mais informações e garantir a sua inscrição visite: [www.oppcongresso2018.pt](http://www.oppcongresso2018.pt)

## ***Organização e funcionamento da Psicologia Clínica e da Saúde no SNS***

Encontra-se publicado o Despacho da Secretaria de Estado da Saúde em que estabelece disposições sobre o modelo de organização e de funcionamento da Psicologia Clínica e da Saúde no Serviço Nacional de Saúde (SNS). De acordo com o diploma em questão “pretende-se assim, através da promoção da saúde e da prevenção da doença, melhorar a qualidade dos cuidados de saúde apostando em modelos de governação da saúde baseados na melhoria contínua, eficácia, qualidade e na garantia da segurança dos cidadãos”. Neste contexto, a Psicologia assume-se como área cuja valorização trará ganhos consideráveis em saúde à população portuguesa.

Destaque ainda para o primeiro ponto do Despacho, que adianta que “o modelo de organização e funcionamento da Psicologia Clínica e da Saúde no SNS deve basear-se

## ***Breves***

no princípio da autonomia científica, técnica e funcional, e da colaboração interdisciplinar e interprofissional centrada no utente e no âmbito do trabalho em equipa, assente num modelo de integração de cuidados, que sustenta a prestação dos melhores cuidados de saúde às populações”.



## ***OPP recebida pelo Presidente da República***

Durante o mês de Fevereiro, uma comitiva da Ordem dos Psicólogos Portugueses liderada pelo Bastonário, Francisco Miranda Rodrigues, foi recebida pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa tendo sido entregue uma “carta aberta”. Durante esta audiência, foi solicitado “apoio” a Marcelo Rebelo de Sousa para a criação de uma “agenda de prevenção e desenvolvimento com vista à competitividade e coesão social”.

Segundo Francisco Miranda Rodrigues, “o aspecto relacionado com a saúde mental foi um que destacámos, mas enquadrado dentro dessa necessidade e desse pedido para que o Presidente da República ajudasse a que a mensagem que temos vindo a tentar passar aos decisores políticos e à sociedade, de uma forma geral, possa vir a ter mais impacto em termos de medidas concretas, de acções políticas, ao nível das políticas públicas e alocação de recursos no terreno”.

Adiantou ainda que “o senhor Presidente mostrou abertura e concordância com a importância desta aposta na prevenção nas mais diversas áreas, e mostrou abertura para também dar o seu contributo para que seja mais conhecida e para que haja um estímulo maior a acções concretas na área da prevenção e desenvolvimento das pessoas”, sublinhou o Bastonário após a audiência.

## ***OPP nomeia nova Provedora do Psicólogo Júnior***

A Direcção da Ordem dos Psicólogos Portugueses continua empenhada no que à maior proximidade e apoio aos Psicólogos Júnior diz respeito.

Desta forma, Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP, nomeou recentemente Bárbara Coelho como a nova Provedora do Psicólogo Júnior. A nomeação recaiu sobre esta jovem psicóloga, uma vez que, além do seu espírito de iniciativa, possui um olhar recente do acesso à profissão. Refira-se que a figura do Provedor do Psicólogo Júnior, criada há aproximadamente dois anos e ocupada primeiramente por António Ilhicas, tem como principal função servir de mediador entre os Psicólogos Júnior (membros Estagiários) e a OPP nas eventuais situações problemáticas que surjam no decurso do ano profissional júnior (estágio profissional).



## ***OPP celebra protocolo de colaboração com CIP e Fundação Calouste Gulbenkian***

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) continua bastante empenhada no que à promoção da saúde mental nas organizações diz respeito. Assim, no sentido de potenciar todas as actividades que contribuam para desenvolver e difundir conhecimento e boas práticas na área da saúde, designadamente da saúde mental, e a sua ligação com o mundo do trabalho e o quotidiano empresarial, a OPP e a Confederação Empresarial de Portugal (CIP) assinaram recentemente um protocolo. Relativamente ao protocolo assinado com a Fundação Calouste Gulbenkian, tem em vista uma parceria no âmbito da intervenção psicológica, da prevenção e

da educação para o risco em particular em comunidades afectadas ou em risco de incêndio em Portugal. Disponível no site OPP:

• • •

### ***“O Impacto da Exposição de Crianças e Jovens em Programas com Formato de Reality Show”***

A OPP elaborou o parecer “O Impacto da Exposição de Crianças e Jovens em Programas com Formato de Reality Show”, que foi disponibilizado a um conjunto de entidades pelos canais apropriados.

• • •

### ***Protocolo assinado entre o Ministério da Saúde e Instituições de Ensino Superior de Psicologia***

No seguimento da colaboração entre o Ministério da Saúde e a Ordem dos Psicólogos Portugueses na capacitação do Serviço Nacional de Saúde (SNS) para responder às necessidades dos cidadãos com qualidade e equidade, foi assinado um protocolo no âmbito da formação dos psicólogos em cuidados paliativos, entre o Ministério da Saúde e algumas instituições de Ensino Superior de Psicologia.



A assinatura dos protocolos com a UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Universidade do Minho, Universidade de Aveiro, Universidade de Évora, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação de Coimbra, UBI – Universidade da Beira Interior, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia do Porto e Faculdade de Ciências Sociais e Humanas do Algarve representa, assim, o início de uma etapa necessária, no desenvolvimento da formação pré e pós-graduada dos psicólogos em cuidados paliativos, assim como da área de investigação e na consolidação do papel desempenhado pelos psicólogos.

### ***Apresentação do Guia para Implementação dos Serviços / Unidades / Núcleos de Psicologia no SNS***

A OPP reuniu-se com o Presidente do Conselho de Administração do CH São João, Porto, no sentido de apresentar o Guia para Implementação dos Serviços / Unidades / Núcleos de Psicologia no SNS.

A OPP irá continuar a realizar reuniões com as mais variadas unidades de saúde, com o objectivo de apresentar o guia em questão e de mostrar toda a sua disponibilidade e colaboração na sua implementação.

• • •

### ***OPP lança Perfil dos Psicólogos da Justiça***

O perfil dos Psicólogos da Justiça pode ser consultado em [www.ordemdospsicologos.pt/p/perfil-psicologos](http://www.ordemdospsicologos.pt/p/perfil-psicologos), onde também é possível aceder aos Perfil dos Psicólogos do Trabalho, na Administração Local, do Desporto, Exercício e Performance e da Educação. Esta é mais uma ferramenta que a Ordem dos Psicólogos Portugueses disponibiliza (com o apoio dos seus grupos de trabalho) e que tem por objectivo permitir o conhecimento e o reconhecimento dos profissionais das diferentes áreas de actuação, das suas características e da sua actuação ao mesmo tempo que procura constituir-se como uma ferramenta de promoção da sua empregabilidade.

• • •

### ***Reuniões com Banco de Portugal, Fundação La Caixa e Fundação Manuel dos Santos***

Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP, reuniu-se com Ana Paula Serra, da administração do Banco de Portugal, tendo sido abordada uma possível colaboração da OPP na área da literacia financeira dos cidadãos. Foram ainda discutidas as questões relacionadas com os processos psicológicos de tomada de decisão, entre outros assuntos como a prevenção dos riscos psicossociais e a redução do risco de sustentabilidade das instituições financeiras. Também recente-

mente, o Bastonário da OPP reuniu-se com Artur Santos Silva da Fundação La Caixa em Portugal, com o objectivo de falar sobre um projecto nacional na área dos cuidados paliativos (envolvendo psicólogos em todas as equipas a constituir). Já com a Fundação Manuel dos Santos, Francisco Miranda Rodrigues abordou os contributos que a OPP e os psicólogos podem dar para o aumento da literacia em termos financeiros, económicos e estatísticos, assim como para abordar em conjunto o desenvolvimento e manutenção da agenda nacional para a prevenção e desenvolvimento das pessoas.

• • •

### ***Relatório e Contas 2017 aprovado***

No passado dia 16 de Março realizou-se a Assembleia de Representantes, onde foi apresentado o Relatório e Contas 2017, assim como o Relatório de Actividades 2017. Ambos os documentos foram aprovados pelos membros que constituem este órgão social da OPP.

• • •



### ***Encontros OPP com “casa cheia”***

Ao longo dos últimos meses realizaram-se diversos eventos organizados pela OPP, invariavelmente com “casa cheia”. Destaque para o Encontro Audição Da Criança, Encontro Das Especialidades: Três Especialidades De Uma Só Psicologia, e Intervenção Precoce Na Infância: O Papel Do Psicólogo Nas Equipas De Intervenção. Antes disso, recorde-se que a OPP organizou ou fez parte da organização do Encontro Nacional De Empregabilidade, V Seminário De Psicologia E Orientação Em Contexto Escolar, Psicologia Da Justiça, Healthy Workplaces - Boas Práticas, 3º Encontro De Psicologia Luso-Espanhol, Encontro Dos Psicólogos Da Administração Local, Neuropsicologia: Novos Desafios e Depressão: Vamos Agir!

## ***Reunião com o Direção Geral da Educação e com Conselho Nacional de Educação***

A OPP reuniu-se com a Direção-Geral da Educação de forma a fazer um balanço do protocolo assinado entre ambas as organizações e para se discutir futuras acções. Já a reunião com o Conselho Nacional de Educação teve como objectivo apresentar as mais recentes iniciativas desenvolvidas na área da Psicologia da educação e para discutir futuras acções e colaborações.

• • •

## ***Bastonário da OPP promove coaching psicológico***

Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP, marcou presença na cerimónia de lançamento da Internacional Association of Coaching Psychology (IACP), realizada no passado dia 13 de Março. Durante este evento, o representante da OPP teve oportunidade de voltar a defender o coaching feito por psicólogos “Estamos a promover o papel do psicólogo enquanto coach, por exemplo, com a criação da especialidade avançada de coaching psicológico, para que o mercado possa distinguir os especialistas (dos amadores), para trazer alguma forma de proteção a uma área que está em roda livre”.

• • •



## ***OPP recebe congéneres da Albânia, Noruega e Galiza***

Desde o início da presente ano, a OPP já recebeu as Ordens dos Psicólogos da Albânia e da Noruega, assim como do Colégio Oficial de Psicólogos da Galiza. Estas visitas foram solicitadas por estas organizações, já que pretendiam conhecer o trabalho que tem sido desenvolvido em Portugal e de que forma a OPP se desenvolveu, está organizada e como em pouco mais de sete anos de existência obteve reconhecimento internacional.

Durante estas visitas, foram ainda discutidos temas que envolveram a organização da profissão em Portugal, o papel da OPP na promoção e regulação da profissão, os projectos de desenvolvimento profissional dos Psicólogos da OPP, as relações e as estruturas internacionais da Psicologia e ainda a organização dos serviços de Psicologia em Portugal.

• • •

## ***Reunião com Secretária de Estado Adjunta e da Modernização Administrativa e com a Secretária de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior***

A Direcção da OPP mantém-se bastante activa no que a reuniões com os partidos com assento parlamentar e ministérios diz respeito, no intuito de abordar os mais variados temas relacionados com a Psicologia e acções em conjunto. Desta forma, no primeiro trimestre de 2018 realizou-se uma reunião com a Secretária de Estado Adjunta e da Modernização Administrativa, tendo sido discutido os contributos dos psicólogos relativamente ao processo de simplificação administrativa que o actual Governo pretende estabelecer. Já com a Secretária de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, foram debatidos os problemas como o abandono e o insucesso académico no ensino superior, assim como o facto de só existirem cerca de 100 psicólogos para mais de 360 mil estudantes universitários.

• • •

## ***OPP cria Think Tank***

A OPP criou o seu Think Tank de Prevenção e Desenvolvimento, debruçando-se sobre a utilização desta área do conhecimento da psicologia em particular. Um dos objectivos é contribuir para a criação em Portugal de um grupo técnico especializado nesta área, voltado para o trabalho permanente sobre a fundamentação científica comportamental de alterações das políticas públicas, à semelhança dos criados no Reino Unido, nos EUA e na própria Comissão Europeia, por exemplo. Refira-se

que nas experiências já realizadas nestes países, foi possível reduzir problemas dos cidadãos nas mais diversas áreas, desde a saúde, ambiente, transportes, educação, etc. e reduzir em muitos milhões de euros os custos associados.

• • •

## ***Sabia que...***

*No ano transacto, foram publicadas pelos órgãos de comunicação social, mais de 1.150 notícias referentes à OPP, que somaram mais de 100 milhões de visualizações?*

• • •



## ***OPP ouvida pela Comissão de Educação e Ciência***

“Após a contratação de 200 novos psicólogos para as escolas em 2017, esperamos que em 2018 se materialize a contratação prometida de mais 100 novos psicólogos e que se resolva a questão relacionada com os vínculos. É necessária uma garantia, não apenas para estes profissionais, mas também para as respectivas comunidades educativas, de que as suas contratações não são temporárias, mas necessidades permanentes das escolas, conforme o próprio Ministro da Educação recentemente afirmou, e que se assegure a continuidade dos serviços que prestam”. Comentários de Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP, durante a Comissão de Educação e Ciência na Assembleia da República.







# ACADEMIA PSICOTERAPEUTAS

UM ESPAÇO ONDE  
A CIÊNCIA E A PRÁTICA CLÍNICA  
SE CRUZAM

A **ACADEMIA DE PSICOTERAPEUTAS** da **Clínica ISPA** é um espaço de treino, investigação e desenvolvimento de *expertise* clínica, baseado num novo paradigma. Este centra-se na pessoa do terapeuta e no desenvolvimento da sua eficácia clínica, com intuito de promover as competências de intervenção, fundamentadas na investigação científica em psicoterapia, que mais contribuem para resultados terapêuticos positivos.

EVENTO DE LANÇAMENTO

WORKSHOP

**BRUCE  
WAMPOLD**

PROFESSOR OF COUNSELING PSYCHOLOGY  
- PATRICIAL WOLLEAT AND CLINICAL PROFESSOR  
OF PSYCHIATRY - UNIV. OF WISCONSIN—MADISON

**5 MAIO 2018**

ISPA - INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

**INSCRIÇÕES ABERTAS »**



# *“É estratégico termos uma revista inclusiva, que aceite trabalhos científicos de qualidade em todas as áreas da psicologia”*

**Em conversa com Osvaldo Santos, editor da revista científica da OPP**

*Em conversa com o editor da revista científica da OPP, cujo primeiro número será publicado brevemente, tentámos compreender melhor o objectivo desta publicação e qual tem sido a aceitação por parte dos psicólogos portugueses.*

## ***O que se pretende com a revista científica da OPP?***

Em primeiro lugar, importa dizer que nem todas as ordens profissionais entendem como prioritário o seu envolvimento directo na produção científica dos membros. A Ordem dos Psicólogos Portugueses apostou na criação de uma revista científica de “largo espectro”. O objectivo é reforçar a identidade dos psicólogos, ao mesmo tempo que se divulga a heterogeneidade das suas áreas de investigação e de prática profissional.

O principal critério para publicação na The Psychologist: Practice & Research Journal (PPRJ) é, naturalmente, que os artigos sigam princípios científicos de qualidade, independentemente dos temas ou dos métodos utilizados. Estamos investidos em que a PPRJ seja uma montra da qualidade da produção científica dos psicólogos portugueses. Claro que o principal objectivo da revista é contribuir para a partilha de conhecimento científico na nossa área. Falta uma revista científica generalista da psicologia, que promovesse a visibilidade, a nível nacional e internacional, do trabalho de excelência que é produzido por cá.

A qualidade dos trabalhos publicados na PPRJ é garantida por um processo de revisão de pares e por um corpo editorial com muita experiência em diferentes áreas da

psicologia. Como a ciência é, cada vez mais, interdisciplinar, a PPRJ inclui também, como editores consultores, investigadores de outras áreas do conhecimento: epidemiologia, nutrição, sociologia, estatística, informática, entre outras.

Estamos interessados em artigos com dados empíricos originais, revisões narrativas ou sistemáticas, meta-análises, protocolos de investigação e artigos de opinião (sustentados em informação baseada na evidência). A PPRJ ambiciona também ilustrar boas práticas de intervenção. Artigos que articulem a psicologia com outras áreas do conhecimento (sociologia, antropologia, filosofia, computação, medicina, geografia, etc.) são também prioridades. Por fim, o objectivo inerente à PPRJ é contribuir para uma cultura de prática psicológica e tomada de decisão informadas por evidência científica.

• • •

*Estamos convencidos de que partilhar e ler o que de melhor se produz em Portugal em termos de ciência psicológica permite elevar a qualidade do que os nossos colegas fazem no seu dia-a-dia.*

Ora, publicar na PPRJ não tem qualquer custo para os autores ou para os leitores. É uma revista exclusivamente em formato digital e de acesso aberto, o que também garante essa acessibilidade.

## ***Qual foi a adesão dos psicólogos após a primeira “call”?***

Antes de responder à pergunta, importa explicitar que a submissão de artigos à PPRJ é possível a qualquer momento. Termos feito coincidir o lançamento da revista com uma *call* específica pode ter passado a ideia de que a revista funciona apenas através de *calls* específicas. Recebi algumas mensagens nesse sentido. Ora, tratando-se de uma revista que se pretende como integradora das mais diversas áreas de produção científica em psicologia, não podemos estar condicionados a uma organização da revista por áreas temáticas. Aliás, essa será a excepção: de quando em quando (no máximo, uma vez por ano), iremos propor um tema específico. O que não implica também que no número associado a um determinado tema todos os artigos sejam obrigatoriamente sobre esse assunto. Dito isto, a adesão à primeira *call* foi muito boa ([www.psyprjournal.com](http://www.psyprjournal.com)). Devido ao elevado número de artigos submetidos, o processo de revisão dos artigos está a demorar mais do que o inicialmente previsto. Mas o *feedback* que tenho recebido por parte





dos revisores é francamente positivo relativamente a mais de 30% dos artigos recebidos, o que representa uma percentagem muito boa para o início de vida de uma revista científica. Penso que este é mais um indicador do contexto-oportunidade e relevância de se criar uma revista científica com a chancela da OPP e com um processo de decisão editorial totalmente autónomo e determinado apenas pela apreciação de qualidade científica.

### ***A investigação portuguesa está atrasada ou acompanha o que de melhor se faz a nível mundial na área da Psicologia?***

A produção científica em Portugal é de excelência. Não é arriscado dizer que a nossa cultura científica acompanha, e em alguns casos representa até, o que se faz de melhor a nível mundial, com recursos muito inferiores ao expectável. Por outro lado, a produção científica nacional peca pela publicação de menos artigos científicos em revistas com factor de impacto na comunidade científica. Obviamente que existe uma multiplicidade de factores que contribuem para este cenário, não sendo todos associáveis a limitações orçamentais. Uma publicação recente da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência mostra que Portugal é o país da União Europeia que menos publica na área da psicologia em revistas científicas indexadas na *Web of Science*. Este é um cenário que importa alterar. É estratégico termos uma revista inclusiva, que aceite trabalhos científicos de qualidade em todas as áreas da psicologia e que aposte no estatuto de revista internacional. Nesse sentido, queremos que a PPRJ obtenha, a médio prazo, indexação nas principais plataformas de divulgação científica.

### ***Por que razão uma revista científica em Inglês?***

A língua Portuguesa é falada e compreendida por cerca de 300 milhões de pessoas.

Mas o inglês é, de momento e desde o final da segunda guerra mundial, a língua universal para publicação científica. Pondo de lado os racionais históricos e políticos que explicam este facto, a verdade é que quem quiser partilhar o trabalho escrito pela comunidade científica internacional precisa de publicar em inglês. Se queremos ter factor de impacto científico a médio prazo como estratégia de promoção da notoriedade internacional do trabalho dos psicólogos portugueses, é fundamental que a PPRJ seja lida pela comunidade científica mais alargada. Escrever em inglês facilita também o aumento da qualidade dos textos publicados, nomeadamente porque se torna possível envolver um número abrangente de revisores, independentemente da língua materna. Claro que o ideal seria que a revista fosse bilingue. Poderá vir a evoluir nesse sentido, mas de neste momento tal não é possível por limitação de recursos.

### ***Porquê a depressão como primeiro tema?***

A depressão é dos problemas de saúde mental mais prevalentes a nível mundial. Afecta cerca de 4,4% da população mundial (mais de 300 milhões de pessoas). É o principal determinante dos 800 000 casos de suicídio por ano (segunda principal causa de morte entre 15 e 29 anos de idade). O 1º Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental (EENSM), com recolha de dados feita entre Outubro de 2008 e Novembro de 2009, revelou que 7,9% da população portuguesa sofria, nessa altura, de depressão. Estes números tendem a crescer, a começar pelo facto de cada vez mais pessoas chegarem a idades em que a depressão é mais prevalente. E repare-se que os dados do EENSM foram recolhidos no início da recessão económica, que certamente agravou o cenário estimado.

Por outro lado, a OMS estima que 80% das pessoas com problemas de saúde mental não recebem qualquer tratamento, a nível mundial. O EENSM revelou que só um terço

dos portugueses com depressão major accede a cuidados clínicos no primeiro ano de vivência com este problema de saúde. Este défice de acesso a cuidados de saúde mental dificulta a prevenção primária e secundária da depressão.

Em 2017, ano de lançamento da PPRJ, o tema do dia mundial da saúde foi a depressão. Assim, fez todo o sentido que o primeiro número da PPRJ fosse dedicado a este problema de saúde psicológica. É um pequeno gesto, mas muito simbólico, da importância que a OPP dá à necessidade de prevenir e tratar adequadamente esta patologia. Aliás, tal como procurou fazer com a apresentação da proposta de um programa nacional de prevenção da depressão. Queremos conhecer dados mais actuais (o EENSM foi realizado há quase uma década, recorde-se) sobre depressão, bem como o resultado de experiências de avaliação e intervenção nesta área, por parte dos psicólogos portugueses.

### ***Que outras temáticas poderão vir a ser centrais no futuro?***

A PPRJ tem por missão publicar artigos com elevada qualidade científica nas diferentes áreas da psicologia. Aceita artigos sobre estudos experimentais, estudos epidemiológicos, estudos clínicos ou estudos translacionais. As *calls* para números temáticos serão definidas em função de áreas prioritárias que se identifiquem como relevantes no sentido de promover o conhecimento e a actividade dos psicólogos portugueses. Neste momento, há várias áreas que podem ser consideradas como prioritárias e com interesse para a PPRJ. Acima de tudo, contamos ser surpreendidos por artigos elaborados com o que de melhor se produz em termos científico-técnicos em Portugal.



# Envelhecimento saudável e digno



TEXTO

Renata Benavente

O alargamento da esperança média de vida e o consequente aumento do número de idosos é um dos mais importantes desafios que se colocam às sociedades desenvolvidas. Este relevante indicador de melhoria da qualidade de vida das populações impõe, não só aos Estados e às estruturas da sociedade civil, mas também às famílias um número significativo de mudanças na forma como se encara o envelhecimento e, sobretudo, na disponibilização de meios e recursos direccionados para a promoção da saúde dos cidadãos que se encontram nesta fase da vida.

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Activo e Saudável 2017-2025, recentemente apresentada, traduz o reconhecimento da importância da definição clara de prioridades, focadas nos desafios e oportunidades, associadas ao envelhecimento.

• • •

*Destaca-se, nesta visão, a necessidade de afectação de profissionais especializados, nomeadamente Psicólogos, com competências no domínio*

*da avaliação e análise do comportamento humano, aptos para intervir na prevenção e promoção da saúde, com indivíduos, grupos, famílias e organizações.*

• • •

Para além do impacto nos sistemas de saúde e segurança social, o aumento do número de idosos e o prolongamento da vida activa implicará alterações no domínio das organizações e a criação de locais de trabalho saudáveis que respeitem as especificidades desta população, com destaque para a avaliação dos riscos psicossociais e a introdução de alterações que os eliminem ou minimizem. No domínio da saúde e respeitando os pressupostos de acessibilidade, continuidade e integração de cuidados é premente o alargamento de respostas diferenciadas para a população idosa e seus cuidadores. A implementação de modelos de actuação alinhados com as melhores práticas internacionais, sustentados em equipas multidisciplinares capazes de responder adequadamente aos idosos e suas famílias, é imperativa. Destaca-se a pertinência da abordagem preventiva, ao invés de remediativa, pela implementação de mecanismos de prevenção da doença e

de promoção da saúde e de detecção precoce de doenças e défices funcionais que permitirão activar as medidas adequadas ao tratamento ou à minimização do impacto das vulnerabilidades identificadas.

As iniciativas promotoras do envelhecimento activo e saudável, focadas na saúde física e na saúde psicológica, assumem uma relevância crescente na medida em que são essenciais para potenciar/manter capacidades, reduzir o declínio (físico ou cognitivo), promover a plena integração comunitária e social e maximizar a capacidade funcional dos indivíduos.

No domínio da violência contra idosos (e.g. física, emocional, financeira), existem, em Portugal, lacunas no diagnóstico/intervenção frequentemente perpetrada por familiares (e.g. cônjuge, filhos) e, embora o número de casos reportados tenha aumentado, o fenómeno está sub-refenciado pois a denúncia por parte da vítima é condicionada por processos emocionais complexos (e.g. vergonha, culpa, medo) que só uma intervenção tecnicamente qualificada pode ajudar a clarificar.

Perante a multiplicidade de desafios relacionados com a população idosa, só a efectiva concretização de medidas promotoras de um envelhecimento digno e saudável, poderá influenciar o aumento de um dos mais poderosos indicadores de desenvolvimento e progresso: o bem-estar dos idosos. Entre essas medidas e de acordo com inúmeras evidências científicas, nomeadamente os estudos custo-efectividade, destaca-se a constituição de equipas que integrem Psicólogos habilitados para a intervenção na velhice cuja acção poderá, de facto, influenciar a qualidade de vida dos idosos.

• • •

## **Sabia que...**

*existe uma especialidade avançada em Psicogerontologia e um Grupo de Trabalho OPP nesta área? E que a OPP tem o curso de formação “Demência: O Psicólogo No Rastreio, Avaliação e Intervenção”?*



*‘Queremos mobilizar os psicólogos para que a Psicologia e a nossa profissão tenha cada vez mais um papel conhecido e reconhecido’*

**Entrevista a Francisco Miranda Rodrigues**  
**Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses**





## ***Após este primeiro trimestre, quais as linhas estratégicas para 2018?***

De acordo com o programa da actual Direcção, as acções previstas no Plano de Actividades e Orçamento 2018 (PAO'18) serão operacionalizadas a partir dos já conhecidos quatro eixos estratégicos ("Melhorar o Bem-Estar dos Cidadãos aumentando a acessibilidade aos serviços prestados por Psicólogos", "Valorizar a Profissão melhorando as condições do seu exercício", "Alcançar um Serviço de Excelência e Proximidade aos Psicólogos" e "Aumentar o Envolvimento e Participação dos psicólogos na vida da OPP") e que estarão continuamente presentes durante o presente mandato 2017-2020.

## ***Quais as iniciativas em concreto?***

Diversas, mas gostaria de destacar algumas, como, por exemplo: o aumento do número de cursos e edições do programa "Valorizar.me", já com mais de 1500 participantes e que tem permitido reduzir as assimetrias regionais entre psicólogos, com formação a um preço muito acessível por todo país; o 4º Congresso da OPP (12-15 de Setembro, Braga), a publicação do primeiro número da Revista Científica da OPP, o arranque do Censo dos Psicólogos 2018, a nova campanha de comunicação na área do Envelhecimento, Bem-estar e Psicogerontologia, o reforço da aposta nas Especialidades Profissionais de Psicologia com medidas de valorização dos actos do psicólogo e particularmente dos actos dos psicólogos especialistas como o lançamento da campanha "Encontre Um Especialista" e claro... a nova PSIS 21.

## ***E acções em termos de proximidade com os nossos membros?***

Este é, como referi anteriormente, outro eixo fundamental e estratégico. Pretendemos continuar a aproximar a OPP dos seus membros e vice-versa. As visitas aos locais de trabalho dos psicólogos vão continuar. Em 2017 estivemos em todos os distritos do país, num trabalho de articulação entre as Direcções Regionais e a Direcção Nacional. Os colegas das Direcções Regionais fizeram um esforço enorme e foram de uma disponibilidade imensa para estar em muitas iniciativas para as quais fomos convidados ou no desenvolvimento de acções de contacto com os membros. Este ano já iniciámos os Trilhos da Psicologia, em que a propósito de um tema visitaremos vários locais de trabalho de uma região, contactaremos com decisores e reuniremos com os/as psicólogos/as. Começámos já com os Açores e com o Algarve neste mês de Abril, mas seguem-se outras regiões em vários Trilhos até fim do ano.

## ***Mas as iniciativas da OPP ficam-se por aqui?***

Não... Destacava a disponibilização gratuita do Diploma Europeu de Psicologia - EuroPsy - aos psicólogos portugueses; o início

do processo de criação de um sistema de acreditação de testes e provas psicológicas que informe e garanta aos psicólogos, clientes e empresas comercializadoras que são utilizados instrumentos adaptados para a população portuguesa e por isso mais fidedignos e com o cumprimento das regras de utilização, nomeadamente o licenciamento; iniciaremos os trabalhos conducentes ao desenvolvimento da prática da intervenção e da supervisão em Portugal, lançaremos novas linhas de orientação para a prática profissional e perfis dos psicólogos, entre diversas outras acções que podem ser consultadas no nosso PAO' 2018.

## ***E em termos políticos o que pode adiantar?***

Destaco a nossa participação na discussão sobre a morte medicamente assistida e cuidados paliativos e do papel do psicólogo nesse âmbito, como aliás já atestam iniciativas que são públicas como o protocolo que ajudámos a formalizar entre 9 instituições do ensino superior público de psicologia e o Ministério da Saúde, a articulação com a Fundação La Caixa ou o Grupo de Trabalho sobre Cuidados Paliativos que está a preparar linhas de orientação para a prática dos psicólogos nesta área, tudo acções relevantes e que contribuem para implementação de redes de cuidados paliativos.

Na área da justiça estamos a desenvolver várias iniciativas públicas e junto dos decisores políticos para a melhoria da situação dos psicólogos que trabalham em contexto prisional em condições inadmissíveis. Continuaremos o esforço de actualização e qualificação para os diferentes papéis dos psicólogos que trabalham neste contexto e sairão as primeiras linhas de orientação para a prática ligadas a vários contextos específicos de actividade, sendo o primeiro relativo à das Comissões de Protecção de Crianças e Jovens em Risco. Vamos também aprofundar a articulação com outros agentes da justiça, como advogados e magistrados de modo a podermos contribuir mais efectivamente para a melhoria da justiça e do acesso dos cidadãos à mesma, contigentemente ao desenvolvimento da profissão nesta área. O recente evento da Audiência da Criança é exemplo disto mesmo.



No contexto educativo estamos activamente a acompanhar propostas que fizemos que garantam a continuidade das intervenções no contexto educativo pelo vínculo permanente daqueles que asseguram necessidades permanentes.

• • •

*‘Na saúde estamos a acompanhar os nossos colegas na efectiva concretização de serviços autónomos de psicologia no SNS na sequência da decisão do Governo de Dezembro de 2017’*

• • •

Para isso estamos a ajudar a criar várias ferramentas de apoio e a reunir com conselhos de administração de centros hospitalares. Ainda nesta área, temos pressionado para serem concluídos outros processos como os da contratação de mais profissionais, particularmente para os cuidados de saúde primários do SNS, a implementação do programa nacional de prevenção da depressão, os desenvolvimentos nas plataformas de registos de actos dos psicólogos e alterações nas tabelas da ADSE que valorizem o acesso e o trabalho dos psicólogos. Uma das áreas que não posso deixar de referir em termos de trabalho político da OPP é relativa à alteração da legislação de higiene, segurança e saúde no trabalho para que venha a contemplar a obrigatoriedade de Avaliação e Prevenção de Riscos Psicossociais nas organizações e a criação a figura do Psicólogo do Trabalho. Para isso já iniciámos segunda ronda de reuniões com grupos parlamentares, já com proposta entregue na Assembleia da República, cuja Comissão do Trabalho já solicitámos audiência para apresentação desta pretensão, bem como junto do Sr. Ministro do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e de vários parceiros sociais.

• • •

*‘Será bom que os Psicólogos se mobilizem para esta causa, defendendo publicamente em todos os fóruns esta pretensão tão importante para a concretização de uma Agenda Nacional de Prevenção e Desenvolvimento das Pessoas para a Competitividade e Coesão Social.’*

• • •

### ***Um plano para 2018 ambicioso...***

Estamos a fazer o que nos propusemos a fazer. Queremos mobilizar os psicólogos para que a Psicologia e a nossa profissão tenha cada vez mais um papel conhecido e reconhecido. Queremos melhorar o nosso estatuto social e profissional. Para isso, precisamos de ser capazes de agir em áreas muito diversas simultaneamente, junto dos decisores, nos serviços aos nossos membros e da população em geral. A profissão tem que ser mais forte, no sentido de ter identidade mais clara e assumida pelos seus profissionais, com formação cada

vez mais qualificada, com desígnios comuns, defendendo uma maior valorização dos seus actos em todas áreas da sua acção.

### ***E de que forma os membros podem ajudar ou, por outras palavras, “participar na missão” da OPP para 2018?***

Antes de mais, da mesma forma que têm vindo a fazer, ou seja, a defender e promover a profissão no seu dia-a-dia no seu local de trabalho. Paralelamente, contamos, como sempre, com os nossos membros na difusão das nossas notícias, estudos, relatórios e campanhas que lançamos no nosso site e redes sociais, a sua participação em grupos de trabalho e consultas públicas de documentos e com a sua presença nos eventos que temos planeados para 2018.

Até ao momento, a adesão dos nossos membros aos eventos OPP tem sido massiva e esperamos, desta forma, que o 4º Congresso da OPP em Braga seja mais um exemplo da enorme capacidade de mobilização da classe. Posso adiantar que este evento tem despertado um enorme interesse e que já contamos com centenas de inscrições e diversas submissões. Aproveito este espaço para convidar todos os nossos membros a submeterem os seus trabalhos e a fazerem parte da construção deste congresso – basta acederem ao site [www.oppcongresso2018.pt](http://www.oppcongresso2018.pt)

Mas voltando à questão colocada, temos o dever ético e deontológico de estar informados sobre o que está acontecer com a profissão e estarmos prontos para agir de forma articulada na sua defesa que deve ser sempre como um contributo para mais e melhores serviços de psicologia disponíveis aos cidadãos.

Essa é a nossa obrigação enquanto Ordem e também por isso uma obrigação de todos os seus membros. Estamos a trabalhar todos para um país mais desenvolvido, mais coeso e mais capaz de proporcionar bem-estar aos seus cidadãos.

• • •

### ***Sabia que...***

*pode fazer parte da construção do 4º Congresso OPP?  
Basta aceder a [www.oppcongresso2018.pt](http://www.oppcongresso2018.pt) e submeter o(s) seu(s) trabalho(s) até dia 14 de Julho.*

• • •





# A Importância dos Psicólogos na Luta Contra o Cancro



TEXTO

Andresa Oliveira

As doenças oncológicas constituem, actualmente, um dos principais desafios de Saúde Pública – pela elevada taxa de prevalência e por corresponderem a uma das principais causas de morte em todo o mundo. Em Portugal, de acordo com o Eurostat, uma em cada quatro pessoas morre de cancro.

O cancro está associado a experiências de sofrimento e vulnerabilidade, que envolvem níveis elevados de stresse e podem afectar significativamente a qualidade de vida. Os indivíduos afectados pela doença oncológica enfrentam múltiplos desafios do ponto de vista psicológico: manter a funcionalidade e independência; lidar com os efeitos secundários do tratamento; aceitar a doença e adoptar uma perspectiva positiva sobre o futuro; procurar e compreender informação médica para tomar decisões; regular os sentimentos associados à experiência da doença; gerir o stresse; lidar com as alte-

rações na imagem corporal e nas capacidades cognitivas e de mobilidade; gerir o impacto da doença nas relações interpessoais; assim como adaptar-se às mudanças e perdas inevitáveis.

• • •

*Não admira, portanto, que o distress psicológico entre doentes oncológicos atinja os 47% (dependendo das metodologias de amostragem e avaliação) e que entre 30% a 40% apresentem problemas de ansiedade e/ou depressão (Mitchell et al., 2011).*

• • •

Entre os problemas e efeitos psicológicos associados às doenças oncológicas, o stresse parece ter um papel de destaque. Os estudos clínicos e epidemiológicos têm demonstrado fortes evidências acerca da ligação entre a progressão da doença on-

cológica e o stresse, a depressão e o isolamento social. A investigação científica prova que o sofrimento psicológico e o stresse estão associados com o crescimento dos tumores cancerígenos e metástases (devido ao aumento de mecanismos pró-inflamatórios), piores taxas de sobrevivência e maior mortalidade devida ao cancro. O impacto negativo e stressante da doença oncológica é igualmente sentido pelos familiares dos doentes oncológicos – muitos relatam níveis elevados de distress psicológico, bastantes vezes maiores do que os dos próprios doentes. Existe ainda um impacto psicológico significativo não só em viver com a doença oncológica, mas também em sobreviver-lhe, com consequências na qualidade de vida e na saúde em geral: os sentimentos de ansiedade (medo de morrer, preocupação com reincidência) e depressão após o término do tratamento podem até ser a parte mais desafiante da experiência dos doentes oncológicos e dos seus familiares. Face a esta realidade, nas últimas três décadas, uma consciência crescente dos desafios signifi-



cativos, a nível emocional, interpessoal, familiar, vocacional e funcional, que estes indivíduos experienciam e a forma como estes desafios podem afectar o seu estado geral de Saúde e a sua qualidade de vida (e até mesmo os resultados de saúde associados à doença oncológica) conduziu à criação de uma nova área: a Psico-Oncologia.

Os Psicólogos enquadrados nos Serviços de Psico-Oncologia podem desempenhar um papel fundamental na optimização dos cuidados médicos (ex. apoiar os doentes e familiares na gestão eficaz do tratamento e na tomada de decisão acerca dos procedimentos médicos; a compreender melhor a doença e aumentar a adesão terapêutica); na coordenação e comunicação entre os doentes, as famílias e os serviços e profissionais de saúde; na gestão dos aspectos psicossociais da doença e das suas consequências (ex. ajudar os doentes a lidar com a dor, os efeitos secundários do tratamento, os sentimentos de depressão e desesperança, o impacto da doença nas relações interpessoais, as perdas e mudanças associadas à doença); na promoção de estratégias de auto-regulação, autocuidado e gestão da doença; no desenvolvimento de estratégias psicoeducativas para aumentar a literacia sobre a doença; e na promoção da saúde física, psicológica e da qualidade de vida.

• • •

*As evidências científicas sugerem que a intervenção psicológica reduz o sofrimento e melhora a adaptação à doença, o funcionamento social, a gestão da dor e a qualidade de vida.*

• • •

Junto dos Profissionais de Saúde, os Psicólogos prestam ainda consultadoria sobre a prestação de cuidados e apoio na gestão do stress inerente ao trabalho com a doença oncológica, ajudando a prevenir situações de *burnout*. Mas na verdade, o sofrimento psicológico não é só um elemento fundamental no qual se deve intervir ao

longo do tratamento da doença oncológica, os estudos científicos também apontam para a contribuição do sofrimento psicológico na incidência de doenças oncológicas. Tem-se verificado que algumas formas de stress estão frequentemente presentes nos meses ou anos que precedem o início da doença. Uma meta-análise revelou que, em 165 estudos, os factores psicológicos relacionados com o stress estavam associados a taxas de incidência mais elevadas em populações inicialmente saudáveis (Chida et al., 2008).

A probabilidade de desenvolver uma doença oncológica está ainda relacionada com comportamentos evitáveis e estilos de vida pouco saudáveis (ex. consumo de tabaco) – que constituem factores de risco para o cancro. Neste sentido, os Psicólogos, enquanto especialistas no comportamento, podem ser uma mais-valia na redução substancial da prevalência do cancro e do encargo que ele representa no sistema de saúde, ajudando a população a modificar os seus comportamentos e a adoptar estilos de vida saudáveis, diminuindo assim os factores de risco e as causas evitáveis do cancro. A adopção de um estilo de vida saudável pode salvar mais vidas do que qualquer tratamento oncológico. Concluindo, os Serviços de Psico-Oncologia devem constituir parte integral dos cuidados de saúde de qualidade prestados aos indivíduos com doença oncológica, às suas famílias e profissionais que as acompanham. É incontestável a necessidade de Psicólogos nos Serviços de Saúde Oncológica e nos Cuidados Paliativos, sob pena de comprometer a adesão e a efectividade dos cuidados de Saúde prestados e, consequentemente, a Saúde e o prognóstico dos indivíduos com uma doença oncológica. O papel dos Psicólogos na luta contra o cancro é, pois, uma questão de

### Referências

Chida, Y., Hamer, M., Wardle, J., & Steptoe, A. (2008). Do stress-related psychosocial factors contribute to cancer incidence and survival? *Nature Clinical Practice Oncology*, 5, 466–475.

Lutgendorf, S. & Sood, A. (2011). Biobehavioral factor and cancer progression: Physiological pathways and mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 73, 724–730

Mitchell, A.J., Chan, M., Bhatti, H., Halton, M., Grassi, L., Johansen, C., et al. (2011). Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncol.* 12, 160–174. doi:10.1016/S1470-2045(11)70002-X

COM O ALTO PATROCÍNIO  
DE SUA EXCELENCIA



O Presidente da República

# convenção nacional DA SAÚDE

7 e 8 junho  
2018

LISBOA  
CULTURGEST  
FUNDAÇÃO CAIXA GERAL  
DE DEPÓSITOS



Vamos criar a  
agenda da saúde  
para a década.

Participe  
[www.cnsaude.pt](http://www.cnsaude.pt)



# Rui Ângelo

## ‘Qualquer catástrofe possível de acontecer, mais cedo ou mais tarde acontecerá’

O que faz o psicólogo de emergência

*Nesta primeira “reedição” da PSIS21, decidimos convidar Rui Ângelo, Chefe da Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social da Autoridade Nacional na Autoridade Nacional de Protecção Civil e Docente na Pós-Graduação “Psicologia e Intervenção em Crise e Emergência”, para um café e para melhor entendermos o que faz um “Psicólogo de Emergência”.*



ENTREVISTA

Méscles Helin Berenguel

Após termos pedido duas “bicas” e abordado alguns assuntos quotidianos, os incêndios que assolaram o país no ano passado tornam-se rapidamente tema de conversa. “De facto, as catástrofes que tiveram lugar em 2017, designadas por ‘Pedrógão Grande’ e ‘15 de Outubro’, evidenciaram o papel dos psicólogos de emergência”, adianta Rui Ângelo, já com um semblante mais sério, respondendo sem pensar duas vezes sobre a questão que lhe colocara sobre o que significa “Psicologia de Emergência”. “No fundo, a Psicologia de Emergência, ou de catástrofe, corresponde a uma especialidade aplicada da Psicologia vocacionada para a intervenção no ciclo de gestão da emergência, na resposta aos sobreviventes, aos familiares e amigos dos sobreviventes e

vítimas mortais, aos operacionais e às comunidades afectadas”, sublinha, dando um primeiro gole no café que, entretanto, já não escaldava. “Mas como é feito o procedimento? Existem fases de intervenção?”, questionei. “Sim, o ciclo de gestão da emergência é constituído por 4 fases, nas quais os psicólogos podem ter um papel preponderante: A fase 1, que corresponde à mitigação (e prevenção), que pretende prevenir futuras emergências ou minimizar os principais factores de risco dos potenciais perigos que ameaçam as populações, incidindo no aumento da percepção de risco, sensibilização e formação. Depois, temos a fase 2, que consiste na preparação, que tem como objectivo geral preparar a população para lidar com uma situação de emergência, quer ao nível de medidas individuais e familiares de autoprotecção, quer de planos de emergência de âmbito comunitário. Já a fase 3 é referente à resposta (de emergência), ou seja, que garante uma resposta ao nível do apoio psicossocial em emergência às populações, potenciando sinergias entre recursos e entidades de âmbito local, municipal, distrital e nacional. Por último, a fase 4 remete-nos para a recuperação (e reabilitação), cuja finalidade passa pela recuperação das consequências da emergência ou desastre grave ao nível psicossocial, dos indivíduos, famílias e comunidades”.

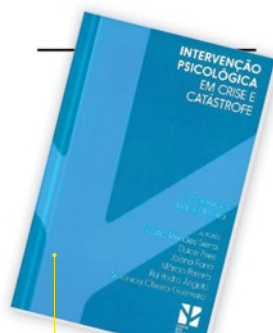
Já com os cafés despachados, mas com a conversa ainda a meio, Rui Ângelo, que esteve no “terreno” aquando os incêndios do ano passado, destaca que “os psicólogos em cada uma destas fases podem intervir em três categorias de público-alvo: população civil, operacionais e na organização Psicossocial dos Planos de



Emergência”, aproveitando ainda o momento para destacar o capítulo que escreveu sobre “Psicologia de Catástrofe - Papel dos psicólogos nas operações de proteção e socorro”, inserido no livro *Intervenção Psicológica em Crise e Catástrofe* editado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses em 2015.

Entretanto, digo, “uma questão que surgiu foi a importância do trabalho numa equipa multidisciplinar...”. Rui Ângelo nem hesita na resposta: “Sim, é determinante. A participação de psicólogos nas operações de socorro, não é realizada a título individual, mas sim inseridos em entidades devidamente acreditadas. Só assim se pode garantir a qualidade da intervenção aos sobreviventes e familiares com psicólogos devidamente habilitados. Adicionalmente, a integração dos psicólogos em equipas e organizações de emergência garante igualmente a sua protecção ao actuar num cenário de desastre grave e a posterior supervisão/intervisão, essencial para a salvaguarda da sua própria saúde mental, na sequência das elevadas exigências emocionais das intervenções realizadas”.

Neste momento, limito-me a ouvir tudo o que o meu convidado tem para dizer e tento absorver o máximo de informação possível relativamente a



Adquira na  
loja online  
do site  
da OPP

• • •

## Sabia que...

*A Bolsa OPP  
para Situações de Crise  
e Catástrofe já conta  
com 952 psicólogos  
e que ainda pode  
integrar a bolsa,  
realizando a formação  
disponível no site  
[valorizar.me?](http://valorizar.me?)*

este tema. “A psicologia de emergência assume uma particular importância na área da protecção civil e da emergência pré-hospitalar; mas a sua componente aplicada nomeadamente a prestação de primeiros socorros psicológicos, é muito relevante igualmente em outros contextos de intervenção do psicólogo, como o educacional, comunitário, justiça, saúde, clínica, entre outros”, prossegue, para depois concluir: “Tendo presente os benefícios psicológicos de uma perspectiva optimista na vida em geral, a psicologia de emergência contempla, necessariamente, a doutrina da Protecção Civil que postula que ‘qualquer catástrofe possível de acontecer, mais cedo ou mais tarde acontecerá’. Assim, importa, desde já, preparar a resposta ao próximo desastre grave que irá acontecer em Portugal”.

“Mas existem actualmente psicólogos envolvidos nas operações de protecção civil”, questiono. “As operações de protecção civil têm beneficiado já há vários anos do empenho de vários colegas, originários de diferentes entidades e agentes de protecção civil, que contribuíram de forma essencial para a constatação da mais-valia do apoio psicológico de emergência na prestação de socorro às populações e aos operacionais”, responde o meu convidado e quase como que me a “obrigar” a perguntar em que medida é que a psicologia e os psicólogos são valorizados no sistema de protecção civil. Esta questão, percebo, é mais complexa, mas o meu convidado rapidamente esclareceu: “Reflexo da actual credibilidade do apoio psicológico no contexto da protecção civil, recentemente, em Abril de 2018, foi publicado em Diário da República o novo Sistema de Gestão das Operações (SGO), que define a organização dos teatros de operações, contemplando a existência de um Núcleo de Coordenação ao Apoio Psicológico e Social de Emergência, inserido na Célula de Operações do Posto de Comando Operacional (PCO)”. “E qual a importância dessa medida?”, interrompo. “Considero que este foi um momento histórico, em que surge o reconhecimento da importância do apoio psicológico, ao mesmo nível da Emergência Médica e dos Meios Aéreos (os outros dois núcleos) na organização do PCO da responsabilidade da Autoridade Nacional de Protecção Civil. Considero que a psicologia é actualmente muito valorizada, e acima de tudo que com este Núcleo o cidadão que é exposto a um desastre grave ou catástrofe, pode deste modo beneficiar, de um modo organizado, da prestação de apoio psicológico de emergência nas operações de protecção e socorro”.





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

# valorizar.me

Novo  
Formato

Áreas  
Emergentes  
da Psicologia


Oferta Formativa  
em todo o  
território nacional

Afirmação  
do exercício  
profissional da  
psicologia e  
dos psicólogos

Preços  
Acessíveis

Formadores  
Altamente  
Qualificados

VALORIZE-SE PROFISSIONALMENTE!  
CURSOS OPP PARA MEMBROS EFECTIVOS.



# Boas Práticas em Saúde Psicológica e Sucesso Educativo

ESCOLA 2016-2018

SAUDÁVEL  
MEN+E

**As inscrições para a 2ª Edição  
do Selo “Escola SaudávelMente  
– Boas Práticas em Saúde  
Psicológica e Sucesso Educativo”  
irão ocorrer após o arranque do  
ano lectivo 2018-2019.**

O Selo “Escola SaudávelMente – Boas Práticas em Saúde Psicológica e Sucesso Educativo” pretende reconhecer e distinguir as escolas portuguesas, cujas políticas e práticas educativas, demonstram um compromisso forte e efectivo com a promoção do desenvolvimento, da aprendizagem, e da saúde psicológica de toda a comunidade educativa.

A sua primeira edição, que ocorreu durante o ano lectivo 2016-2017, recepcionou 253 candidaturas, no entanto, apenas 99 escolas e agrupamentos de escolas foram distinguidas com o Selo “Escola SaudávelMente – Boas Práticas de Saúde Psicológica e Sucesso Educativo” 2016-2018.

Paralelamente a esta campanha dirigida às escolas e agrupamentos de escolas, que tem também como objectivo alertar os encarregados de educação e decisores para

importância dos psicólogos escolares e da educação, o site desenvolvido para esta acção, pretende ser um recurso de informação a toda a comunidade escolar. No website oficial da campanha é possível consultar informação segmentada e dirigida a Alunos (Crianças e Adolescentes), Directores, Psicólogos Escolares e da Educação, Pais, Professores e Assistentes Operacionais.

**Visite**

**[www.escolasaudavelmente.pt](http://www.escolasaudavelmente.pt)**



## Escolas distinguidas

- Agrupamento de Escolas (AE) de Eiriz
- Agrupamento de Escolas 2 de Beja
- Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano
- Agrupamento de Escolas Amato Lusitano
- Agrupamento de Escolas Camilo Castelo Branco
- Agrupamento de Escolas Carlos Amarante
- Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste
- Agrupamento de Escolas Cónego Dr.º Manuel Lopes Perdigão
- Agrupamento de Escolas Corga de Lobão
- Agrupamento de Escolas D. Afonso Henriques
- Agrupamento de Escolas D. António de Ataíde
- Agrupamento de Escolas D. Luís de Ataíde
- Agrupamento de Escolas da Abrigada
- Agrupamento de Escolas da Lixa
- Agrupamento de Escolas da Madalena
- Agrupamento de Escolas da Nazaré
- Agrupamento de Escolas de Águeda
- Agrupamento de Escolas de Airões
- Agrupamento de Escolas de Alcanena
- Agrupamento de Escolas de Argoncilhe
- Agrupamento de Escolas de Aveiro
- Agrupamento de Escolas de Cister de Alcobaca
- Agrupamento de Escolas de Cristelo
- Agrupamento de Escolas de Cuba
- Agrupamento de Escolas de Eixo
- Agrupamento de Escolas de Escariz
- Agrupamento de Escolas de Fajões
- Agrupamento de Escolas de Ferreiras
- Agrupamento de Escolas de Figueiró dos Vinhos
- Agrupamento de Escolas de Gavião
- Agrupamento de Escolas de Lousada
- Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho
- Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro
- Agrupamento de Escolas de Perafita
- Agrupamento de Escolas de S. Martinho do Porto
- Agrupamento de Escolas de Sampaio
- Agrupamento de Escolas de Santa Maria da Feira
- Agrupamento de Escolas de Sever do Vouga
- Agrupamento de Escolas de Sousel
- Agrupamento de Escolas de Valongo do Vouga
- Agrupamento de Escolas Diogo Cão Vila Real
- Agrupamento de Escolas do Barreiro
- Agrupamento de escolas do Carregado
- Agrupamento de Escolas do Fundão
- Agrupamento de Escolas do Levante da Maia
- Agrupamento de Escolas do Viso
- Agrupamento de Escolas Dr. António Granjo
- Agrupamento de escolas Dr. Serafim Leite
- Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Sanches
- Agrupamento de Escolas Escultor Francisco dos Santos
- Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto
- Agrupamento de Escolas Gândara Mar
- Agrupamento de Escolas Gardunha e Xisto
- Agrupamento de Escolas João da Silva Correia
- Agrupamento de Escolas João de Deus
- Agrupamento de Escolas Lima de Freitas
- Agrupamento de Escolas Manuel Teixeira Gomes
- Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente
- Agrupamento de escolas Miguel Torga (Bragança)
- Agrupamento de Escolas Monte da Lua
- Agrupamento de Escolas nº 3 de Elvas
- Agrupamento de Escolas Padre António Martins de Oliveira
- Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã
- Agrupamento de Escolas Professor João de Meira
- Agrupamento de Escolas Rio Arade
- Agrupamento de Escolas Vale do Tamel
- Agrupamento Manuel Ferreira Patrício
- Associação de Solidariedade SUBUD
- Centro Comunitário e Educacional Roda Viva
- Colégio Casa-Mãe
- Colégio da Imaculada Conceição
- Colégio da Rainha Santa Isabel
- Colégio de Alfragide
- Colégio de Amorim
- Colégio de Nossa Senhora de Fátima
- Colégio do Castanheiro
- Colégio do Sagrado Coração de Maria
- Colégio Europeu Astória
- Colégio Internato dos Carvalhos
- Colégio Rainha D. Leonor
- Escola Básica 1, 2, 3/PE do Porto da Cruz
- Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos dos Louros
- Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro
- Escola Básica e Secundária Bispo D. Manuel Ferreira Cabral
- Escola Básica Integrada com J.I. de Pardilhó
- Escola Básica Integrada da Ribeira Grande
- Escola Básica Integrada dos Biscoitos
- Escola dos 2º e 3º Ciclos Dr. Alfredo Ferreira Nóbrega Júnior
- Escola EB 23 Fernandes de Sá
- Escola Pátio da Inês
- Escola Profissional de Aveiro
- Escola Profissional de Torres Novas
- Escola Profissional Vértice
- Escola Secundária de Fonseca Benevides
- Escola Secundária de S. Pedro da Cova
- Escola Superior de Enfermagem de Lisboa – Polo Artur Ravara
- Nobel International School Algarve
- Nuclisol Jean Piaget
- Associação para o Desenvolvimento da criança a integração e a solidariedade
- Real Colégio de Portugal
- Salesianos do Estoril

TRILHOS

DA PSICOLOGIA

EM PORTUGAL

O mês de Abril do presente ano, marcou o arranque de uma nova iniciativa da OPP: Os “Trilhos da Psicologia”. Com esta recente actividade, a Direcção da OPP e respectivas Delegações Regionais pretendem conhecer as realidades profissionais e contextuais dos psicólogos in loco, através de um diálogo e reflexão com os psicólogos e com as instituições.

Desta forma, os “Trilhos da Psicologia” começaram nos Açores e depois no Algarve; no total, foram percorridos centenas de quilómetros e realizaram-se diversas reuniões com os psicólogos da região e com as instituições, tendo avançado ainda acções de informação e sensibilização.

• • •

*Refira-se ainda que no caso dos Açores, foi iniciado o projecto-piloto do Programa Nacional de Prevenção da Depressão.*

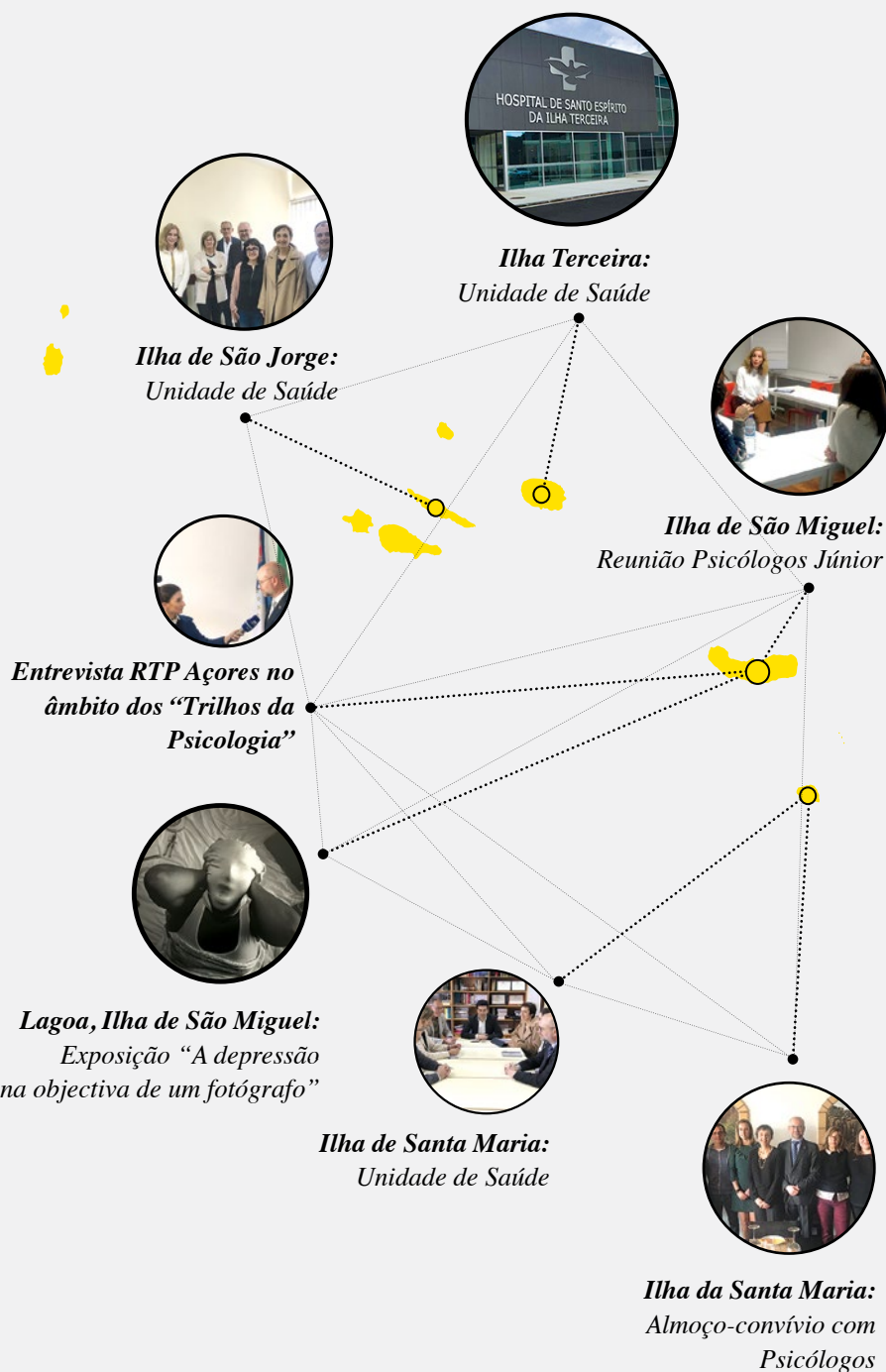
• • •

Durante os próximos tempos, irão realizar-se mais “Trilhos da Psicologia” em diversas regiões de Portugal Continental e nas Regiões Autónomas, por forma a melhor apreender as realidades geográficas, sociais e culturais onde os psicólogos exercem a sua actividade.



# Trilhos da Psicologia

ORDEM DOS PSICÓLOGOS



## “Trilhos da Psicologia” nos Açores

- 10, 11 e 12 de Abril -



# *“Trilhos da Psicologia” no Algarve*

*- 19 e 20 de Abril -*



**Albufeira:**  
*Santa Casa  
da Misericórdia*



**Promoção da Psicologia**



**Lagoa:**  
*II Encontro de Boas Práticas Laços  
Sociais – “Perspetivas sobre o  
Envelhecimento”*



**Faro:**  
*XVII Encontro  
de Psicologia  
no Algarve*



**Lagos:**  
*Santa Casa da  
Misericórdia*



**Lagos:**  
*Câmara Municipal  
de Lagos*



**Faro:**  
*Refúgio Aboim  
Ascensão*



**Faro:**  
*Fórum Temático  
“Psicogerontologia  
e Envelhecimento Ativo”*

*José Ornelas, Professor no ISPA Instituto  
Universitário e Investigador Principal do  
HOME\_EU*

*Nesta entrevista a José Ornelas, fomos  
conhecer melhor o projecto HOUSE\_EU que  
pretende acabar com os sem-abrigo. Projecto  
do programa Horizonte 2020, conta com 12  
parceiros europeus em 8 países e a taxa de  
sucesso situa-se nos 95%.*

# *“Portugal pode ser o primeiro país da Europa a não ter sem-abrigo”*

*Entrevista com José Ornelas*



ENTREVISTA

Mésicles Helin Berenguel

***“Housing First” é uma investigação que tem  
sido levada a cabo por americanos, canadianos  
e europeus, como é que este programa se pode  
aplicar aos sem-abrigo?***

A habitação é essencial. Foi uma longa experiência que fomos fazendo da desinstitucionalização, da saída dos hospitais psiquiátricos para a comunidade, e então já tínhamos o *know-how*. Os meus colegas americanos e canadianos já tinham uma experiência que vem dos anos 70 da desinstitucionalização da saúde mental, que também foi feita para casas individuais e então a ideia foi transitar esse modelo para os sem-abrigo e resultou profundamente porque os sem-abrigo – cá está a ideia – ao contrário do que se pensava, que centrava-se no indivíduo o problema, ou seja, o indivíduo estava na rua porque era uma pessoa com problemas de doença mental, porque era uma pessoa com alcoolismo, porque era uma pessoa com várias problemáticas individuais e nós fizemos a inversão do paradigma e dissemos assim: “Não, mas por que é que não invertemos e consideramos os sem-abrigo um problema habitacional, um problema social e não um problema

individual?”. Então, definimos uma metodologia de Housing First, primeiro a casa. Separar o tratamento da casa e ao proporcionarmos uma casa temos verificado que as pessoas, então, 95% delas mantêm a casa, o que é extraordinário, ao contrário do que se pensava. Porque dantes pensava-se que a pessoa tinha que passar por várias etapas, chama-se o modelo de escada, ou seja, a pessoa tinha que primeiro se tratar, tinha que desintoxicar, tinha que fazer um percurso, depois ir para um abrigo, sair da rua e ir para um abrigo, depois de um abrigo para uma residência de grupo e até um dia podia passar para uma casa. O que acontece é que a investigação apontava: ninguém chegava à casa. E então nós invertemos o paradigma e dissemos: “Não, *housing first*. A pessoa transita directamente da rua para a casa, independentemente do problema que tem”. E o que se verifica é que mesmo com a doença mental, mesmo com problema de alcoolismo eles mantêm as casas, 95% mantêm as casas, o que é um sucesso extraordinário. E é isso que nós estamos a fazer, já começámos a fazer em Portugal. Portugal é um país pioneiro nesta área na Europa, começámos em 2009 em outubro, foi o primeiro programa que foi implementado pelo Instituto de Segurança Social, proposto por uma associação, a Associação para o Estudo e Integração Psicossocial e o ISS, o Instituto de Segurança Social, e para 65 pessoas.

## ***E o que nos pode adiantar mais sobre a AEIPS?***

A Associação para o Estudo e Integração Psicossocial (AEIPS) foi a ligação entre a universidade e a comunidade. Criámos uma instituição para trabalhar em conjunto com a ciência e para fazer mudança na área da saúde mental, foi criada em 1987, e a AEIPS o que tem feito é trabalhado na área da desinstitucionalização de pessoas com doença mental para a comunidade. Por exemplo, em 2011 a AEIPS esteve profundamente envolvida no encerramento do Miguel Bombarda, desinstitucionalizou os últimos 24 doentes para o Restelo. E a AEIPS é que, desde 2009, está a implementar o Housing First com a experiência que tinha dantes, da desinstitucionalização, transitou para os sem-abrigo. A partir de 2013, também começou a divulgar o modelo para outras cidades. Primeiro foi em Cascais, com uma organização também local, e depois em Lisboa outras organizações também foram sendo criadas, e agora temos uma rede nacional de organizações para Housing First, mas a AEIPS, de facto, tem tido um papel fundamental neste processo. 2010, não sei se se recorda, era o ano de luta contra a pobreza na Europa, e então o presidente do instituto achava que devia-se criar um projecto nesse ano de luta contra a pobreza que pudesse ficar e, de facto, ficou, ainda continua hoje, já não é apoiado exclusivamente pelo Instituto de Segurança Social, mas pela Câmara de Lisboa. Neste momento existem 80 pessoas em casas individuais, em Lisboa, e agora já foi feito um concurso para mais 50 casas, por conseguinte, em breve, dentro de 6 meses, haverá 130 pessoas em habitação individualizada, que é já muito significativo. Proporcionalmente à nossa população é o mais alto índice em toda a Europa, por exemplo, Paris também tem, Madrid, mas proporcionalmente é o número mais elevado.

## ***Chegamos ao HOME\_EU...***

O HOME\_EU (Homelessness as unfairness ou Sem-abrigo como Injustiça) primeiro surge o Housing First em 2009, depois fizemos uma candidatura ao Horizonte 2020 – muito importante – Horizonte 2020 é o programa de investigação público com maior

financiamento do mundo, inclusivamente comparando com os Estados Unidos, é o maior, é dirigido pelo Carlos Moedas, e nós conseguimos: Candidatámo-nos ao Horizonte 2020 e conseguimos um projecto coordenado para Portugal. Aqui queria realçar isso, aqui nós dirigimos, não somos somente parceiros, é um projecto Horizonte 2020 com 12 parceiros europeus em 8 países.

## ***E porque razão acha que foi aprovado?***

Porque tem como objectivo encontrar soluções para resolver o problema dos sem-abrigo não só em Portugal, mas também na União Europeia. Mas como também o Horizonte 2020 é coordenado aqui, Portugal tem tido, temos tido, a sorte de ter um papel muito de liderança. Os coordenadores estão aqui em Portugal, aqui no ISPA...

## ***Consigo “à cabeça”...***

Sou o PI (o investigador principal) e Portugal está a ter um papel muito relevante a influenciar toda a União Europeia. Porquê? Primeiro, em 8 de Abril de 2017, já estava a decorrer paralelamente o Horizonte 2020, tivemos o anúncio do Presidente da República a dizer que iria fazer tudo junto do Governo para que até 2023 deixasse de haver pessoas na rua. Isto foi uma declaração de uma importância extrema. Logo a seguir, o Governo cria a Estratégia Nacional para os Sem-abrigo, que vai até 2023, e nessa Estratégia Nacional a ideia do Housing First está bem explícita. A Câmara de Lisboa com estas 130 pessoas – não é casas, porque há casais também – temos aqui um conjunto, temos o presidente a apoiar, a Estratégia Nacional, a Câmara de Lisboa e o Horizonte 2020. Nunca tivemos os astros tão bem alinhados para conseguir estes objectivos.

## ***Um trabalho feito juntamente com as autarquias, com as juntas de freguesia...***

Primeiro, começou-se no Instituto de Segurança Social, depois apresentámos à autarquia de Lisboa, à vereação para os direitos sociais e eles compreenderam que era, de facto, um modelo que funcionava na

prática. Este é um modelo que funciona, não só na manutenção da casa, mas também é o custo-benefício que é muito bom, custa menos. Porquê? Porque as pessoas quando transitam para as casas já vê o que se poupa? 90% das pessoas deixam de utilizar urgências dos hospitais gerais, deixam de ter internamentos psiquiátricos, reduzem drasticamente, reduzem também o uso de álcool e drogas, as pessoas sentem-se muito mais satisfeitas, 20% deles começam a trabalhar no emprego normal, trabalho, por conseguinte, há aqui um benefício altíssimo e o custo é um custo muito baixo.



• • •

## ***Com o que ganham também contribuem para os custos.***

Exactamente. O que ganham, por exemplo, se for o Rendimento Social de Inserção ou uma pensão, eles têm que dar um contributo de 30% do seu rendimento, que é aquela média geral. Uma vez disseram: “Isso é o que o projecto nos Estados Unidos faz” – não, é universal, nós devemos, mais ou menos, investir 30% dos nossos rendimentos nas questões habitacionais, não mais do que isso. E é isso que eles também fazem, isso é fundamental para um envolvimento, para uma responsabilidade. Mas a pessoa que está na rua não tem Rendimento Social de Inserção, nem tem cartões, nem tem bilhete de identidade, não tem nada.

## ***Porque é que isto funciona, o modelo?***

Funciona porque há uma casa, mas também há uma equipa, a tal equipa que faz aquela perspectiva ecológica – nós chamamos uma perspectiva ecológica – da intervenção individual.



## ***O que é que quer dizer uma perspectiva ecológica de intervenção individual?***

Trabalhar na casa, trabalhar nos recursos. Por exemplo, a primeira coisa que se faz é a pessoa inscrever-se no centro de saúde da sua casa, porque eles trazem muitos problemas. Agora fala-se do frio, por exemplo... algumas cidades europeias têm estudos rigorosos, por exemplo, Milão, é uma das cidades exemplares, sabe quantas pessoas sem-abrigo morrem nas ruas durante o período frio? É uma situação dramática estar na rua em termos de saúde, é um problema de saúde pública gravíssimo. Por conseguinte, tem que se inscrever no centro de saúde para cuidar. Depois é preciso tratar do bilhete de identidade; depois é preciso contactá-los com a comunidade porque o Rendimento Social de Inserção é baixo, é preciso outros complementos de ajuda, como a alimentação, como roupa e isso tudo, e esta equipa é extraordinária ao fazer estas ligações, estas pontes e laços com a comunidade.

## ***Quem é afinal o sem-abrigo?***

O sem-abrigo é uma pessoa que, devido a uma circunstância específica, que pode ser o desemprego, que pode ser uma ruptura familiar, muitas vezes, acontece com uma separação, um divórcio, uma ruptura muitas vezes dura, ou uma problemática de 30% dos sem-abrigo – só 30% – tem problemáticas de doença mental, não mais do que isso. Depois há os problemas das toxicodependências, das dependências... ou seja, há vários factores.

• • •

## ***Sabia que...***

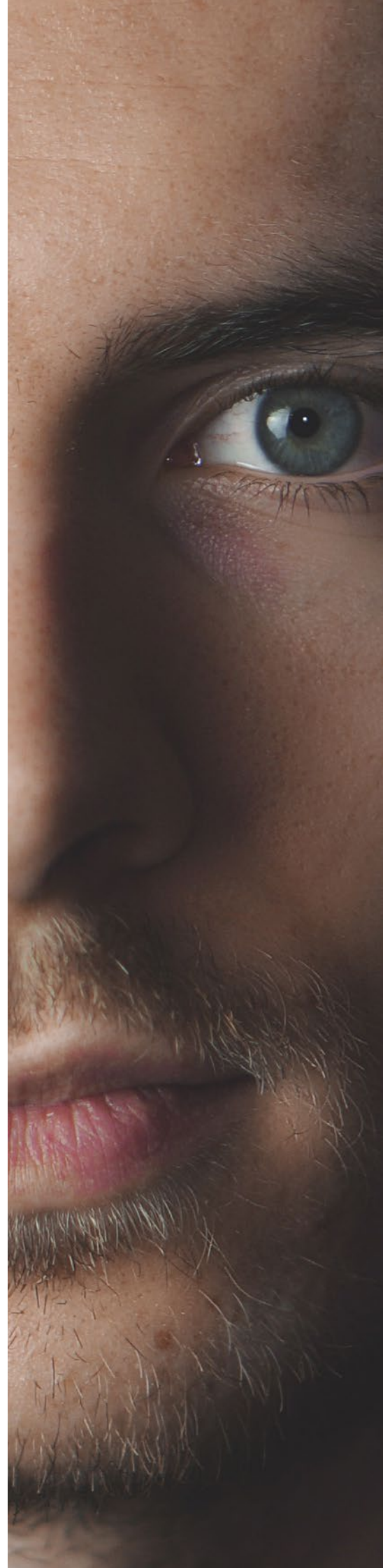
*A OPP tem 14 Grupos de Trabalho activos, sendo um deles o da Psicologia Comunitária, que também é uma especialidade avançada?*

## ***A taxa de sucesso de manutenção na casa é de 95%, os 5% que não se mantêm em casa há algum padrão dos porquês?***

Não, muitas vezes até os 5% não se mantêm no programa. Os 5%, ou até um pouco mais, nalguns programas, não quer dizer que voltem para a rua, eles saem do programa, mas muitas vezes, decidem sair da cidade, do sítio onde o programa está, movimentarem-se... voltarem, quando passam numa casa retomam os contactos com a família, a família reaparece progressivamente e, às vezes, decidem redefinir projectos conjuntos. Só alguns é que voltam por razões de crises, crises pessoais, voltam para a rua. Mas esses que voltam para a rua por crises pessoais, o programa mantém o contacto com eles e eles podem voltar, por exemplo, nunca se fecha o processo da casa, menos de 3 a 6 meses, ou seja, a pessoa pode estar na rua e transitar de imediato. Caso se prolongue, continua-se a trabalhar com eles, e se eles não tiverem nenhum factor de ruptura com projecto, como por exemplo actos de violência com a equipa ou com a vizinhança, podem voltar para o programa, e muitos deles voltam.

## ***Já houve algum projecto semelhante em Portugal?***

Portugal pode ser o primeiro país da Europa a não ter sem-abrigo na rua até 2023. Portugal já fez coisas idênticas a estas no passado. Por exemplo, nos anos 80 ano havia 200 criança na rua em Lisboa – não sei se se recorda – e criou-se uma organização não-governamental, o IAC. Resolveram num ano, pouco mais de um ano, deixou de haver crianças na rua, por conseguinte, isto é possível. Outro exemplo um pouco idêntico é as barracas, também conseguimos resolver no essencial a questão das barracas. Eu estou a dar estes dois exemplos porque quando falamos na questão: “Vamos resolver todas as situações de sem-abrigo”, muitas pessoas levantam dúvida como se fosse uma coisa impossível, mas não é nada que nós já não tenhamos feito no passado, de forma idêntica. É possível.



## **OPP promove nova geração de psicólogos**

### **A organização acolhedora irá beneficiar de um conjunto de mais-valias ao contratar um Psicólogo Júnior, uma vez que irá passar a contar com:**

- O serviço de um profissional qualificado para a realização de actos psicológicos em qualquer área da psicologia;
- A garantia de um exercício de actividade profissional de acordo com pressupostos técnicos e científicos actualizados;
- A garantia de competência e motivação;
- A segurança de um trabalho supervisionado por um profissional sénior, com conhecimentos e experiência na área da psicologia em questão;
- Um recurso humano qualificado que, em simultâneo, estará a investir na sua formação mediante a realização do Curso de Formação Inicial Psicólogo Júnior, provedor de conhecimentos específicos na utilização do Código Deontológico e na implementação/ gestão de projectos e, por isso, uma mais-valia para a entidade;
- A garantia de qualidade decorrente da elaboração de um relatório final de actividades sujeito à apreciação do Orientador e de uma Comissão com essa atribuição;
- A possibilidade de uma apreciação final do trabalho pela entidade empregadora, com um consequente balanço dos contributos do Psicólogo Júnior durante o Ano Profissional Júnior para a actividade da organização.

O Psicólogo Júnior é um profissional qualificado, com 1º e 2º Ciclo de estudos superiores ou Mestrado Integrado em Psicologia, que está apto à realização de actos psicológicos e, desta forma, a integrar o mercado de trabalho sob supervisão, cumprindo o Ano Profissional Júnior – que o habilitará ao exercício profissional autónomo da Psicologia.

### **Conheça o que já foi feito no âmbito da promoção do Psicólogo Júnior e o que está planeado:**

#### **Presente:**

- Renaming, entidade visual e comunicação a entidades protocoladas;
- Renovação Curso de formação (3 módulos);
- Renomeação do Provedor do Psicólogo Junior e revisão das funções e competências;
- Renomeação do “Grupo Consultivo dos Psicólogos Júnior” (conselho ex-estagiários) e revisão das funções;
- Lançamento dos Workshops EmCarreira;
- Atribuição do Prémio Nacional Melhor Ano Profissional Júnior 2016;
- III Encontro Nacional Empregabilidade; Reuniões com Comissão de Estágios OPP;
- Questionário de avaliação de impacto do projecto / Psicólogos Juniores pelas Entidades Receptoras;
- Criação do Espaço Psicólogo Júnior (anteriormente Gabinete de Estágios);
- Acesso às revistas científicas disponibilizadas pela OPP - EBSCO e REDALYC;

#### **Futuro:**

- Curso EuroPsy - disponível para todos os Membros Efectivos e obrigatório para Orientadores (gratuito);
- Curso Ética e Deontologia (e-learning) obrigatório (e gratuito) para Orientadores;
- Renovação curso de Formação – 4º módulo: Primeiros Socorros Psicológicos;
- Sistema de Avaliação dos Orientadores pelos Estagiários (em paralelo com parecer dos Orientadores ao Relatório de Estágio);
- Fórum de Formadores do Curso de formação do Ano Profissional Júnior;
- Destaque em publicação digital a entidades receptoras com boas práticas;
- Criação do Dia Nacional do Psicólogo (com acções específicas direccionadas para os Psicólogos Júnior);
- Novo pacote de benefícios para orientadores;
- Workshops para Orientadores de Ano Profissional Júnior;
- Alargamento do programa “Projecta-te” aos Psicólogos Junior;
- Acesso aos cursos de formação “valorizar.me” por parte dos Psicólogos Júnior.



**OPP:90**

**YOUTUBE.COM/WATCH?V=UG4YNM2FN\_0**





# *“O dia que se tornou noite”*

*Na primeira pessoa.*

*- Incêndios 2017: 10 meses depois. E agora?*





TEXTO  
Linda Vaz

*Nesta nova secção, “Na primeira pessoa”, Linda Vaz, Psicóloga do Agrupamento de Escolas de Figueiró dos Vinhos e Membro da Direcção da Delegação Regional do Centro da OPP, fala sobre como viveu os incêndios de 2017 e aborda a actual situação de algumas povoações e dos seus habitantes que, muitos deles, tudo perderam.*

Durante semanas, nos olhares que se cruzavam, não havia forma de esconder que todos tinham perdido alguma coisa e que todos procuravam respostas. Agora onde estamos quase 10 meses depois? Olhando para trás, com a distância que o tempo permite, é possível ver (já com alguma clareza), alguns aspectos sobre os quais importa refletir:

### Organização

Quando chegamos a um local onde ocorreu uma situação de crise/catástrofe a primeira coisa que vemos são pessoas a precisar de auxílio, olhares vazios, pedidos de ajuda. Nesta situação de grande impacto nacional, não existia a preparação e organização necessária para agir de imediato. Seria possível existir? Sim! Seria possível cobrir de imediato todas as situações? Não!

A intervenção das autoridades accionadas permitiu a existência de uma orientação clara (na medida do possível) e a formação especializada foram, sem sombra de dúvida, a mais-valia da intervenção feita. Refiro-me especificamente à prestação dos primeiros socorros psicológicos. Porque não chega querer agir. É preciso saber onde, quando e como agir. Porque temos uma comunidade vulnerável, porque temos sintomas à flor da pele, porque temos que agir com calma e ponderação, porque estamos com a fragilidade no seu estado mais puro nas nossas mãos!

Nesse momento a organização é fundamental. Dos recursos humanos e materiais, das respostas. São necessárias orientações claras para que esta intervenção cumpra com o seu papel: sanar uma ferida exposta com um penso rápido embebido em atenção plena, em segurança, em afecção, em assertividade, em clareza.

### Proteção

Como é que se protege alguém quando não se sabe como estão os nossos? Quando é

que um indivíduo se prepara para inverter as suas prioridades e o seu instinto natural em proteger os seus, deixando-os em “stand by” para proteger os outros?

As entidades locais accionaram de imediato os seus planos de emergência e os recursos que tinham disponíveis, chamaram, pediram ajuda! Os Bombeiros, as forças militarizadas, os responsáveis pelas instituições locais acorreram mesmo não sabendo dos seus e pouco sabendo de si. Mas, ainda assim, foram. Em auxílio do outro, do amigo, do vizinho, da comunidade.

E como é que se recupera o sentimento de segurança? Este que foi talvez o que mais sentiu a violência dos acontecimentos e que tem sido o mais difícil de recuperar. Este que ainda hoje é, paralelamente ao luto, o maior motivo de procura de ajuda especializada. Este que também é um dos factores apontados como mais incapacitante – perder o sentimento de segurança, deixar o medo liderar.

A dimensão dos fogos e a impotência perante esta ou outras catástrofes naturais, remete-nos para a vulnerabilidade humana e para os instintos básicos de sobrevivência: o combate ou a fuga. Optando por um ou por outro, e acompanhando da evolução, o que é transversal a ambos é que são accionados pela necessidade de proteger, a si próprio ou a outro(s).

### Prevenção

Porque o que é preciso agora é olhar para o futuro, e ele passa pela prevenção, pela auto protecção, pela psicoeducação. Após os



Consulte  
no site  
da OPP

primeiros meses de intervenção directa com as comunidades, nos serviços locais de saúde e nas ofertas criadas de prestação de apoio psicológico através das entidades já existentes, em parcerias mais ou menos formais, surge a necessidade de capacitar a população para o risco.

Atendo as características da zona, é do conhecimento comum que se mantém o risco de incêndio e aqui o papel de quem está no terreno passa por informar, capacitar e manter a ligação entre serviços para que a qualquer momento se possam accionar novamente os recursos necessários.

As escolas a trabalhar referenciais de educação para o risco, as câmaras municipais a prepararem ou reformularem planos de emergência, os serviços de acção social a responderem a pedidos de ajuda e a apoiarem na reorganização familiar, as empresas a retomarem as suas actividades e a voltarem a oferecer emprego, o turismo a voltar a crescer, os serviços com técnicos em permanência, a literacia a chegar às populações para que saibam reconhecer sintomas e onde pedir ajuda, uma comunidade a agir e a prevenir situações de crise e catástrofe, porque a proteção civil somos todos nós!

## **Cuidar**

Para cuidar é preciso cuidar-se, e todos os que estiveram no terreno, independentemente das suas funções, tiveram acesso a cuidados de saúde, a um rastreio, a um momento de reflexão orientada, e porque estarão sempre na primeira linha de acção, sempre que for necessário intervir, este é dos grupos que merece mais atenção.

Destaco a sensibilidade e o profissionalismo da Autoridade Nacional para a Proteção Civil que tem estado atenta e acompanhado de perto a evolução daqueles que retomam as suas actividades, nomeadamente nas corporações de bombeiros locais.

## **Futuro**

Agora começa a surgir uma questão que, de uma forma ou de outra, passa por todos: como estaremos daqui a um ano? Teremos ainda apoios? Teremos ainda acesso a cuidados de saúde mental? Numa zona em que durante tantos anos escassearam os recursos a vários níveis, é impossível não prever que num curto espaço de tempo, os recursos começarão a tornar-se mais reduzidos. Agora também é tempo de continuar a fazer pressão junto dos órgãos decisores para a importância dos cuidados de saúde mental prolongados no tempo. Reforçar a importância de manter o apoio psicológico especializado no terreno, para que a população possa continuar a beneficiar de cuidados cujas evidências apontam para resultados traduzidos no benefício imediato para todos, nomeadamente na recuperação e estabilização emocional.

No futuro também será importante refletir acerca do impacto da comunicação social na recuperação de uma comunidade, simplesmente porque há um momento em que o que é preciso é o silêncio, o recolher, a paz, juntar as peças e recomeçar

de novo. E para que tal aconteça também é preciso (re)educar a comunicação social para o respeito pelo tempo de cada um, pelas memórias, pelas pessoas, para a utilização de uma linguagem verbal e visual adequada, para a sensibilidade para se respeitar um espaço que é sagrado: o espaço pessoal e familiar de quem está a viver uma dor incalculável e indescritível. Ao longe é impossível não constatar que o apoio psicológico ganhou terreno, que o nosso impacto no retomar da normalidade é significativo e que o reconhecimento da intervenção psicológica em contexto de crise e catástrofe é inegável. Hoje começamos a constatar a preocupação com a saúde mental e com os autocuidados como uma das prioridades das entidades públicas ou privadas.

• • •

## ***Sabia que...***

*Foram activados 19 psicólogos da Bolsa OPP para Situações de Crise e Catástrofe durante os incêndios de 2017?*

• • •

Foi, em articulação com outras áreas da saúde que se desencadearam acções específicas para a comunidade, não só directas mas também indirectas, que permitiram que a normalidade fosse retomada num espaço de tempo mais curto do que o expectável. Ainda assim, há um longo caminho a percorrer, especialmente naqueles que perderam o fruto do trabalho de uma vida, que perderam um familiar ou um amigo, que se sentiram impotentes perante tamanha catástrofe, que sentiram o poder da natureza quando ela se revolta contra o homem. Sabemos que cada dia é um dia, e que hoje parece estar estabilizado, amanhã – ou naquele aniversário, dia especial, ou festividade – volta à estaca (quase) zero, com a reactivação de memórias ou de sintomas.

Não será fácil esquecer a força do impacto daquela semana de junho e da forma como o medo e a insegurança se instalaram no quotidiano de uma comunidade, que mesmo perdendo um pouco de coragem, não desiste e volta a encontrar o seu caminho e a sua identidade. Dez meses depois, aprendemos que a palavra dor é imensa, que o medo tem tamanho e que a insegurança nos pode incapacitar, mas também aprendemos que a bondade é a única coisa que duplica quando é partilhada, que a solidariedade traz mais consolo do que qualquer bem, que há alguém que nos ajuda só porque sim e porque quer ajudar! Conhecemos o tamanho da generosidade de um país, e que todas são boas oportunidades para “dar a mão”, que é tempo de recuperar o fôlego e reerguer uma comunidade que continua a esperar que a memória que prevaleça seja a de uma vila que se reconstruiu e que quer, agora na sua paz, voltar à rotina, aos seus hábitos e que deposita no futuro a esperança de que não volte a passar pelo dia que se fez noite.

# TIMELINE

## Incêndios 2017

- 17 de Junho de 2017 -

INCÊNDIO EM PEDRÓGÃO GRANDE, FIGUEIRÓ DOS VINHOS, CASTANHEIRA DE PERA E ANSIÃO

(53 MIL HECTARES ARDIDOS);

- 18 de Junho de 2017 -

OPP NOS ÓRGÃOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL, NO SENTIDO DE **DESTACAR A IMPORTÂNCIA DOS PSICÓLOGOS EM SITUAÇÕES DE CATÁSTROFE E NUMA MAIOR APOSTA NA PREVENÇÃO;**

AO LONGO DESTA QUINZENA, FORAM PUBLICADAS MAIS DE 45 ENTREVISTAS E NOTÍCIAS NA IMPRENSA ESCRITA E TELEVISÃO, QUE TOTALIZARAM 6.605.110 VISUALIZAÇÕES;

- 19 de Junho de 2017 -

FRANCISCO MIRANDA RODRIGUES, BASTONÁRIO DA OPP, **REÚNE-SE COM MINISTÉRIO DA SAÚDE;**

- 20 de Junho de 2017 -

ACTIVAÇÃO DA BOLSA OPP **"1.000 PSICÓLOGOS PARA SITUAÇÕES DE CRISE E CATÁSTROFE"**, APÓS JÁ ESTAREM NO TERRENO DIVERSOS PSICÓLOGOS DA PROTECÇÃO CIVIL, INEM E AUTARQUIAS

- 15 de Outubro de 2017 -

DIVERSOS INCÊNDIOS NO DISTRITO DE VISEU  
(54 MIL HECTARES ARDIDOS)

- 10 de Agosto de 2017 -

OPP INTEGRA COMISSÃO DE ACOMPANHAMENTO DE SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO AFECTADA PELOS INCÊNDIOS DA ZONA CENTRO;

- 30 de Junho de 2017 -

FRANCISCO MIRANDA RODRIGUES, BASTONÁRIO DA OPP, REÚNE-SE COM CÂMARAS MUNICIPAIS E PSICÓLOGOS DE CASTANHEIRA DE PÊRA E FIGUEIRÓ DOS VINHOS;

- 23 de Junho de 2017 -

DISTRIBUIÇÃO DO GUIA **"COMO LIDAR COM UM DESASTRE NATURAL"**

- 16 de Outubro de 2017 -

REDISTRIBUIÇÃO DO GUIA **"COMO LIDAR COM UM DESASTRE NATURAL"**

- 8 de Novembro de 2017 -

FRANCISCO MIRANDA RODRIGUES, BASTONÁRIO DA OPP, E CRISTINA QUADROS, PRESIDENTE DA DRC **REUNEM COM O DIRECTOR EXECUTIVO DO AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE DÃO LAFÕES;**

- 18 de Dezembro de 2017 -

PROTOCOLO DE ARTICULAÇÃO E COOPERAÇÃO COM A FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN, NO ÂMBITO DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA, DA PREVENÇÃO E DA EDUCAÇÃO PARA O RISCO EM PARTICULAR EM COMUNIDADES AFECTADAS OU EM RISCO DE INCÊNDIO EM PORTUGAL.





# Um psicólogo pode exercer Psicologia num programa televisivo?

Parecer N.º 47. Alegada Prática da Psicologia nos Média, da Comissão de Ética da OPP

“Tendo em conta o grande desenvolvimento da ciência psicológica e a sua afirmação como disciplina científica, é cada vez maior o apelo para trazer a psicologia para o espaço mediático. Independentemente das vantagens que essa exposição possa ter para a sua divulgação, importa acima de tudo que contribua para a sua credibilização. De facto, numa profissão que se baseia no estabelecimento de uma relação de confiança entre psicólogo e cliente, a imagem que as pessoas terão sobre a prática da psicologia torna-se ainda mais relevante. A psicologia é uma profissão baseada na ciência, que suporta os pressupostos de avaliação e intervenção com os indivíduos, tendo em conta a sua complexidade e os sistemas relacionais em que vivem. Neste sentido, a relação será o seu instrumento fundamental e a privacidade uma condição central.

• • •

*Em função da diversidade individual, a psicologia não se pode basear em regras de funcionamento mas sim em decisões específicas adaptadas a cada caso particular. A exposição massiva da prática psicológica pode conduzir à sua banalização e nesse sentido ao simplismo das receitas.*

• • •

Do mesmo modo, o psicólogo intervém muitas vezes com pessoas vulneráveis, pelo que terá que ter uma grande responsabilidade no sentido de não induzir os clientes a participar em situações que poderão, com grande probabilidade, contribuir para o prejuízo dos mesmos. Por muito que a psicologia e a prática psicológica despertem um grande interesse

social, é importante compreender que a sua transformação em espetáculo poderá levar a uma má interpretação dos seus propósitos e prejudicar as pessoas que procurem mimetizar alguns desses comportamentos. A intervenção psicológica procura promover, em primeira instância, o melhor interesse das pessoas, pelo que qualquer intervenção dirigida a outros objetivos não poderá ser considerada como tal. Em momento algum, porque não é esse o objetivo de uma Comissão de Ética, bem como por desconhecimento sobre todos os dados que seriam necessários, este Parecer pretende constituir-se como um reparo a qualquer situação concreta. (...)

Somos de parecer que:

1. Dada a natureza da intervenção psicológica, a sua aparição no espaço mediático não é adequada, devendo limitar-se a considerações genéricas e não adaptadas a casos particulares;
2. Os psicólogos devem respeitar a privaci-

dade dos seus clientes, exceto nas situações previstas no código deontológico;

3. Os psicólogos não propõem aos seus clientes intervenções que não se destinem a promover o seu melhor interesse, exceto em situações de investigação. Ainda assim, nunca os podem prejudicar de uma forma consciente ou negligente;

4. A exposição pública de clientes não pode, de forma alguma, ser considerada no melhor interesse destes;

5. O espaço público mediático não pode ser considerado como um setting adequado para a intervenção psicológica;

6. Exemplos concretos da intervenção psicológica não podem ser aplicados ou generalizados a outras situações. Com a exposição pública de casos particulares pode estar a promover-se a ideia de que estes poderão ser diretamente aplicáveis a outras situações;

7. Deve ficar claro que a intervenção psicológica não deve ser associada a programas onde se exponham publicamente casos particulares. Qualquer profissional de psicologia que intervenha neste contexto deve explicitar que não está a levar a cabo qualquer tipo de intervenção psicológica.

A leitura deste parecer não dispensa a consulta do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

12 de Março de 2015

Aprovado pela Comissão de Ética da Ordem dos Psicólogos Portugueses”

Mais pareceres em:

[www.ordemdospsicologos.pt/etica\\_deontologia/pareceres](http://www.ordemdospsicologos.pt/etica_deontologia/pareceres)

• • •

*Sabia que...*

*a CE da OPP já emitiu mais de 65 pareceres sobre as mais variadas matérias?*



# FAÇA PARTE DOS MAIS DE 7.000 PSICÓLOGOS ESPECIALISTAS EM PORTUGAL

MAIS INFORMAÇÕES:

[WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](http://WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT)

>>> ÁREA PESSOAL >>> PEDIDOS DE INFORMAÇÃO  
>>> ESPECIALIDADES

MAIL | [especialidades@ordemdospsicologos.pt](mailto:especialidades@ordemdospsicologos.pt)  
SITE | [ordemdospsicologos.pt/especialidades](http://ordemdospsicologos.pt/especialidades)



**Eduardo Carqueja**  
*Presidente da DRN*

A Delegação Regional Norte da Ordem dos Psicólogos Portugueses (DRN) tem procurado potenciar um maior envolvimento e proximidade junto dos nossos colegas psicólogos e psicólogas, e de promover uma intervenção de influência junto dos decisores políticos e outras organizações da região norte. É neste contexto que a DRN assume uma posição de relevo na promoção, na divulgação e na afirmação do papel dos psicólogos na nossa região, visando que todo e cada membro se sinta orgulhoso no seu desempenho.

• • •

*A actividade da DRN  
abrange muito perto de 6.000  
membros efectivos e cerca de 500  
psicólogos júnior.*

• • •

Se juntarmos a estes números os alunos, das escolas de Psicologia da nossa região, abrangidos em actividades regionais ou nacionais, promovidas e/ou executadas pela direcção e *staff* técnico, verifica-se que o universo abrangido pela acção da DRN é bastante significativo. Contudo, a actividade da DRN não se tem limitado a esta disponibilidade, proximidade e presença junto dos seus actuais e futuros membros.

Tem-se desenvolvido toda uma estratégia política de influência e de reconhecimentos do papel da psicologia, onde o contacto com autarcas ou empregadores tem sido uma constante. Esta é, também, uma estratégia que manteremos durante este mandato.

# A casa do Psicólogo do Norte

A Ordem dos Psicólogos adquiriu uma casa para a futura da Delegação Regional Norte da Ordem dos Psicólogos. Pretende-se que seja, não só um ponto de encontro de psicólogos e psicólogas, mas também um local de referência para a cidade e para a região norte. A casa encontra-se situada na esquina da avenida de França com a rua de Domingos Sequeira. Se olharmos atentamente, cedo percebemos que não se trata de uma casa qualquer. Assente sobre uma plataforma elevada que é definida por um muro, o edifício impõe-se, com elegância, através da sua volumetria bem proporcionada e também pela linguagem arquitectónica delicada, expressa nas suas fachadas.

• • •

*O edifício em causa foi licenciado pela Câmara Municipal do Porto em 1933, é da autoria do Arquitecto Manuel Marques (1890-1956) e está classificado como imóvel de interesse patrimonial pela autarquia.*

• • •

Manuel Marques foi um ilustre Arquitecto e Professor Portuense (Escola Superior de Belas Artes do Porto) que estudou em Paris e construiu inúmeras obras na sua cidade nomeadamente a Farmácia Vitália (Praça da Liberdade), os Armazéns Cunhas (Praça dos Leões), entre outros. Os seus edifícios enquadram-se na época modernista e têm uma forte influência da Art Déco.

O edifício que projectou na Avenida de França revela essa influência de uma forma suave, combinada com traços modernos e com a tradição construtiva local, que se pode apreciar por exemplo nos trabalhos de carpintaria originais. No interior, as divisões denotam a ambiguidade de uma época de transição em que o espaço começa a ganhar uma liberdade que não existia nas moradias do séc.XIX ainda muito rígidas por razões estruturais. Encontramos compartimentos de escala tradicional, e outros, como o átrio das escadas, com uma espacialidade inovadora e moderna. Trata-se sem dúvida de uma obra de arquitectura ímpar que merece ser preservada e valorizada.

Ao projecto de arquitectura que será desenvolvido para este edifício - originalmente de habitação e futuramente a Sede Regional Norte da Ordem dos Psicólogos - é exigida uma análise histórica e arquitectónica, que tenha em conta o estilo e a tipologia originais na organização dos novos espaços a prever, no intuito de que o resultado final seja não só eficiente, mas belo e digno desta obra de arquitectura de Art Déco, que faz parte do legado deixado pelo Arquitecto Manuel Marques na cidade do Porto.





**Cristina Quadros**  
Presidente da DRC

É a pensar na distância geográfica entre os distritos da zona centro e na inacessibilidade que a mesma provoca, que a DRC ambicionou desde o início, aproximar os colegas membros efectivos e psicólogos júnior, recorrendo a actividades promotoras da partilha de práticas, a momentos de encontro formais e/ou informais, ao contacto directo e indirecto com psicólogos e psicólogas presentes nos mesmos.

• • •

*Passado mais de um ano do início deste mandato, estamos certos de que contribuímos para aproximar as várias áreas da psicologia, os seus profissionais, que estamos mais fortes, mais coesos, mais próximos.*

• • •

E é assim que o caminho se faz... ouvindo, pensando, reflectindo em conjunto, em contacto com os colegas mas também com as entidades empregadoras, unindo sinergias para a consolidação do impacto da intervenção psicológica, para que todos os dias, em todas as iniciativas da DRC, esteja presente a dinâmica, energia, proactividade e riqueza que se ganha com a partilha feita nestes momentos, nestes encontros e iniciativas!

E é assim que promovemos e incentivamos a capacitação, os autocuidados, o crescimento pessoal e profissional, para que, todos nós, psicólogos e psicólogas possamos, nos nossos locais de trabalho, prestar um serviço cada vez mais eficiente e eficaz.



# Descentralização da Formação

A descentralização da formação é uma mais-valia para todos os que procuram melhorar a sua intervenção através da formação especializada da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Para a zona Centro, estão previstas formações que abrangem todos os distritos, facilitando o acesso e quebrando o isolamento de alguns colegas geograficamente mais distantes da sede da DRC. Com o apoio dos recursos humanos ligados à empregabilidade, torna-se mais fácil e rápido aceder aos programas: Projecta-te, Bolsa de Emprego e Espaço OPP Desenvolvimento Profissional e aos Fóruns de Empregabilidade. Assim, o ciclo de fóruns de empregabilidade, traz à zona centro vários temas como a Psicologia da Saúde Ocupacional (inscrições abertas).

Decorrerão também na DRC:

- 4 de maio – Workshop sobre Luto – Conceptualizar e Intervir;
- 26 de maio – Mindfulness and Selfcompassion.

Contamos com a participação de todos os psicólogos e psicólogas da zona centro, para que possamos, continuamente, melhorar a nossa acção junto de todos.

• • •

*Ao longo do primeiro trimestre de 2018, a Delegação Regional do Centro, dando cumprimento ao seu Plano de Actividades e Orçamento, irá desenvolver diversas iniciativas*

• • •

Reuniões de proximidade e encontros de partilhas de práticas:

- 15 de janeiro, *Figueiró dos Vinhos* – Reunião de Psicólogos em Intervenção com as Comunidades Afectadas pelos Incêndios (Centro Sul);
- 30 de janeiro, *Oliveira do Hospital* Reunião de Psicólogos em Intervenção com as Comunidades Afectadas pelos Incêndios (Centro Norte);
- 12 de fevereiro, *Castelo Branco* (Encontro de Psicólogos);
- 28 de fevereiro, *Coimbra* (II Reunião de Psicólogos em Intervenção com as Comunidades Afectadas pelos Incêndios e workshop de Autocompaixão);



**Raquel Raimundo**  
Presidente da DRS

Desde a eleição dos actuais órgãos sociais da OPP encaramos como missão da delegação sul o trabalho de proximidade e mobilização dos membros da região, assim como a melhoria da acessibilidade dos cidadãos a mais e melhores serviços de Psicologia.

• • •

*A aposta tem sido feita num leque de iniciativas descentralizadas na região Sul, tendo por base uma estratégia nacional e em articulação com as demais delegações regionais.*

• • •

Neste sentido, destacamos os fóruns temáticos com vista à reflexão, partilha de boas práticas, constrangimentos e formas de os ultrapassar em áreas particulares da psicologia; os périplos por locais de trabalho de forma a conhecer melhor o que é desenvolvido pelos psicólogos da região, promovendo a sua visibilidade e a acessibilidade aos serviços de psicologia em locais em que estes se encontrem em défice; a participação em reuniões de grupos de intervenção locais e em eventos; e as acções de empregabilidade e desenvolvimento profissional.

O balanço tem sido positivo, por isso a aposta é para continuar!

## *“Dreambox: a vida numa rima”*



NEEF é a designação utilizada para o grupo de jovens, entre os 15 e os 29 anos, que não se encontram a trabalhar nem a estudar, estagiar ou a frequentar qualquer tipo de formação. Em Portugal, estima-se que existam 265.500 jovens nesta condição, ou seja, em cada 100 jovens 11,8 estão em situação NEEF (INE,2017).

“Dreambox: a vida numa rima” trata-se de uma iniciativa de empreendedorismo para jovens NEEF a partir de um estúdio de música, enquadrado no Projecto Pescador de Sonhos E6G financiado pelo Programa Escolhas, sediado no Algarve, em Albufeira. A equipa do projecto é coordenada pela psicóloga Liliana Pinto Pereira, que revela que o papel do psicólogo passa por estabelecer “uma relação interpessoal quotidiana com os jovens, apoiando-os na construção de um projecto de vida, sendo contentor das suas dificuldades emocionais e incentivando a concretização dos seus objectivos”, contribuindo também para “reforçar e monitorizar o desenvolvimento de competências socioemocionais facilitadoras de integração social e profissional”.

• • •

*Um projecto social que está a marcar a diferença junto de jovens sem ocupação*

• • •

A *Dreambox* é um estúdio de música que permite a realização de gravações e de ensaios. Os seus principais objectivos são promover a redução da desocupação mediante a valorização de processos formativos e/ou empreendedores e desenvolver competências empreendedoras em jovens através da criação de música. A par do estúdio, este projecto criou uma etiqueta discográfica, acrescentando ao trabalho na área criativa e da produção, a dimensão do agenciamento e da promoção. Para a ler a notícia completa, consulte a página da DRS no site da OPP.

### *Seminário “A Audição da Criança”*

No dia 23 de Março decorreu o Seminário “A Audição da Criança” em Lisboa, uma organização conjunta da DR Sul da OPP e do CR de Lisboa da Ordem dos Advogados. Este evento teve como objectivo promover o debate e reflexão acerca da audição da criança em tribunal junto de vários profissionais da área da justiça. Destacase a apresentação de um Guia de Boas Práticas e de dois projetos inovadores baseados na utilização de cães de intervenção enquanto elementos facilitadores do processo de audição das crianças.



**Luz Melo**  
**Presidente da DRA**

Contributos da Psicologia para o desenvolvimento local: um caminho a seguir?

A Delegação Regional dos Açores está a desenvolver, em vários concelhos do arquipélago, jornadas de discussão sobre temas que envolvem a actualidade e a psicologia. As últimas decorrem na Horta nos passados dias 23, 24 e 25 de abril, numa parceria com a Câmara Municipal da Horta, um evento que reuniu vários profissionais de diferentes áreas de formação, promovendo um espaço de partilha e conhecimento.

• • •

*Com o objectivo de sensibilizar o público para os problemas da saúde psicológica, a DRA tem desenvolvido um trabalho com as autarquias, de debate público sobre as problemáticas com maior prevalência no respectivo concelho e/ou as que são consideradas como mais preocupantes pelos respectivos dirigentes.*

• • •

Com este propósito, reúne-se, previamente, com os autarcas e em conjunto identifica os temas que consideram pertinentes abordar nas Jornadas. Definido o programa são convidados psicólogos de reconhecido mérito e experiência de intervenção nas áreas seleccionadas.

Delegação Regional dos Açores  
Luís Nunes da Silva, Nº 55, 1º, 9500-022 Ponta Delgada  
T. 296 241 400 / 939 079 114  
ana.rego@ordemdospsicologos.pt  
www.ordemdospsicologos.pt

# Promoção da Saúde Psicológica nos Açores

Os “Trilhos de Psicologia” são uma iniciativa da OPP que visa destacar uma problemática da área da Psicologia durante um determinado período de tempo. Para os primeiros meses de 2018 a Delegação Regional dos Açores seleccionou o tema “Promoção da Saúde Psicológica e a Prevenção da Doença Mental e das Perturbações do Comportamento”. Durante este período será desenvolvido um conjunto de ações que visam envolver e divulgar junto da população açoriana; do poder político regional e local e de entidades públicas e privadas da Região Autónoma dos Açores a realidade das perturbações psicológicas nos Açores.

• • •

*A DRA pretende, assim, chamar a atenção de diferentes públicos para o estigma associado às perturbações psicológicas, desenvolver medidas de sensibilização sobre esta problemática, promover a literacia sobre a doença mental, implementar ações que visem a promoção da saúde psicológica junto das crianças e dos adolescentes e a prevenção da doença mental nos açorianos.*

• • •

Como exemplo de actividades a desenvolver, destacamos a implementação nos Açores do Programa de Prevenção da Depressão, desenvolvido pela OPP. Este programa será desenvolvido a partir de uma experiência piloto realizada nos Cuidados de Saúde Primários, em três ilhas dos Açores, nomeadamente em Sta. Maria, S. Jorge e Terceira, num trabalho interdisciplinar que visa a detecção precoce de quadros depressivos e posterior tratamento.





**Renato Gomes Carvalho**  
Presidente da DRM

O Congresso Regional 2018 foi um momento histórico e que evidenciou como a intervenção psicológica se expressa em diferentes dimensões, formas e contextos; uma intervenção que serve as pessoas em áreas cada vez mais inovadoras, na ordem do dia e nem sempre reconhecidas.

Mas para que a psicologia sirva melhor a sociedade, há que potenciar capacidades e responder a desafios, que vão além da falta de psicólogos em áreas pouco exploradas. A nível institucional, destacamos a necessidade de uma estratégia transsectorial e sectorial para a saúde psicológica na Região.

• • •

*Só com estratégia, articulação entre serviços e uma real aposta na prevenção poderemos potenciar as capacidades instaladas.*

• • •

No plano da prática profissional quotidiana, não podemos esquecer as necessidades de formação contínua, acesso a ferramentas de avaliação e intervenção actualizadas, ou de supervisão e intervenção. A comunidade, as instituições e os psicólogos podem continuar a contar com a DRM para lidarmos com todos estes desafios.



# *Desenvolvimento pessoal e profissional dos psicólogos da Madeira*

Para além de apoiar diversas iniciativas na comunidade, a Delegação Regional da Madeira (DRM) continua a implementar os Programas DRM.

*Estas iniciativas visam a promoção do desenvolvimento pessoal e profissional dos psicólogos da Madeira, e a valorização da psicologia na comunidade.*

Assim, realizam-se no segundo trimestre de 2018 novas sessões do *Programa Entre Pares*, nomeadamente sobre avaliação psicológica, e do *Programa Ética Prática* - grupo de discussão de dilemas éticos.

No âmbito das *Conferências OPP Madeira* realizar-se-á a 18 de maio a conferência sobre Sexualidade, Identidade e Intimidade. Este evento pretende estimular a reflexão e discussão de temas, conceitos e preconceitos ligados à Sexualidade, enriquecer a compreensão do comportamento e expressão sexual e a forma como este influi sobre o bem-estar e saúde mental e permitir assim uma optimização da intervenção dos psicólogos.

O *Programa Desenvolvimento Pessoal, Intervisão, Supervisão* terá também um evento a 22 de junho. Porque o isolamento dos profissionais e o escasso acesso a redes de apoio, as solicitações múltiplas e diversificadas, e a intervenção em diferentes contextos são uma realidade e obrigam à reflexão, a DRM continua empenhada em promover o debate sobre a qualidade da prática profissional e bem estar dos profissionais, visando a diminuição dos riscos psicossociais e pessoais.

***Psicólogos da Madeira demonstram em Congresso as potencialidades da intervenção psicológica em diversos contextos***

A representação da intervenção psicológica é ainda predominantemente associada a um registo reparador, essencialmente clínico e em contexto de consultório. Contudo, a intervenção dos psicólogos hoje estende-se muito para lá da exclusividade desse referencial, incidindo em múltiplos domínios relevantes da esfera individual e social. Foi neste enquadramento, que mostra como a intervenção psicológica tem lugar em múltiplos contextos e valências, que se realizou nos dias 21 a 23 de fevereiro, o *Congresso Regional dos Psicólogos da Madeira 2018 - A Psicologia ao Serviço das Pessoas*. Foi um evento de grande significado que mobilizou uma forte adesão de cerca de 300 participantes. Decorreram mais de 20 conferências e comunicações, com cerca de 30 autores.



# Prémio Inovação na Intervenção Psicológica



## Tema de 2018 “Áreas Emergentes na Psicologia – Prevenção & Intervenção”

A submissão de candidaturas para a 4ª edição do “Prémio Inovação na Intervenção Psicológica” encontra-se aberta até dia 15 de Junho de 2018.

Este ano o tema da 4ª edição do “Prémio Inovação em Intervenção Psicológica”, que é destinado a estudantes de Psicologia portugueses (1.º e 2.º ciclos), será “Áreas Emergentes na Psicologia



– Prevenção & Intervenção”. Neste âmbito, pretende-se privilegiar os projectos que, reflectindo as necessidades e problemáticas decorrentes de um mundo em mudança permanente, marcado por alterações drásticas nas formas de comunicar e de nos relacionarmos, explorem novos contextos de intervenção, desenvolvendo abordagens que respondam a problemáticas actuais de uma forma inovadora e custo-efectiva, quer na óptica da prevenção quer na da intervenção, nomeadamente aqueles que façam uso criativo da Tecnologia.

Os vencedores desta edição poderão vir a participar no Summer Camp da OPP (23 a 25 de Julho de 2018).

Os vencedores do Summer camp têm como prémio final a participação gratuita num evento científico internacional e a atribuição de Mentor que ajudará a equipa vencedora a desenvolver e implementar a ideia construída durante o Summer Camp.

Para consultar todas as informações sobre o “Prémio Inovação na Intervenção Psicológica” visite a página online da Ordem dos Psicólogos Portugueses.





Special Offer for  Ordem dos Psicólogos Members

# Membro afiliado internacional da APA

No seguimento do memorando de entendimento assinado entre a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e a American Psychological Association (APA), assim como o elevado interesse demonstrado pelos psicólogos portugueses, irá arrancar o projecto-piloto “membro afiliado internacional da APA”.

Desta forma, os membros da OPP poderão beneficiar de um desconto de mais de 50% e pagar apenas 22 dólares por ano (cerca de 18 euros anuais) para, além da condição de “membro afiliado internacional da APA”, usufruírem de um conjunto de vantagens:

- Acesso digital gratuito à revista “The American Psychologist”;
- Acesso digital gratuito à revista “Monitor on Psychology”;
- 10 publicações individuais da APA gratuitas;
- 5 cursos CEU (Continuing Education Units) gratuitos com a impressão de um certificado (“International Affiliate APA Certificate of Completion for [course title]”);
- Subscrição “Gold” a um valor de membro de 139\$/ano; (cerca de 114 euros/ano)
- Email personalizado com “Alerta de Pesquisa” referente ao contexto português;
- Desconto de membro APA para livros e outros materiais.

Para avançar com o processo de registo, aceda ao site:

***<https://pages.apa.org/portugal>***

consulte todas as informações,  
clique em “Join Now” e preencha os dados.

A OPP irá continuar a trabalhar em conjunto com organizações internacionais, como a APA, que, refira-se, conta com mais de 115 mil membros e mais de 125 anos de existência, no sentido de ir partilhando conhecimentos e acompanhando as tendências na área das ciências psicológicas, como também para ir afirmando os psicólogos portugueses a nível internacional, apresentando o que de melhor se faz no nosso país.

Neste contexto, refira-se ainda que no início de Maio a OPP irá assinar um outro memorando de entendimento, agora com a British Psychological Society (BPS), com o objectivo de partilhar experiências e conhecimentos entre os profissionais e organizações de ambos os países. Com cerca de 50 mil membros e fundada em 1901, a BPS é a organização responsável.



## Benefícios OPP

**Utilize os benefícios da OPP e receba de volta o valor da sua quota (ou muito mais...)**

A **Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)** tem mais de 80 protocolos assinados com entidades de diversas áreas, nomeadamente, Banca, Comércio, Cultura, Lazer, Formação, Hotelaria, Retauração, Saúde e Bem-Estar, Seguros, Telecomunicação, Transportes e Turismo. Assistir a um espectáculo cultural, visitar um museu, adquirir bens de consumo, frequentar um curso, viajar em comboios nacionais, são algumas das acções que podem ser feitas com um desconto vantajoso que, muitas vezes, atingem os **35%**.

		
15% de desconto	10% de desconto	15% de desconto
		
15% de desconto	Gratuito	10% de desconto
		
Acesso gratuito	Gratuito	10% de desconto
		
10% de desconto	5% de desconto	7,5% de desconto
		
Condições Especiais	Condições Especiais	Condições Especiais
		
até 25% de desconto	Condições Especiais	Condições Especiais
		
Condições Especiais	Condições Especiais em diversos hotéis	

# 4º CONGRESSO ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

PSICOLOGIA NA  
PREVENÇÃO E PROMOÇÃO  
DO DESENVOLVIMENTO  
DAS PESSOAS,  
COESÃO SOCIAL E  
CRESCIMENTO ECONÓMICO

-  
**BRAGA, 12-15 SETEMBRO DE 2018**

MAIS INFO:

**[WWW.OPPCONGRESSO2018.PT](http://WWW.OPPCONGRESSO2018.PT)**



Apoio

