



ORDEM DOS PSICÓLOGOS

Ordem dos Psicólogos Portugueses
Av. Fontes Pereira de Melo nº 19 D
1050 - 116 Lisboa

NIF 508 968 291

T. 213 400 250/1 | F. 213 400 259
info@ordemdospsicologos.pt

www.ordemdospsicologos.pt



Exmos. (as) Senhores (as)
Ministro da Saúde,
Manuel Pizarro
Ministro da Educação,
João Costa
Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social,
Ana Mendes Godinho
Ministra da Habitação,
Marina Gonçalves
Ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior,
Elvira Fortunato
Ministra da Justiça,
Catarina Sarmento e Castro

Ref.ªA000028503002310000300100005

Assunto: 10 propostas para uma melhor saúde mental dos portugueses

Lisboa, 03 de Outubro de 2023

Exmos. (as) Senhores (as) Ministros (as),

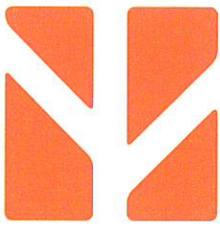
Atendendo a que,

Em Junho de 2023, a Assembleia Geral das Nações Unidas aprovou uma resolução sobre saúde mental e suporte psicossocial na qual reforçou e aprofundou o alerta e as recomendações aos estados-membros para a implementação de medidas para a promoção da saúde mental da população. Já em 2015, no âmbito da aprovação dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável 2030, a ONU tinha integrado a saúde mental e o bem-estar nas suas prioridades;

também em Junho do mesmo ano, a Comissão Europeia havia anunciado, pela primeira vez, uma iniciativa transversal estratégica sobre a saúde mental, destacando a prevenção e a promoção da saúde mental em todas as políticas públicas;

Portugal, há mais de 20 anos com um Programa de Saúde Mental continuamente adiado, de forma sistemática, avançou agora, no âmbito do PRR, com medidas históricas para recuperar desse atraso, essencialmente focadas na população com maiores vulnerabilidades, particularmente na doença mental e na sua remediação, bem como no investimento em infraestruturas. Para além disso, reorganizou a coordenação nacional das acções nesta área, aumentando o estímulo e o apoio político à sua mais célere implementação;

consistentemente, todos os relatórios mais recentes sobre saúde, como são os da Organização Mundial de Saúde, OCDE e Conselho Nacional de Saúde ou da Juventude, reiteram a necessidade de mais investimento na saúde mental, nomeadamente na sua promoção e, conseqüentemente, na prevenção da doença mental;



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



quase simultaneamente, num contínuo nos últimos 6 anos, o país reforçou de forma muito significativa o investimento em psicólogos nos agrupamentos de Escolas, passando de cerca de 700 para cerca de 1800;

nos últimos 10 anos, acompanhando a primeira campanha da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho sobre Stresse e outros riscos psicossociais e a promoção de locais de trabalho saudáveis, o país começou a valorizar, aos poucos, a importância do trabalho para a saúde mental e da saúde mental para o trabalho, a produtividade, a sustentabilidade e o desenvolvimento económico;

Se assistiu ao crescimento e ao reforço da solidez e impacto da evidência produzida pela ciência psicológica, bem como a um o fortíssimo investimento do país na formação dos 27.000 psicólogas e psicólogos e na extensão do papel que podem desempenhar em múltiplos contextos de intervenção, da mais micro/individual ao apoio no desenho de políticas públicas que apontem à promoção da saúde e bem-estar da população.

Considerando ainda que,

Portugal é dos países onde a prevalência de problemas de saúde mental é mais elevada (23%), praticamente 1 em cada 5 pessoas – um valor de 12 pontos percentuais (p.p.) acima da média dos 27 países da União Europeia. Inclusive, segundo dados da OCDE de 2022, 60% dos portugueses com mais de 18 anos encontra-se em risco de depressão;

mais de metade dos portugueses têm enorme dificuldade de acesso a serviços prestados por psicólogos e aos serviços de saúde mental em geral, tendo em conta a sua situação financeira e o número de profissionais, nomeadamente nos centros de saúde, deveras insuficiente (pouco mais de 300 psicólogos para todo o país);

na maior parte das escolas e agrupamentos de escolas, os psicólogos não conseguem exercer as funções que estão estabelecidas no referencial para as intervenções dos psicólogos em contexto escolar devido ao número de solicitações para situações emergentes e de crise que deveriam estar a ser encaminhadas e receber acompanhamento no contexto do SNS;

o impacto do trabalho e da sua organização, bem como da sua relação com a vida pessoal, contribui para o aumento dos problemas de saúde mental da população. Em Portugal, devido a factores associados ao trabalho, quase 2 em cada 5 trabalhadores (33%) experienciam stresse, depressão ou ansiedade, uma prevalência acima da média da União Europeia (27%), de acordo com o Eurobarómetro;

no último ano, a perda de produtividade por absentismo e presentismo, devido a stresse e outros problemas de Saúde Psicológica dos trabalhadores, pode ter custado cerca de €5,3 mil milhões às empresas portuguesas, mesmo excluindo as do sector do Estado e Financeiro;



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



a pobreza e exclusão, bem como a precariedade laboral e a redução do rendimento disponível em conjugação com a inflação, são determinantes sociais que contribuem para os problemas de saúde mental e vice-versa;

a literacia em saúde, apesar da sua melhoria, continua a necessitar de ser reforçada, mantendo-se baixa: alguns dados indicam que pelo menos cerca de 50% dos portugueses tem um nível inadequado ou problemático de literacia em Saúde e, mais especificamente, em saúde mental;

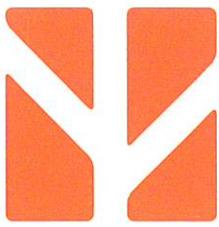
cerca de 8% da população portuguesa com mais de 65 anos vive com demência (mais de 200 mil pessoas), estimando-se, ainda, que possam, até 2050, ser mais de 350 mil pessoas, o que indicia a necessidade de se investir na prevenção e nas respostas precoces e de acompanhamento mais próximo das instituições sociais;

os comportamentos promotores da Saúde estão directamente relacionados com a prevenção de doenças cardiovasculares, musculoesqueléticas e oncológicas. No entanto, de acordo com o Eurobarómetro, 83% dos portugueses refere que não se envolve em qualquer tipo de actividade física, sobretudo por não ter tempo (44%) e por sentir falta de motivação ou interesse (29%), o que salienta a necessidade de se considerarem as dimensões psicológicas nas estratégias nacionais de mudança de comportamentos e de prevenção da doença;

as dificuldades de acesso à habitação são um factor acrescido no agravamento da saúde mental da população, seja pelo não acesso a habitação condigna, seja pelo agravamento dos seus custos ou pela obstaculização de processos de transição e adaptação a novas condições/circunstâncias de vida;

estudos existentes sobre a realidade portuguesa indicam que a taxa de reincidência criminal é superior a 40% e dados internacionais estimam que esta possa chegar até aos 75%. O número de psicólogos nos Estabelecimentos Prisionais continua muitíssimo insuficiente, contando-se cerca de 30 Psicólogos para mais de 12.000 reclusos em Portugal, de acordo com o Pordata. Em contexto prisional, o rácio recomendado pode variar entre 1 Psicólogo por cada 50 reclusos (no caso de estabelecimentos prisionais especializados em problemas associados aos consumos de droga, álcool ou problemas de Saúde Mental graves) e 1 Psicólogo por cada 180 reclusos (no caso da população prisional geral). Tal não permite um apoio de proximidade à população reclusa e contribui para uma menor eficácia dos processos de reintegração social, bem como para o consequente agravamento dos problemas de saúde mental e de saúde pública daí resultantes.

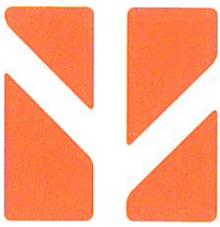
Assim, incitamos o Governo português, nas pessoas dos (as) Senhores (as) Ministros (as), a reforçar o compromisso que já assumiram com a saúde mental no âmbito das políticas públicas sobre a vossa tutela, acelerando os esforços para a concretização das seguintes medidas prioritárias:



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



- Redinamização do envolvimento da sociedade, através da reforma dos Conselhos de Saúde Mental, nacional e regionais, cunhando-os de forma clara sobre uma matriz preventiva e de promoção da saúde. Uma prevenção e promoção que deve ser feita não apenas no contexto da saúde, mas de forma transversal nas diferentes políticas públicas, com uma participação reforçada de representantes dos mais jovens, sobre forte impulso de um perfil de liderança compatível com este novo desígnio.
- Criar um observatório nacional de saúde mental e bem-estar, dinamizando a partir deste a monitorização de indicadores de forma permanente e o estudo epidemiológico, regular e periódico, da saúde mental, com vista à construção de planos nacionais e locais de intervenção eficazes.
- Fixar uma meta em percentagem do PIB para o investimento na saúde mental.
- Criar um plano de investimento em recursos humanos no SNS, nomeadamente em psicólogos, para atingir o rácio de 1/5000 em 5 anos e um plano de desenvolvimento técnico especializado e de integração da evidência científica nas práticas das instituições sociais.
- Vincular os psicólogos que são necessidades permanentes das escolas, de modo a garantir o mínimo de dignidade, continuidade das intervenções e sustentabilidade para o exercício da profissão a prazo no contexto educativo.
- Proceder à alteração recomendada pela Direção Geral da Saúde quanto à composição das equipas de saúde ocupacional, integrando psicólogos e explicitando e reforçando a obrigatoriedade e fiscalização da mesma quanto à implementação de Planos de Prevenção efectivos.
- Concluir os compromissos assumidos no Orçamento do Estado para 2023 de condições para a contratação efectiva de psicólogos pelas Instituições de Ensino Superior, no âmbito de um programa de saúde mental para o ensino superior de enfoque universalmente preventivo e de promoção da saúde mental e do bem-estar.
- Refundar a intervenção precoce, criando as condições para a implementação disseminada de projectos neste âmbito pelo território nacional, baseados em evidência científica e nas melhores práticas custo efectivas, revendo o modelo organizativo atual, com vista a uma verdadeira cooperação inter-ministerial e à prestação de serviços integrados.
- Aumentar a dotação disponível e acelerar o cumprimento da meta de eliminação das situações de pessoas em condição de sem abrigo por via da sua reintegração social, nomeadamente através de projectos com o modelo *housing first*, bem como melhorar o acesso a habitação de pessoas em condição de acesso mais vulnerável.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



- Reforçar o número de psicólogos nos Estabelecimentos Prisionais e investir nas condições para a execução do seu trabalho ao nível da prevenção da reincidência e da reintegração social.

Apresento os meus cumprimentos e subscrevo-me, *despedir para melhor seguir*

O Bastonário
Da Ordem dos Psicólogos Portugueses



Francisco Miranda Rodrigues