



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

# COMENTÁRIO TÉCNICO E CONTRIBUTO OPP

## Estratégia de Resposta COVID-19 - Saúde Mental

### # Categoria

---

Comentários Técnicos e  
Contributos OPP

### # Autoria

---

Gabinete de Estudos OPP

### # Documento

---

Abril 2020  
Lisboa

## Sumário Executivo

O presente documento surge a propósito da estratégia de resposta, no âmbito da COVID-19, às necessidades de saúde mental/psicológica, e enquanto contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) para a reflexão sobre a importância da prevenção e promoção da saúde mental/psicológica durante e após a pandemia que enfrentamos.

Neste documento analisamos sucintamente o modelo de resposta à crise pandémica e às suas consequências, o site [www.saudemental.covid19.min-saude.pt/](http://www.saudemental.covid19.min-saude.pt/), o serviço de aconselhamento psicológico da linha SNS24 e a norma da DGS 011/2020.

O momento em que sofremos o impacto do isolamento é o momento em que também começamos a sofrer os impactos psicológicos da crise socioeconómica que decorre da crise epidemiológica. Estes impactos duradouros, que podem incluir um aumento das perturbações de saúde mental e do suicídio, passam também por um aumento de reacções que, embora mais adaptativas, revelam sintomatologia moderada a grave e que necessitarão de intervenção psicológica especializada, ao nível dos cuidados de saúde primários – para que seja possível recuperar a saúde, o bem-estar e evitar ou mitigar a repercussão na produtividade laboral.

O **modelo de resposta** é o criado aquando da tragédia dos incêndios de 2017, de acordo com o Despacho n.º 6837/2017. Trata-se de um modelo para resposta em catástrofe e não a uma situação com estas características e, apesar de ter sido feito um esforço de adaptação do mesmo a estas circunstâncias, o actual modelo de resposta não responde às necessidades acrescidas na área da saúde mental. Para isso é necessário e imprescindível, como amplamente reconhecido:

. Alterar a legislação que determina as **regras de contratação e enquadramento** dos psicólogos no SNS de modo a possibilitar o rápido reforço permanentemente do **número de psicólogos no SNS** com prioridade para os cuidados de saúde primários e aceleração da organização de serviços em curso.

. Eliminar as barreiras ao acesso generalizado aos serviços prestados pelos psicólogos no SNS, particularmente nos cuidados de saúde primários, melhorando os **circuitos de encaminhamento e referência**.

O site [www.saudemental.covid19.min-saude.pt/](http://www.saudemental.covid19.min-saude.pt/) está dirigido para apoiar pessoas (e seus cuidadores) com uma perturbação mental pré-existente, necessitando de maior ênfase na dimensão fundamental da **prevenção e promoção da saúde mental**, para além de ser muito diminuto na forma e conteúdos que disponibiliza, contribuindo para uma visão limitada da saúde mental. Apresenta ainda uma clara desadequação face ao seu fundamento ao encaminhar para serviços privados pagos pelos utentes.

Em funcionamento desde o dia 1 de Abril, o **serviço de aconselhamento psicológico** no âmbito da linha SNS24, concebido e desenhado pela OPP em parceria com os SPMS, a pedido da Sra.Ministra da Saúde, **não tem tido esforço visível de divulgação por parte das autoridades de saúde.**

A **Norma 011/2020 da DGS, de 18/04/2020**, deveria ser denominada como uma norma sobre o atendimento/internamento psiquiátrico no que à COVID-19 diz respeito e não como sendo relativa à saúde mental.

## Comentário Técnico e Contributo OPP

### Estratégia de Resposta COVID-19 – Saúde Mental

#### Introdução

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

Neste sentido, apesar da psicologia e dos psicólogos terem um papel transversal na saúde, que extravasa a área da saúde mental (como mais à frente se explicita) e, por outro lado, reforçado por esse mesmo facto, a OPP julga pertinente realizar alguns comentários e oferecer um contributo para a reflexão e o debate em torno dos desafios, actuais e futuros, que se colocam à saúde mental em Portugal, bem como ao papel da psicologia e dos psicólogos, em particular.

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

Aqueles que eram os desafios que enfrentávamos, hoje, estão exacerbados. Por exemplo, intervir nos **determinantes sociais e comportamentais da saúde** é, hoje, mais importante e urgente do que nunca, se quisermos melhorar a saúde da população e reduzir as desigualdades. Da mesma forma, é imprescindível mobilizar parcerias noutros sectores e fomentar um diálogo transversal e integrado que conduza à criação de **redes de co-responsabilidade** em que todos sejam participantes activos na protecção da saúde.

## Sobre o Modelo de Resposta à Crise Pandémica e às suas Consequências

### A Resposta

Dadas as características da circunstância excepcional que vivemos, mais do que reproduzir a resposta (e o modelo de resposta) ao nível da saúde mental, como se tratasse de uma catástrofe<sup>1</sup>, cremos **necessária uma resposta adaptada aos desafios epidemiológicos e comportamentais que vivemos actualmente e que se prolongarão no tempo**<sup>2</sup>, algo consistente com a necessidade de reforço da resposta estrutural do sistema e não apenas com reforço / organização excepcional do mesmo. A resposta até agora implementada também não tem em conta as consequências e os impactos psicológicos duradouros, com reflexo na produtividade e nos custos de saúde que resultam de crises económicas/financeiras.

Aliás, ainda antes da activação dos Gabinetes de Crise de Saúde Mental já se encontravam organizados por todo o país as respostas dos psicólogos nos ACES e nos Centros Hospitalares, tanto no acompanhamento aos utentes até então já seguidos como aos profissionais de saúde, para além de apoio às pessoas com COVID-19 e seus familiares, sempre que necessário. Esta organização foi

---

<sup>1</sup> Ainda assim, num quadro de catástrofe como o utilizado, para além do 1-2% de pessoas que podem desenvolver um perturbação mental e conforme referido publicamente pelo Director do Programa Nacional de Saúde Mental, há que referir que a evidência científica existente aponta para diversos impactos na saúde mental. Estes impactos podem ser ligeiros, moderados e graves e por isso é possível estimar que atinjam valores muito superiores aos referidos para as perturbações mentais. Sabemos que, em Portugal, cerca de 23% dos cidadãos já sofrem de perturbações da saúde mental (em conjunto com a Irlanda do Norte, temos a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas na Europa. E que o grupo das perturbações de ansiedade é o que apresenta uma prevalência mais elevada (16,5%), seguido da depressão (7,9% do total das doenças mentais). Durante a pandemia, é expectável um aumento dos sintomas de ansiedade e de stresse, bem como sintomas depressivos, irritabilidade, sofrimento emocional e insónia. Um estudo realizado nos Estados Unidos, no início de Abril, revelou que quase metade dos adultos (45%) reportava impactos negativos na sua saúde mental devido à preocupação e ao stresse gerados pela situação de pandemia. Existe ainda o risco de aumento dos comportamentos auto lesivos e do suicídio. Em 2003, a epidemia de síndrome respiratório agudo foi associada a um aumento do suicídio nas pessoas com mais de 65 anos e cerca de 50% dos doentes permaneceram ansiosos, mesmo depois de terem recuperado da doença. Há ainda o risco acrescido de depressão e de perturbação de stress pós-traumático para aqueles que sobrevivem à doença.

<sup>2</sup> Esta crise epidemiológica vem acompanhada de uma crise socioeconómica que já começou a fazer-se sentir e na sequência da crise de 2008. Há portanto que considerar o impacto que a crise socioeconómica que se começa a instalar terá na saúde mental/psicológica. Um corpo substancial de investigações confirmam a emergência de riscos para a Saúde Psicológica em períodos de crise económica. Um aumento dos problemas de Saúde Psicológica e do suicídio surge associado à pobreza, às desvantagens materiais, à fragmentação social, ao desemprego, ao endividamento e à dificuldade em pagar a habitação. Os períodos de crise económica alargam as desigualdades sociais que, por sua vez, aumentam os riscos para a Saúde Psicológica. Existem, por exemplo, evidências robustas que demonstram a relação entre o desemprego de longa duração e níveis de doença mental e suicídio mais elevados. Um estudo publicado no *The Lancet Psychiatry* concluiu que entre 2000 e 2011 o desemprego causou aproximadamente 45 000 mortes por suicídio em todo o mundo, todos os anos. A taxa de suicídio associada ao desemprego aumentou entre 20% a 30% em 2000-2011. Outros investigadores confirmaram que um aumento de 1% na taxa de desemprego está associado ao aumento da taxa de suicídios de 0,79%. Em Portugal, de acordo com o Relatório de Primavera 2012, do Observatório Português dos Sistemas de Saúde, os efeitos da recente crise socioeconómica na Saúde Psicológica foram sobretudo relativos à perda de autoestima, depressão, ansiedade e risco de comportamentos suicidas.

possível apesar da inexistência de qualquer procedimento ou estrutura no SNS que assegurasse a articulação entre os diferentes serviços prestados pelos psicólogos ao nível das diferentes áreas do SNS, desde os cuidados de saúde primários até aos centros hospitalares.

## As Necessidades

**Dentro e fora do SNS é necessário apostar nas acções de prevenção, de promoção da saúde e do desenvolvimento das pessoas.** Esta medida é suportada pelos modelos de gestão e comunicação de risco, especialmente no que concerne às fases que agora se iniciam e em cenários de prolongamento temporal da situação de pandemia. É imperativo **capacitar os profissionais de saúde e os cidadãos para os comportamentos e competências de prevenção e promoção da saúde.** É fundamental proporcionar, de modo planeado e sistemático, meios para que os profissionais de Saúde, os cidadãos, as famílias e as comunidades possam actuar em prol das mudanças sociais necessárias, da resiliência e da superação das desigualdades e da melhoria das condições e qualidade de vida, quer directamente, quer indirectamente, contribuindo para influenciar a construção de políticas concertadas de equidade e sustentabilidade.

As **estratégias** de prevenção, promoção da saúde e desenvolvimento pessoal devem incluir medidas para o aumento da **literacia em saúde**; para a educação para o **auto-cuidado e a auto-regulação**; para o desenvolvimento de **competências transversais de vida**; para a adopção de **estilos de vida saudáveis**; e para a **resiliência** e o **empowerment** da população. Sendo que, estas medidas de capacitação e cidadania activa devem ser implementadas não apenas no contexto da Saúde, mas **nos diversos contextos de vida dos cidadãos** (laboral, escolar, social e comunitário) e assumem-se como particularmente decisivas quando o aumento dos problemas de saúde mental/psicológica é expectável e potenciado pela situação de pandemia, isolamento, perda e incerteza quanto ao futuro.

De modo particular, **a evidência científica aponta para que, no decorrer da pandemia e após o regresso às rotinas habituais, se revele um aumento dos problemas de saúde mental/psicológica** (por exemplo, perturbações da ansiedade, perturbações do humor, perturbação de stress pós-traumático, consumo excessivo de álcool), assim como dos seus impactos (mortalidade prematura, níveis mais elevados de suicídio, percentagem de anos de incapacidade, sofrimento pessoal e familiar, custo económico e social incomensurável).

## As Recomendações

**Considerando este aumento expectável de problemas de saúde mental/psicológica, será necessário mobilizar recursos materiais e humanos, sendo indispensável a participação dos Psicólogos.** Neste sentido, a OPP considera fundamental reforçar, neste momento, a necessidade de:

- Garantir o **acesso atempado aos cuidados psicológicos a todos os cidadãos**, seja qual for a sua condição social, económica e geográfica, bem como a equidade na distribuição de recursos e utilização destes serviços. Este acesso deve assegurar a capacitação de recursos do **modelo multinível de organização das respostas às necessidades de saúde mental/psicológica**, que permita garantir que as situações de **psicopatologia moderada e**

**ligeira** (as mais prevalentes entre a população), e não apenas as situações de psicopatologia grave, não evoluam para situações graves e crónicas (consumindo mais recursos do SNS, aumentando as dificuldades de acesso aos cuidados de saúde, o sofrimento e o impacto social e económico destas doenças), sendo necessário e urgente o reforço de psicólogos no cuidados de saúde primários, já claramente insuficientes antes da situação de pandemia, como referimos anteriormente. Os primeiros socorros psicológicos sendo preventivos pelo contributo para redução de factores de risco, são limitados, adequando-se apenas a responder à necessidade de promover o funcionamento adaptativo perante um acontecimento de crise.

A evidência científica disponível demonstra a relação custo-efectiva da intervenção psicológica que, comprovadamente, permite não só aliviar o sofrimento, prevenir as perturbações do foro psicológico e/ou minorá-las, mas também reduzir os custos com a saúde e contribuir para a diminuição do impacto num conjunto de variáveis económicas e sociais. Sublinhamos, contudo, que esta necessidade não é compatível com os cerca de 250 psicólogos que existem nos cuidados de saúde primários (por cada 100 000 utentes existem apenas cerca 2,5 psicólogos), sendo **necessário pelo menos duplicar** o número de profissionais disponíveis, salvo diferenças regionais, cujas especificidades podem levar a necessidades acrescidas.

- Garantir a implementação de **estratégias de realização de diagnóstico precoce dos problemas de saúde mental/psicológica, a sua monitorização** e encaminhamento para respostas adequadas, não só ao nível dos cuidados de saúde primários, mas ao nível de todos os cuidados de saúde, dando particular atenção às populações mais vulneráveis.
- Enfatizar os **esforços de prevenção e promoção da saúde mental/psicológica através das acções de monitorização e intervenção nos determinantes sociais e comportamentais da saúde** e de estratégias como a promoção da adopção de estilos de vida saudáveis ou da auto-regulação e dos auto-cuidados, não só **nos cuidados de saúde primários**, mas também **nos contextos laborais<sup>3</sup> e escolares** – que, pela sua relevância ao longo do ciclo de vida dos cidadãos, constituem **contextos catalisadores do desenvolvimento de competências pessoais**. Para este efeito deve ser garantida uma **vigilância da saúde que inclua os riscos psicossociais, neuropsicológicos e o bem-estar** dos trabalhadores das organizações e um processo contínuo de prevenção e gestão destes riscos, que assegure a segurança, a saúde (física e psicológica) e a qualidade de vida dos trabalhadores<sup>4</sup>. Face à situação actual, deverá ser dada particular atenção ao stress e ao *burnout* dos profissionais de saúde, professores e agentes das autoridades e forças de segurança.
- Desenvolver **programas de intervenção com o intuito de proteger e promover o bem-estar** (incluindo o bem-estar mental/psicológico) dos cidadãos, com base nos comportamentos pró-

---

<sup>3</sup> Os custos directos com o stress e problemas de saúde psicológica no trabalho ascendem a 3.000 milhões de euros por ano em Portugal, apenas avaliando o seu impacto nas empresas do sector não financeiro. A sua prevenção poderia poupar cerca de 1/3 deste valor anualmente.

<sup>4</sup> De acordo com dados de investigação ainda recente, poderá esperar-se um aumento significativo do absentismo e do *burnout* nos meses que seguem, assim como se estima que 25% da população possa vir a ter uma redução de 35% na sua produtividade.

sociais e nos meios de comunicação à distância, otimizando os recursos sociais positivos e melhorando as competências transversais de vida e a resiliência face à adversidade.

Em todas estas estratégias os Psicólogos, dado o seu perfil profissional de competências e presença transsectorial, desempenham um papel essencial e insubstituível.

**Só será possível assegurar o acesso atempado e equitativo de todos os cidadãos aos cuidados de saúde necessários, de acordo com as suas necessidades, reforçando o número de Psicólogos existentes no SNS e aumentando a possibilidade de acesso dos cidadãos aos serviços por eles prestados.** Por isso é urgente consolidar a sua presença **na infra-estrutura da saúde** (da Linha SNS24 aos cuidados hospitalares e comunitários, com especial ênfase nos cuidados de saúde primários e no papel que podem desempenhar na Saúde Pública a nível local, regional e nacional).

**Mais Psicólogos no SNS** significariam maior **acessibilidade a intervenções custo-efectivas** num leque mais diversificado de **áreas** (avaliação psicológica, intervenção psicológica, estratégias de mudança comportamental, psicoterapia, promoção e desenvolvimento de competências, apoio para crianças e jovens em perigo/risco, intervenção precoce ou apoio a populações vulneráveis, por exemplo). Mais Psicólogos significam **benefícios clínicos** (diminuição do sofrimento e aumento do bem-estar e da Saúde, física e psicológica), **benefícios económicos e sociais** (redução da prevalência dos problemas de Saúde, física e mental; aumento do acesso a cuidados de Saúde de qualidade; e redução dos gastos económicos do SNS) e **maior capacidade para intervir no acréscimo de perturbações da saúde mental/psicológica** que é esperado – através de intervenções não farmacológicas<sup>5</sup> e de acordo com a evidência científica e boas práticas disponíveis (prevenindo o desenvolvimento de perturbações psiquiátricas e os consequentes custos económicos e sociais elevados).

### **Sobre o site [saudemental.covid19.min-saude.pt/](http://saudemental.covid19.min-saude.pt/)**

Tendo a informação, enquanto caminho para a construção de uma literacia em saúde, um papel importante (embora não exclusivo) nas vertentes de prevenção e promoção, especificamente **sobre o site [saudemental.covid19.min-saude.pt/](http://saudemental.covid19.min-saude.pt/)**, elaborado pelos SPMS e pela Direcção-Geral da Saúde, através do seu Programa Prioritário Nacional de Saúde Mental:

- tem potencial para contribuir para a saúde mental dos cidadãos portugueses, na circunstância excepcional e exigente que enfrentamos, sendo que para isso deverá melhorar aspectos que condicionam a sua eficácia;

---

<sup>5</sup> Segundo as estatísticas da OCDE (2018) correspondentes ao ano de 2017, o volume de vendas de ansiolíticos em ambulatório correspondia nessa data a 2% de todos os fármacos vendidos em território nacional, representando uma despesa de 51,9M€. Portugal estava em primeiro lugar comparativamente a todos os outros países da OCDE. Já relativamente aos antidepressores, Portugal encontrava-se em terceiro lugar, apenas ultrapassado pelo Canadá e por Espanha, sendo que o volume de vendas se situava nos 3,8%, tendo associada uma despesa de 92,9M€.

- o site parece estar construído, tendencialmente, para apoiar pessoas (e seus cuidadores, familiares) com uma perturbação mental pré-existente, faltando dar maior ênfase à dimensão fundamental da **prevenção e promoção da saúde mental** que referimos anteriormente, nomeadamente através do reforço dos comportamentos que os cidadãos podem adoptar para prevenir e manter a sua saúde mental/psicológica e dos apoios a que podem recorrer nesse sentido.
- **materiais de apoio à população, como por exemplo aqueles que foram produzidos pela OPP** ([https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos\\_apoio](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19/documentos_apoio)) incluindo aqueles que foram elaborados para as famílias, em conjunto com a DGS, não aparecem enunciados nos materiais de apoio (por exemplo, aqui <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/criancas-e-juvenis/>).
- em todas as páginas em que se indica como procurar ajuda profissional, referem-se apenas os Médicos de Família ou o Serviço de Saúde Mental do Hospital da região, deixando de fora os **psicólogos, qualificados e disponíveis para prestar apoio nesta situação**. O próprio **Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24** poderia, também nessas secções, ser mencionada, reforçando a sua função de apoio nesta situação.
- é também de referir que a “Linha Cuidar Quem Cuida”, para a qual o site encaminha, tem serviços pagos, o que consideramos inadequado, para um serviço público ainda mais neste contexto.

### Sobre o serviço de aconselhamento psicológico da linha SNS24

Este serviço foi criado por iniciativa do Governo, de acordo com proposta da OPP e contou com o trabalho de vários peritos portugueses na seu desenho e concepção. Actualmente conta com cerca de 60 psicólogos e funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana. Antes do arranque deste serviço, devido ao acréscimo de chamadas com pedidos informativos, mais de 200 psicólogos prestaram serviço de âmbito informativo nesta linha, tendo sido esta prestação descontinuada na passada sexta-feira. Para além da referência à mesma aquando da sua apresentação em conferência de imprensa ou aquando da apresentação de alguns números da linha SNS24, bem como de um comunicado dirigido à comunicação social nesse mesmo dia 4 de Abril (estando a linha a funcionar desde 1 de Abril), e da descrição do serviço em página na internet dos SPMS, a mesma **não foi alvo de qualquer campanha de comunicação pública por parte do Ministério da Saúde**, pelo que esta inacção coloca em causa o acesso ao serviço por parte dos cidadãos. Se é importante a criação deste serviço, este não pode ser útil se não for amplamente divulgado e conhecido pelos cidadãos e particularmente pelos mais vulneráveis.



## Sobre a Norma 011/2020 da DGS

Finalmente, gostaríamos ainda de sugerir que, dado o seu conteúdo, a **Norma 011/2020, de 18/04/2020**, seja referenciada não como sendo relativa à Saúde Mental, mas sim como uma norma sobre o atendimento/internamento psiquiátrico no que à COVID-19 diz respeito, ficando mais claro o seu intuito e prevenindo interpretações que, cremos, incorrectas e evitáveis, pois não conformes com a abordagem multinível definida. Aliás, se assim não fosse, abrangendo outros profissionais e serviços e tendo outros objectivos, certamente teriam sido consultadas outras organizações representativas de profissionais, como é prática corrente na DGS, o que, pelo menos quanto aos Psicólogos não aconteceu.

De acordo com a definição de saúde da OMS, que envolve não só a saúde física, mental e social como também a prevenção e promoção da saúde e não só a ausência de doença, **reforçamos com este documento a nossa disponibilidade**, aliás, de sempre, para funcionarmos como um parceiro activo do Ministério da Saúde e da Direcção-Geral da Saúde, contribuindo com comunicação e partilha de informação e conhecimento, no sentido de desenvolver um sistema de saúde sustentável, um SNS para todos, promover a saúde da população e reduzir as desigualdades na saúde e ultrapassar o enorme desafio com o qual nos confrontamos.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://recursos.ordemdospsicologos.pt)  
[WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://www.ordemdospsicologos.pt)

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos:  
[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt)

---