



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Evidência científica sobre custo-efectividade de intervenções psicológicas em cuidados de saúde

RESUMO ALARGADO

A investigação internacional aponta para a demonstração da eficácia e efectividade da intervenção psicológica. Para além do alívio do sofrimento que a perturbação psicológica acarreta, este tipo de intervenções minimiza um conjunto de consequências sociais e económicas da perturbação. Este relatório procura rever a investigação que demonstra a relação custo-efectividade da intervenção psicológica. Os custos da perturbação psicológica, o aumento da prevalência das perturbações mentais e os efeitos da crise económica no agravar deste problema reforçam a necessidade intervenção psicológica. Subsequentemente revemos a investigação que demonstra o valor e efectividade da intervenção psicológica.

O aumento da prevalência da perturbação mental na Europa e em Portugal são preocupantes. Em 2008 a União Europeia estimava que cerca de 50 milhões de pessoas (cerca de 11% da população) tinham algum tipo de perturbação mental. Em Portugal, relativamente à prevalência ao longo da vida, 1 em cada 5 cidadãos apresentou uma perturbação mental (23%). Desta forma, Portugal apresenta uma prevalência de perturbações mentais acima da média europeia.

Este problema assume particular relevância em contexto de crise. Um relatório recente da Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere que os problemas a nível de saúde mental são agravados pela crise económica. Estes efeitos podem aumentar a mortalidade, nomeadamente pelo aumento da taxa de suicídio e fatalidades associadas ao consumo de álcool.

Para além dos dados recolhidos no contexto da saúde mental, a perturbação psicológica assume significativa relevância noutros contextos de saúde. Dez a 20% das pessoas que recorrem aos cuidados de saúde primários, fazem-no por queixas relacionadas com



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

perturbação psicológica. Adicionalmente existem um conjunto de doenças físicas que tem como factor essencial o comportamento do doente. Estas doenças, que estão associadas a estilos de vida pouco saudáveis (tabagismo, sedentarismo, etc.), têm tido um crescimento acentuado em termos de prevalência.

O crescimento dos problemas de saúde mental e saúde física mencionados, traduz-se no aumento da utilização de recursos de saúde e consumo de medicamentos. A nível da medicação, entre 2004 e 2009, observou-se um crescimento de 25,3% no consumo de ansiolíticos, hipnóticos, sedativos e antidepressivos. Estes dados são confirmados pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), onde Portugal se situa acima da média dos países desta organização no consumo de ansiolíticos e antidepressivos. Outro exemplo de custos associados à saúde mental advém do internamento hospitalar em psiquiatria. Dados de 2005, da Coordenação Nacional de Saúde Mental, apontam para que os custos com o internamento no Serviço Nacional de Saúde (SNS) representam cerca de 56% dos custos totais.

A nível económico, a perturbação mental está directamente associada a absentismo. No Reino Unido a consequência económica da ausência ao emprego, devido a depressão ou ansiedade, foi calculada em cerca de £17 biliões (cerca de 19,5 biliões de euros).

Os economistas da saúde e os psicólogos têm desenvolvido análises de custo-efectividade que permitem avaliar a efectividade das intervenções psicológicas na redução dos custos com saúde. Os estudos desenvolvidos apontam para a efectividade e potencial da intervenção psicológica na melhoria do estado de saúde do cidadão e na redução dos custos directos (número de consultas; número de dias de internamentos; consumo de fármacos) e indirectos (absentismo; redução na contribuição fiscal e menor produtividade). Estudos desenvolvidos pela *London School of Economics and Political Science* permitem verificar que a intervenção psicológica tem um grau de custo-efectividade que possibilita não só pagar a própria intervenção como obter ganhos em saúde. Isto acontece porque a intervenção psicológica tem



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

custos reduzidos e taxas de recuperação elevadas relativamente aos custos elevados da incapacidade. Estes dados são confirmados noutros países. Por exemplo, investigação Canadense conclui que a intervenção psicológica permite uma poupança de cerca de 20 a 30% nos custos directos da saúde.

O benefício da intervenção psicológica verifica-se num conjunto de outras patologias, não necessariamente relacionadas com a perturbação mental, tais como doenças cardiovasculares, doenças oncológicas, artrite reumatóide, dor crónica, entre outras. Os ganhos obtidos permitem uma redução do recurso aos serviços e de consumo de medicamentos, uma maior adesão à terapêutica e facilidade na mudança de comportamentos.

Outros resultados, que complementam estas conclusões, advêm da investigação da efectividade das intervenções psicoterapêuticas breves. Este tipo de abordagens, entre 6 a 8 sessões, reduz o número de recaídas e de re-ocorrências de eventos depressivos/ansiosos. Estes efeitos permitem uma redução do absentismo laboral (3 dias/ano por trabalhador) e outros custos económicos.

A eficácia das intervenções psicológicas era um dado conhecido. Este relatório vem coligir um conjunto de investigação que demonstra que, para além da eficácia, a intervenção psicológica apresenta uma boa relação custo-efectividade. Permite não só aliviar o sofrimento e perturbação das pessoas, mas também reduzir os custos de saúde e minorar o impacto num conjunto de variáveis económicas e sociais. Num momento de crise económica, é expectável que os problemas associados a perturbação psicológica aumentem significativamente. A intervenção psicológica tem um importante contributo a dar na solução para este problema e no maximizar da efectividade da prestação de cuidados de saúde.