

ÓRGÃOS SOCIAIS .
EDUCAÇÃO . SAÚDE
DESPORTO .
TRABALHO SOCIAL
ORGANIZAÇÕES . PSICOLOGIA
COACHING PSICOLÓGICO
INTERVENÇÃO PRECOCE .
PSICOPEDAGÓGICAS EDUCATIVAS
ESPECIAIS
NEUROPSICOLOGIA .
PSICOLOGIA VOCACIONAL
DESENVOLVIMENTO DA
CARREIRA .
PSICOGERONTOLOGIA
COMUNITÁRIA
JUSTIÇA .
SAÚDE OCUPACIONAL
PSICOTERAPIA . SEXOLOGIA

AFIRMAR OS PSICÓLOGOS NOS MEDIA

4 ANOS A PROMOVER A PSICOLOGIA

2017 - 2020



FICHA TÉCNICA

Documento “Afirmar os psicólogos nos media - 4 anos a promover a Psicologia”, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Dezembro de 2020, foi obtida a partir dos artigos de opinião escritos por membros do órgãos sociais da Ordem dos Psicólogos Portugueses e publicado nos mais diversos meios de comunicação social.

Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indica do abaixo.

Sugestão de citação:

“Autor”, “Órgão de comunicação social” e “Data”

ISBN: 978-989-54623-7-7

Ordem dos Psicólogos Portugueses

Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250

www.ordemdospsicologos.pt

● NOTA INTRODUTÓRIA

Em 4 anos marcámos uma presença regional e nacional na comunicação social com muita frequência e com crescente impacto e visibilidade. E fizemo-lo não centrando na imagem de uma só pessoa, criando e diversificando actores para mais facilmente disseminar as nossas mensagens.

De forma estratégica e intencional, desenvolvemos acções que nos permitiram criar e aproveitar oportunidades para promover o papel do psicólogo e contribuir com conhecimento científico da Psicologia para o bem-estar individual e colectivo, para a melhor tomada de decisão das nossas lideranças e para a construção de melhores políticas públicas. Um dos formatos que utilizámos foi o de artigos de opinião, com mais de 251 que aqui compilamos.

Este esforço contribui para abrir espaço a cada vez mais profissionais no espaço mediático, exponenciando o impacto desta acção. Espero que possa aqui encontrar, neste ebook, uma forma fácil de pesquisar pelos conteúdos dos artigos que porventura não tenha conseguido ler aquando da sua publicação.

Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses

EDUCAÇÃO

SAUDÁVEIS .
DESAFIOS
CRIANÇAS .
INFÂNCIA
ADOLESCÊNCIA .
ESCOLA
JOVENS .
BULLYING
DESENVOLVIMENTO .
COMPORTAMENTO
INTERVENÇÃO .
DILEMAS
FUTURO .
CIDADANIA
VIDA .
ATENÇÃO
INCLUSIVA .

AS ESCOLAS DOS NOSSOS FILHOS SÃO SAUDÁVEIS?

30.03.2017 | REVISTA SÁBADO

Os nossos filhos passam a maior parte dos seus dias na escola. É na escola que brincam, fazem amizades, aprendem e desenvolvem-se no cálculo e nas línguas, nas ciências e nas artes. Nas escolas fazem atividades físicas e desportivas. É muitas vezes na escola que têm as primeiras paixões e namoros. É por isso na escola que muitas vezes despertam para uma vivência emocional diversificada

Os nossos filhos passam a maior parte dos seus dias na escola. É na escola que brincam, fazem amizades, aprendem e desenvolvem-se no cálculo e nas línguas, nas ciências e nas artes. Nas escolas fazem atividades físicas e desportivas. É muitas vezes na escola que têm as primeiras paixões e namoros. É por isso na escola que muitas vezes despertam para uma vivência emocional diversificada. É na escola que muitas vezes conhecem outras famílias, outras culturas e outros mundos. Às vezes, é na escola que encontram o apoio para as dificuldades que sentem ao crescer.

a escola é também, por vezes, um local de stress, de violência, de hábitos pouco saudáveis, às vezes fechada à comunidade, com pouca participação dos pais e de outros membros da comunidade educativa, com rotação elevada de professores, assistentes operacionais ou psicólogos, sem vínculos, sem trabalho continuado e pouco capaz de resultados sustentáveis.

Quem tem filhos numa escola gosta de pensar que estão seguros, têm oportunidades de se desenvolverem e crescerem enquanto cidadãos, têm apoio especializado em caso de dificuldade e, acima de tudo, que se sentem com vontade de aí continuarem o seu percurso educativo.

Pais e os profissionais que trabalham na escola, os seus alunos e restantes membros da comunidade educativa querem o melhor para as suas escolas. Muitas vezes querem, mas por diversas razões não conseguem. Por vezes, torna-se difícil avaliar que variáveis podem contribuir para uma melhor escola. Para uma escola mais saudável e onde os nossos filhos se sintam bem. Para isto contribui em muito a saúde psicológica. E será que nós, enquanto pais, conseguimos distinguir e perceber até que ponto as nossas escolas se esforçam e adoptam boas práticas para serem saudáveis psicologicamente e para melhor promoverem o sucesso educativo dos nossos filhos?

É por estas razões, pelo interesse público, pelo bem-estar das crianças, dos jovens e dos cidadãos, pelo sucesso educativo e pela prevenção de problemas sociais, emocionais e de saúde e aprendizagem, que as Psicólogas/os portuguesas, através da sua

Ordem, lançaram uma campanha de promoção da saúde psicológica – Escola SaudávelMente. Entre as ações da campanha destacam-se: um sítio na Internet com informação relevante sobre a saúde psicológica e sucesso educativo nas escolas, conteúdo esse adaptado a diferentes públicos, entre eles professoras/es, alunas/os (crianças e adolescentes), pais, Diretoras/es, Professoras/es e Psicólogas/os (www.escolasaudavelmente.pt); e um selo distintivo de boas práticas em saúde psicológica e sucesso educativo a atribuir aos Agrupamento de Escolas e Escolas, públicas ou privadas de todo o país que se destacarem, bem como um roteiro para outras que pretendam desenvolver projectos neste âmbito. A Ordem dos Psicólogos distinguirá as boas práticas em saúde psicológica e sucesso educativo das escolas portuguesas, para que possamos mais facilmente saber se as escolas onde temos os nossos filhos são psicologicamente saudáveis e realmente promotoras do sucesso educativo, e assim melhores escolas para o bem estar das nossas crianças e jovens, futuros adultos e cidadãos amanhã.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastónario da OPP

ARTIGO

NECESSÁRIOS HOJE, AMANHÃ E NO FUTURO

16.05.2017 | REVISTA SÁBADO

Serão as/os psicólogas/os que trabalham nas escolas uma necessidade temporária? Espera-se que no próximo ano ou seguintes já não sejam necessários? Será que o número de psicólogas/os no Serviço Nacional de Saúde é tão grande que a sua necessidade é temporária? Ou as dimensões comportamentais subjacentes aos problemas de saúde das/os portuguesas/es são insignificantes ao ponto de não se prever ser necessário o trabalho das/os psicólogas/os no futuro próximo no SNS? E nos estabelecimentos prisionais? Deixaremos de ter reclusas/os a breve prazo e por isso já não necessitamos de psicólogas/os aquando da avaliação de perigosidade por exemplo?

Ao olharmos para a realidade em que vivem muitas/os psicólogas/os temos que nos questionar. Os psicólogos e psicólogas são uma necessidade permanente nestas e noutras áreas dos serviços prestados pelo Estado aos cidadãos. São e serão cada vez mais necessários, à medida que apostemos mais na prevenção e na reinserção social com vista a uma maior sustentabilidade dos nossos sistemas de saúde, de educação, de justiça e de segurança social. Hoje, num momento em que se avalia e discutem medidas de combate à precariedade e em que o Estado abre um procedimento para a resolução de alguns milhares de situações, urge acautelar e evitar o esquecimento, daqueles que podendo estar a descoberto deste mecanismo de integração na administração pública, poderão vir a ficar na maior das precariedades, aquela que vem acompanhada do esquecimento e da convicção de que não existem enquanto problema a resolver.

Na educação é essencial um novo modelo de contratação, que assegure a estabilidade e continuidade das intervenções. As nossas crianças e jovens assim o exigem. Os pais assim o desejam. Os professores há muito que o sinalizam. Este modelo é urgente e é para o presente. É para o nosso tempo. O modelo que até agora tem permitido ano após ano a contratação e psicólogos e psicólogas para as escolas tem que ser substituído por um que garante a sua presença permanente, estável e contínua. Tem de permitir que as Escolas preparem e terminem os anos lectivos com Psicólogas/os e tem que permitir que estes possam implementar e participar na implementação de planos e projectos a três, quatro, cinco anos.

Na saúde, assiste-se à regularização de algumas situações congeladas há muito. É imperativo que neste quadro de regularização da precariedade se deem passos definitivos para terminar com os falsos e eternos recibos verdes e com o voluntariado profissional a coberto da suposta formação gratuita e oportunidade de experiência que é dada a estes profissionais que no desespero de não

encontrarem um concurso para concorrer fizeram com que o SNS não contratasse. Não era preciso!

Nos estabelecimentos prisionais, os muito poucos psicólogos e psicólogas, pouco mais de 30, são trabalhadores contratados por empresas que prestam estes serviços de psicologia aos estabelecimentos prisionais como se tratassem de tarefas/os. Por isso é imperativo discutir propostas e soluções como as recentemente apresentadas na Assembleia da República de modo a corrigir esta injustiça e a permitir que os cidadãos possam confiar mais no seu sistema de justiça e reinserção social, o que também abrange os serviços prestados nas prisões por estes psicólogos e psicólogas.

Para que desta vez não seja só para alguns e não se alimentem mais esquecidos dos decisores políticos. Para que não seja por falta de informação que sejamos coniventes ou negligentes, urge que se atente a esta realidade e, sem mais custos imediatos e para as gerações vindouras, tomem-se as medidas, sem rodeios, para o bem do presente e para o bem do futuro.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

BRINCAR É UMA COISA SÉRIA

12.07.2017 | REVISTA SÁBADO

Em 1982, em Julho, disputava-se o Mundial de Futebol em Espanha. Infelizmente, como era habitual naqueles tempos, sem a participação da selecção nacional portuguesa. Nesse ano, os meus pais decidiram que as férias seriam numa casa arrendada perto de Santa Cruz (Torres Vedras), junto à Praia das Amoeiras. Recordo com satisfação, saudade até, as horas infinitas de brincadeira. Um mês inteiro (dos 3 meses de “férias grandes”), passado também com o meu primo Luís, uns anos mais velho, muitas vezes de enorme paciência e também entusiasmo na criação de novas brincadeiras. Aprendi muito assim. Na rua, em casa, no campo e na praia. Muitas vezes entre amigos da mesma idade, outras não. Entre todas as brincadeiras, as caricatas ficam para sempre na memória. Não era só no Verão. Recordo-me bem, e é do que me recordo melhor no meu percurso escolar até ao décimo segundo ano, dos meus tempos livres. Felizmente, muito brinquei eu! Muitos quilómetros de bicicleta pela cidade de Torres Vedras, fazendo de conta que era bombeiro ou polícia. Muita bola joguei com o João, com o Pedro, com o Luís, com o Nuno e muitos outros, naquele pequeno quintal do prédio que parecia ter um hectare. Desde o faz de conta aos primeiros videojogos de ZX Spectrum. Até tarde as caricatas: campeonatos de futebol com equipamentos a papel-de-lustro e todos os planteis de todas as equipas de futebol da primeira e segundas divisões, selecções nacionais de mais de 30 países, com registo em papel de todos os golos, resultados e classificações ao longo de várias épocas. Mais tarde no secundário a participação e organização de espectáculos de teatro na escola, abertos à comunidade, por fim completamente dirigidos e executados por estudantes deste os cenários, aos arranjos musicais ou aos textos.

Muitas competências fundamentais para o desenvolvimento dos futuros adultos, psicologicamente saudáveis, decorrem de actividades fora das aulas. O desenvolvimento intelectual não ocorre isoladamente dos desenvolvimentos emocionais, físicos e sociais. Para adquirirmos conhecimentos nas mais diversas disciplinas científicas ou artísticas necessitamos de aprender a controlar os nossos impulsos, sermos pacientes e focados. Para conseguirmos estabelecer relações sociais equilibradas precisamos saber partilhar e esperar a nossa vez respeitando o outro; negociar e resolver conflitos; aceitar e gerir frustrações; perceber a importância do trabalho em equipa e de como nele participar; adquirir hábitos de exercício físico. As ciências psicológicas têm vindo a demonstrar que brincar permite de forma significativa o desenvolvimento destas importantes competências para a vida.

Nos primeiros tempos de escolaridade, a redução de tempos

lectivos e garantidamente o seu não aumento, bem como a redução das exigências de tarefas para realizar fora da escola, decorrentes da actividade lectiva, vulgo TPC's é tão desafiante e complexa face aos hábitos de vida e organização social e do trabalho em Portugal quanto essencial para o futuro do país e para o bem-estar dos portugueses e portuguesas, acompanhado de um percurso académico com mais sucesso, melhores aprendizagens, e assim, prevenindo muitas perturbações psicológicas e físicas, bem como na redução de problemas sociais. Falando muito a sério é preciso dar mais tempo e estimular as crianças a brincar, livremente, de forma não estruturada por adultos. Simplesmente umas com as outras. Lembram-se?

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

UMA ESCOLA PARA MELHORAR DE VIDA

13.09.2017 | REVISTA SÁBADO

Celebra-se hoje o início de um novo ciclo de oportunidades. Para os quantos em que o dia de hoje não representa um novo ciclo de oportunidades, assim poderia e deveria ser.

O início do ano lectivo marca e pode simbolizar o início de um percurso ainda longo de tantos pelo mundo fora. Um percurso que permite a muitos, através da educação, concretizar sonhos, viver e contribuir para um mundo melhor amanhã. O meu falecido pai costumava contar-me histórias sobre o que o marcou nos 4 anos de escolaridade que teve. O frio e a frieza das salas. A pouca roupa ou calçado para se aquecer. As agressões de que era vítima na sala de aula com vista a “disciplinar” o seu comportamento. E... alguns dos melhores anos da sua vida. Também hoje recordo os meus muitos primeiros dias de aulas, após as “intermináveis” férias de Verão. A excitação das novidades: o cheiro dos novos livros, os novos professores e colegas, os desafios de algumas novas matérias, o convívio dos recreios e intervalos com muitos amigos que há “meses” não via. E... alguns dos melhores anos da minha vida. O meu pai viveu melhor que os meus avós seus pais. Como a minha mãe vive e viveu melhor que os seus pais. A pouca educação que tiveram também contribuiu para essa melhoria da qualidade de vida que puderam ter. Eu tive e tenho, muito graças às janelas que a educação me abriu, a possibilidade de experienciar, aprender, sentir e vivenciar muitas outras oportunidades.

O ano lectivo começa hoje (enquanto escrevo este artigo) e sou portador de expectativas. De que a educação que os meus filhos estão a ter, tenha neste ano a promessa de uma etapa de sucesso melhorado. Etapa essa que contribua para alargar os seus conhecimentos do mundo, os ajude a desenvolver as suas competências e os prepare para um verdadeiro contributo à sociedade que simultaneamente os ajude a sentirem bem-estar e satisfação ao longo da sua vida. O dia de hoje é uma oportunidade que, infelizmente, ainda não é universal. A escola, espaço dedicado a materializar a educação é um marco civilizacional e um bem de que nem sempre temos consciência. Mas se a escola e a educação têm sido veículos de desenvolvimento e transformação social e económica, a sua eficiência ou mesmo o seu nível de eficácia têm progredido num ritmo muito inferior ao possível e desejável. Da mesma forma que concebemos a escola de hoje como muito diferente da que era a dos meus pais ou mesmo a minha, com diferentes objectivos, características e necessidades, estamos mais alerta e devemos mobilizar-nos para defender que os recursos de uma economia em crescimento devem ser investidos no futuro de todos nós, numa educação que melhor prepare as novas gerações para a crescente velocidade da evolução do conhecimento

e das tecnologias e para aquilo que nos diferencia sempre entre os melhores onde quer que estejamos a trabalhar com outras pessoas: na comunicação interpessoal, no trabalho em equipa, na expressão emocional, na prevenção e resolução de conflitos.

Nesse caminho, criaremos escolas mais saudáveis para o crescimento dos nossos cidadãos de amanhã, cidadãos mais participativos e resilientes, mais preparados para lidar com as dificuldades que todos acabamos por ter que enfrentar, como as mortes inesperadas de pessoas próximas, as grandes mudanças de vida profissional e pessoal, de emprego ou familiares como o divórcio ou uma nova relação.

Quantos de nós foram positivamente influenciados por este ou aquele professor? Quantos de nós sentíamos poder contar com uma palavra de um “contínuo” ou “auxiliar de educação”? Hoje, contamos com outros profissionais nestas equipas multidisciplinares que contêm psicólogos, entre outros técnicos importantes na vida da comunidade escolar. Hoje, estes Psicólogos são-no ainda em número muito escasso face às necessidades e expectativas das comunidades educativas e ao número de alunos nas escolas públicas portuguesas. Este ano, com um “pouquinho” de mais permanência nas escolas fruto da recondução de algumas centenas destes. Hoje ainda à espera da contratação sucessivamente prometida e cujo financiamento está já disponível há meses, de mais 200 psicólogos para as Escolas, sem que ninguém responsável consiga explicar-nos porquê.

Melhorámos muito e ainda temos muito para melhorar mas é tempo de agradecer a todos estes profissionais que se têm dedicado a ajudar a mudar a sociedade portuguesa pelo seu trabalho em prol das gerações futuras: entre eles psicólogos, professores, assistentes operacionais e administrativos, assistentes sociais e directores. Votos de um óptimo ano lectivo para todas as comunidades educativas!

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

UM PROVEDOR PARA AS CRIANÇAS E JOVENS

08-11-2017 | REVISTA SÁBADO

Num momento em que a sociedade portuguesa discute e se preocupa com a forma como o Estado português “protege” os seus cidadãos, foi notícia a história de uma das oito crianças abusadas, por outros tantos adultos, alguns dos quais os próprios progenitores. A história dessa criança que tenta ultrapassar uma situação violenta e traumática sem apoio psicológico (o apoio que se estiver dependente do Ministério das Finanças parece não merecer aprovação...), “empurrada” de entidade para entidade, de serviço para serviço, sem nunca nenhum ter condições para de forma regular e adequada assumir o compromisso e o dever de intervenção com esta criança. A ausência deste apoio não é mais que o reflexo da ausência (ou forte carência) de Psicólogas/os em serviços cruciais no contexto da protecção e apoio a crianças e jovens vítimas de crime, Centros de saúde, Autarquias, Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses e Instituto da Segurança Social. Infelizmente, as crianças, vítimas silenciosas, estão desprotegidas e este é só mais um exemplo. A escassez de Psicólogas/os nas estruturas de assessoria aos Tribunais, como ocorre no Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, traduz-se em atrasos significativos nas decisões judiciais com repercussões na garantia dos Direitos dos cidadãos, por exemplo no que toca à regulação do poder paternal, à adopção, entre outras situações.

Mas não só. Existem, de uma forma geral, lacunas graves ao nível da prestação de apoio psicológico às vítimas de crimes e às crianças e jovens em situação de perigo, bem como às suas famílias. O Estado tem falhado no seu dever de prevenção, protecção e tratamento (nomeadamente psicológico) das vítimas, pelo que têm sido algumas organizações da sociedade civil a desenvolver e implementar respostas a este nível, pese embora com recursos escassos e muito limitados, muitas vezes de cariz voluntário, com todas as implicações que essa situação comporta.

A intervenção especializada no contexto da promoção e protecção de crianças e jovens em perigo, assegurada pelas Comissões de Protecção de Crianças e Jovens (CPCJ) e pelos Tribunais, não integra as respostas necessárias no domínio do acompanhamento psicológico sendo normalmente as entidades de primeira linha (Serviços de saúde, Escolas, ...) a assegurar este tipo de intervenção e estes serviços não têm, por falta de recursos, capacidade de resposta adequada, gerando significativas listas de espera, uma regularidade de consultas pouca adequada e desconforme à necessidade. Esta situação coloca em causa a efectiva recuperação das vítimas e frustra as expectativas que depositamos no Estado Português, enquanto um Estado que protege os cidadãos e que apoia os cidadãos mais frágeis. Quando um Estado não o consegue fazer

junto das suas crianças (os mais frágeis) e quando não o consegue fazer com as suas crianças vítimas da violência mais atroz (os mais frágeis dos mais frágeis) está a falhar.

Atendendo a tudo isto importa questionar: o que mais será necessário para se concretizar o urgente o reforço do número de Psicólogos nas CPCJ, nas Equipas de assessoria aos Tribunais, no Instituto Nacional de Medicina Legal, nos serviços de saúde e nas estruturas comunitárias de apoio às famílias? O que mais será necessário para se efectivarem medidas preventivas e programas de intervenção com crianças e jovens em situação de risco/perigo ou vítimas de crime e suas famílias.

As/Os Psicólogas/os integrados nas CPCJ e nas Equipas de Assessoria aos Tribunais podem e devem assegurar a avaliação e intervenção psicológica no sentido de minimizar os impactos negativos das experiências de negligência, maltrato/abuso, não devendo o seu papel ficar limitando à gestão dos processos de promoção e protecção. Isto, e um debate alargado sobre as respostas existentes e a sua articulação, na defesa do superior interesse da criança, identificando as medidas que possam ajudar a melhorar as respostas existentes e a criar soluções complementares que potenciem um apoio efectivo às crianças vítimas de maus tratos, desprotegidas e/ou negligenciadas é absolutamente urgente.

esta história, tal qual as outras crianças das outras histórias, precisam de tudo isto, urgentemente. Cada dia que passa sem que isto aconteça o Estado está a falhar-lhes em algo com um impacto tremendo em toda a sua vida. Em todos os dias da sua vida.

Também por isto termino com uma reflexão que tenho feito e defendido. Também porque o Estado falha aqui, seria importante que além das estruturas de apoio, alguém zelasse por estas crianças e por estes jovens. Elas precisam de um Provedor das Crianças e Jovens. Tal qual eu e você precisamos de um Provedor de Justiça.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastónario da OPP

ARTIGO

ANO LECTIVO NOVO PARA VELHOS DESAFIOS

21.09.2018 | JORNAL PÚBLICO

A Escola continua a ter uma evolução lenta face à velocidade das mudanças sociais.

O início do ano lectivo é um momento muitas vezes vivido com turbulência. Da ansiedade pelo desconhecido, aos problemas com as condições das escolas ou até a inexistência deste ou daquele professor no arranque das aulas. Felizmente, olhando os últimos 30 anos, muito melhorou nas condições do nosso sistema de ensino, pese embora alguns retrocessos pontuais e dificuldades acrescentadas às quais o contexto dos últimos anos ainda nos expõe.

“É por isso que se mandam as crianças à Escola: não tanto para que aprendam alguma coisa, mas para que se habituem a estar calmas e sentadas e a cumprir escrupulosamente o que se lhes ordena, de modo que depois não pensem mesmo que têm de pôr em prática as suas ideias”, disse outrora Kant. Esta é uma “provocação” actual. A Escola continua a ter uma evolução lenta face à velocidade das mudanças sociais, mesmo atendendo ao enorme esforço que, por vezes, é colocado na tentativa dessa transformação. Continua a ser uma Escola com dificuldade em responder aos principais desafios e, não raras vezes, agarrada a concepções ainda do século passado. Continua a ser uma Escola com desafios e dificuldades enormes em termos da flexibilidade, estímulo à cooperação e ao relacionamento interpessoal, criatividade e inclusão.

Os objectivos para o desenvolvimento sustentável das Nações Unidas estabeleceram metas para uma educação de qualidade. Felizmente, no panorama global, Portugal aparece bem posicionado face aos mesmos, mercê de uma recuperação histórica na Educação nas últimas décadas. As recentes medidas legislativas que, assentes na experiência de várias escolas em projectos-piloto, levam uma abertura e estímulo a uma maior flexibilidade curricular e a uma educação mais inclusiva tenderão, caso na prática funcionem, a diminuir alguns dos pontos fracos que ainda conhecemos no nosso sistema promovendo mais adaptação aos contextos, mais prevenção do insucesso e abandono escolar e, essencialmente, mais oportunidades para todos.

pode contribuir decisivamente para reduzir o alargamento do fosso entre ricos e pobres. Ainda que em Portugal a desigualdade esteja a reduzir nos últimos anos, todos sabemos que ela persiste e que o problema da mobilidade social, mesmo com as tímidas melhorias, é ainda um problema português que nos afasta da Europa. Importa assim continuar e reforçar os esforços na educação dos

portugueses, inicial e ao longo da vida, como parte de uma agenda para a prevenção e desenvolvimento das pessoas para a coesão social, competitividade e desenvolvimento sustentável.

Nesta data e neste contexto, tendo em conta os desafios sociais presentes mas também os obstáculos e adversidades que a sua situação laboral comporta, quero dar uma palavra especial para os psicólogos e psicólogas. Para aqueles que ainda trazem consigo a história dos serviços de psicologia e orientação, para aqueles que nunca conheceram a estabilidade profissional de há 20 anos para cá e para os que mais recentemente investiram neste fundamental contributo para o país, ajudando a melhorar o nosso sistema educativo e os seus indicadores. Estes profissionais, por vezes tão pouco visíveis e valorizados, são fulcrais para cumprimentos das políticas e dos objectivos traçados em contexto educativo e por isso devem poder aceder a outras condições para a realização do seu trabalho. Urge que assim seja.

Termino dirigindo-me especialmente aos alunos, aos que gostam da escola e aos que “não a podem ver”, aos que vibram com os amigos que reencontram e aos que receiam o desconhecido ou o isolamento e não aceitação, aos que estão focados em aprender e aos que têm pesadelos com as dificuldades e obstáculos que antecipam, a todos convém lembrar – e convém que quem tem responsabilidades sobre eles os lembrem – que o futuro é vosso, depende das vossas acções, da vossa perseverança e vontade de conquista e de mudança do mundo e que hoje somos o que somos e chegámos aqui porque ontem outros como vós sonharam e lutaram pelo melhor para todos.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

PSICÓLOGOS .
. TRABALHADORES
ORGANIZAÇÕES .

ORGANIZAÇÕES
LIDERANÇA
DECISORES .
. ECONOMIA
PSICÓLOGOS .
. TRABALHADORES
ORGANIZAÇÕES .
. LIDERANÇA
DECISORES .
. ECONOMIA

O PSICÓLOGO DO TRABALHO PODE FAZER DIFERENTE... E PODE FAZER A DIFERENÇA

17.04.2017 | REVISTA SÁBADO

Os riscos psicossociais associados ao trabalho (desde logo o stress, o burnout e a ansiedade) são hoje responsáveis por perdas elevadíssimas de produtividade e de sustentabilidade de organizações em Portugal e um pouco por todo o mundo

Os riscos psicossociais associados ao trabalho (desde logo o stress, o burnout e a ansiedade) são hoje responsáveis por perdas elevadíssimas de produtividade e de sustentabilidade de organizações em Portugal e um pouco por todo o mundo. Eles justificam parte significativa do absentismo, do presentismo, dos erros e dos acidentes de trabalho, algo que só em Portugal custará mais de 300 milhões de euros por ano às empresas e na Europa poderá significar perdas de mais de 272 mil milhões de euros. Aos riscos psicossociais poderá juntar-se a depressão relacionada com o trabalho que, segundo um estudo disponibilizado pela Executive Agency for Health and Consumers da Comissão Europeia poderá significar perdas de cerca de 617 mil milhões de euros na Europa aos diversos sistemas (saúde, segurança social, ...).

Pelo que urge questionar, será possível ter uma empresa em desenvolvimento e crescimento sustentável sem promover o bem-estar dos seus colaboradores? E será possível uma empresa construir um plano e uma política nesta matéria sem que avalie o clima organizacional e os riscos psicossociais dos seus colaboradores? Não, não julgo possível. Procurando as empresas hoje maioritariamente pessoas com flexibilidade e criatividade, mas ao mesmo tempo criar equipas coesas e dinâmicas e relações de liderança bem conseguidas, só o conseguirão atingindo desenvolvendo e mantendo as pessoas e isso só se atinge quando a organização, além de outros factores, promove o bem-estar dos seus colaboradores.

Pelo que urge questionar, o que esperam as empresas para mais e avaliarem os riscos psicossociais e os prevenirem? O que esperam as empresas para ter uma postura activa na promoção da saúde (física e psicológica) dos seus colaboradores e prevenir a doença (física e psicológica)? E o que esperam as sociedades (e quem as governa) para mais assertivamente motivar as/os empresárias/os neste sentido? Em particular se estas intervenções, além de custo eficazes (diversos estudos apontam para retornos na casa de 10€ por cada 1€ investido na prevenção de riscos psicossociais), são um importante contributo para a produtividade, desenvolvimento económico (das empresas e dos países) e para a sustentabilidade dos seus sistemas de saúde e segurança social?

E as/os Psicólogas/os podem fazer diferente e a diferença nesta matéria, por detentores de ferramentas e de instrumentos que permitem a avaliação dos riscos e por competentes na formação, intervenção e na mudança comportamental e organizacional fundamental à prevenção destes fenómenos. Apelo, portanto, a que rapidamente o país e as empresas assumam como desígnio a criação de condições para a existência da figura do Psicólogo do Trabalho (à semelhança do Médico e do Enfermeiro do Trabalho), profissional capaz de fazendo diferente em matéria de riscos psicossociais, fazer a diferença.



...URGE QUESTIONAR, SERÁ POSSÍVEL TER UMA EMPRESA EM DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL SEM PROMOVER O BEM-ESTAR DOS SEUS COLABORADORES?



Francisco Miranda Rodrigues
Bastónario da OPP

ARTIGO

DIAS(S) DO TRABALHADOR COM MAIS SAÚDE E BEM-ESTAR?

01.05.2019 | JORNAL I

O dia 1 de Maio celebra e homenageia a luta iniciada em Chicago, em 1886, pela melhoria das condições de trabalho, como a redução do horário de trabalho para 8 horas diárias (podia chegar às 17 à época). No período entre guerras, a duração máxima da jornada de trabalho passou para as 8 horas em boa parte dos países industrializados. Neste caminho ao longo da história recente da humanidade muito tem mudado na organização do trabalho e na forma como o vivemos, embora de um modo muito desigual à volta do mundo e por vezes até no mesmo país. Guy Ryder, director-geral da Organização Internacional do Trabalho, afirmou que “quando estas três chaves se juntam - governos, empregadores e trabalhadores - abrem-se portas e a justiça social avança”. Assim, enquanto em certas zonas do planeta ainda se luta por ultrapassar a pobreza extrema, noutras, por vezes lado a lado, alguns tentam transformar as condições de segurança, higiene ou saúde no trabalho e outros ainda procuram no trabalho a realização, satisfação e bem-estar por vezes esquecido da definição da Organização Mundial da Saúde - “bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

Se é verdade que, cada vez mais, a segurança e higiene no trabalho não é discutível, embora ainda se morra por acidentes de trabalho em Portugal, hoje estamos mais longe das situações em que era considerado uma “fraqueza” ou “esquisitice” exigir segurança e higiene num local de trabalho. Todavia, quando falamos de assédio, stresse ou mesmo burnout, parece que voltamos ao passado e continuamos a ver os estereótipos e o estigma acima do bom senso e do conhecimento científico sobre os impactos do trabalho na saúde e da saúde do trabalhador na sua produtividade. Parecem “esquisitices”. Como as botas e os capacetes já foram acessórios para “fracos”, a conciliação da vida profissional com a vida pessoal, o contacto social com presença física, o sono e o descanso nas doses recomendadas, o exercício físico e o contacto com a natureza têm de ser possíveis para além do horário de trabalho, onde desligar (dos ecrãs) é hoje tão necessário ensinar como a lavar as mãos antes das refeições.

Assim, a organização do trabalho e outros valores e prioridades devem coexistir para além da concorrência e do lucro (a todo o custo). É que, se é verdade que a evidência científica demonstra que a situação de desemprego é pernicioso para a saúde, também é verdade que dias de trabalho como muitos têm, meses ou anos a fio, sem conseguirem equilibrar a vida pessoal e profissional, também fazem parte das “esquisitices” e “fraquezas” de hoje. Horta Osório, CEO do Lloyds Bank, em discurso no lançamento da iniciativa Mental Health at Work, disse que “enfrentar este assunto fará uma grande

diferença para a produtividade e prosperidade do País mas, antes do mais, para as vidas das pessoas e o seu bem-estar”.



...SE É VERDADE QUE A EVIDÊNCIA CIENTÍFICA DEMONSTRA QUE A SITUAÇÃO DE DESEMPREGO É PERNICIOSA PARA A SAÚDE, TAMBÉM É VERDADE QUE DIAS DE TRABALHO COMO MUITOS TÊM, MESES OU ANOS A FIO, SEM CONSEGUIREM EQUILIBRAR A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL, TAMBÉM FAZEM PARTE DAS “ESQUISITICES” E “FRAQUEZAS” DE HOJE



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

A CAPITALIZAÇÃO EM BOLSA, A LIDERANÇA E A SAÚDE NAS EMPRESAS

14.11.2019 | O JORNAL ECONÓMICO

Receio que as organizações, empresas ou de outro tipo, olhem para a saúde psicológica na sua relação com os locais de trabalho de forma muito incompleta e enviesada... quando olham.

Sabia que a prevenção dos riscos psicossociais contribui decisivamente para a valorização da sua organização e que o “engagement” que também daí deriva é um factor mais determinante no valor bolsista das empresas do que muitos dos indicadores financeiros utilizados para prever a sua valorização?

Dan Ariely, psicólogo, apresentou recentemente investigação, com 15 anos de dados, sobre factores correlacionados com o “engagement” medidos nessas empresas. Durante cinco anos, monitorizou um índice bolsista com uma carteira de empresas escolhida por ele com base nesse “engagement”. E investiu de acordo com esta carteira de acções. Resultado, a valorização foi o dobro do Standard & Poors 500 nesse mesmo período.

Por vezes, receio que as organizações, empresas ou de outro tipo, olhem para a saúde psicológica na sua relação com os locais de trabalho de forma muito incompleta e enviesada... quando olham.

Pensando nos exemplos de algumas empresas mais conscientes da importância de locais de trabalho saudáveis (e que não interpretam a saúde como apenas física), fico na dúvida se apostam em acções nesta área para evitar danos na sua imagem, por genuína preocupação social com o bem-estar dos seus trabalhadores, porque foram notificados para o fazer pela Autoridade para as Condições do Trabalho, se fizeram as contas ao dinheiro que estão a perder e à consequente redução da sua competitividade no mercado, ou pela combinação de algumas destas razões.

Tendemos a achar que enquanto gestores decidimos de forma fria, calculista e racional de acordo com os modelos matemáticos mais sofisticados e por isso mais custo-eficazes, criadores de maior valor para nossa organização. Mas será isto verdade?

A evidência científica diz-nos que as organizações com melhores resultados na avaliação dos seus riscos psicossociais são também aquelas onde encontramos trabalhadores com maior “engagement”. Também sabemos através da investigação que o compromisso com a organização traduz-se em mais satisfação, menor propensão para sair da organização e mais actividade inovadora.

Quanto mais comprometidos, mais predispostos a fazer mais um pequeno esforço para além do que é esperado ou a ter mais iniciativas

para a melhoria de processos sendo mais proactivos. Sendo assim, é racional tomar as medidas que promovam isto mesmo. Prevenir riscos psicossociais tem vantagens claras e quantificáveis que vão para além do benefício social e individual associado à melhoria do bem-estar das pessoas, contribuindo todos os dias para a missão das organizações com melhor trabalho.

Se queremos adoptar estratégias com este objectivo de criar e desenvolver maior compromisso temos que investir nalguns factores, como por exemplo: tratar de forma justa os trabalhadores; os gestores devem demonstrar integridade; reconhecer o valor das pessoas nas organizações; ou promover que os trabalhadores possam expressar-se internamente e assumir alguns riscos e... falhar.

Mais de 50% do que determina estas várias dimensões passa pela forma como o líder desempenha o seu papel. Não, não é fazendo de conta que fazemos. Não, não é com panaceias. É recorrendo ao conhecimento científico e aos serviços de profissionais que sabem como intervir com base na melhor evidência disponível e... não, não é só tecnologia, são as pessoas e os seus comportamentos.

Francisco Miranda Rodrigues

Bastónario da OPP

ARTIGO

todos os dias com as nossas atitudes e comportamentos, para além das nossas palavras.

Prometer e não cumprir com habilidades linguísticas ou contabilísticas, ou insistindo em ignorar as evidências já conhecidas e até reconhecidas, descredibiliza os decisores políticos ou outros e alimenta o descrédito e aqueles que dizem “eles falam, falam, falam...”.



O COMPROMISSO DOS TRABALHADORES COM A SUA ORGANIZAÇÃO TAMBÉM DEPENDE DA FORMA COMO SE SENTEM OUVIDOS, VALORIZADOS E RESPEITADOS E ISSO NÃO É COMPATÍVEL DURANTE MUITO TEMPO COM PROGRAMAS DE FELICIDADE EM PACOTE OU OUTRAS PANACEIAS E ACÇÕES DE PROPAGANDA COM EFEITOS DE MUITO CURTO PRAZO, QUANDO OS TÊM



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

CHIEF BEHAVIORAL OFFICER: SABE O QUE É?

11.03.2020 | JORNAL ECONÓMICO

Na verdade são psicólogos e dispõem de competências para o estabelecimento de uma boa comunicação com as várias áreas da organização, com empatia e articulação em trabalho de equipa.

As empresas são construídas por pessoas, desde os seus fundadores aos seus trabalhadores, passando pelos seus clientes. Todos eles respiram, mas também todos eles tomam decisões e têm as suas emoções e pensamentos. Todos têm os seus comportamentos. E tendo um comportamento, observável ou não, logo existem.

Todos fazemos contas nem que seja para comprar um café e receber o troco ou para comparar o preço de diferentes marcas de cereais num supermercado, mas nem por isso nos consideramos aptos para gerir a área financeira de uma empresa.

Muitos de nós já assinámos contratos, alguns de nós até já os negociámos, mas não nos consideramos juristas, solicitadores ou advogados para gerirmos o contencioso numa empresa ou prepararmos a defesa dos seus interesses nos tribunais.

Já para analisar e gerir o comportamento das pessoas todos parecem considerar-se aptos e preparados para o fazer. Desde a área comercial, onde o comportamento de um consumidor é central, passando pela área dos recursos humanos em termos de absentismo e motivação ou na área financeira para recuperação de dívidas, o conhecimento sobre o comportamento humano é essencial.

Todavia, são ainda poucas as empresas (mas existem) que procurando o que a ciência pode contribuir para melhorar a sua competitividade através da análise e intervenções comportamentais e psicológicas apostam nesta área dando-lhe a importância crítica e transversal para a gestão da organização e apostando em profissionais competentes para o fazer.

Chief Behavioral Officers (CBO) começam a chegar às empresas para operacionalizar e testar intervenções comportamentais, com base na evidência científica, de que beneficiam todas as áreas de uma empresa sem excepção.

Mas os CBO são na verdade CPO, ou seja “Chief Psychological Officers”, pois quando olhamos para o âmago das suas funções, como têm sido descritas, elas baseiam-se tão-só na ciência psicológica, colocando o ser humano e o seu comportamento, motivações, cultura de desenvolvimento organizacional e processos cognitivos e emocionais no centro da sua acção na empresa, necessitando para isso de competências para o estabelecimento de uma boa comunicação com as várias áreas da organização, com empatia e

articulação em trabalho de equipa.

Não podemos é ter medo (estigma) da palavra psicologia e do psicólogo (e não, não existem só psicólogos clínicos) como único tipo de profissional preparado nas várias dimensões necessárias para a intervenção transversal comportamental, seja no que concerne às pessoas, bem como aos processos (que envolvem comportamentos e responsabilidades) em que trabalham na empresa seja quanto aos seus clientes, seja quanto aos seus fornecedores.

Mas atenção, os Chief Behavioral Officers não usam bolas de cristal nem possuem um conhecimento infinito sobre o comportamento humano. Estes psicólogos são, isso sim, os profissionais melhor preparados e competentes para providenciar informação desta natureza à gestão, alertar e prevenir enviesamentos na tomada de decisão e testar hipóteses para a optimização de processos relacionados com todos os stakeholders.

Com isso descobrirão, muitas vezes aprendendo com insucessos decorrentes da aplicação, por definição, do método científico, qual a melhor decisão de gestão, ajudando a poupar recursos, investir melhor, criando mais bem-estar e por isso mais engagement entre os trabalhadores, centrada na satisfação dos clientes e reduzindo riscos de integridade.

Este é um contributo de enorme valor para aumentar a competitividade das nossas empresas e as mais-valias para os seus sócios ou accionistas, com repercussão em toda a comunidade. A sua empresa já tem um Chief Behavioral Officer?

Francisco Miranda Rodrigues
Bastónario da OPP

ARTIGO

UMA OUTRA EPIDEMIA PARA AS ORGANIZAÇÕES

01.04.2020 | JORNAL ECONÓMICO

A forma como as “fake news” proliferam tem alguma similitude com a forma como os vírus se propagam, usando as pessoas e as suas crenças para se disseminarem. Urge combater também esta epidemia.

Boatos, notícias falsas, desinformação, teorias da conspiração, manipulação da informação, “fake news” e “deep fake”, fazem parte da nossa vida há mais ou menos tempo. Ganham agora meios para se disseminarem muito mais rapidamente com a criação de redes sociais digitais, tal como a globalização permitiu mais facilmente um estado de pandemia.

Todos nós somos potenciais alvos e todos nós somos potenciais portadores. Reputações podem ser destruídas, empresas podem ver os seus negócios ruir, mercados e a economia podem ter avultadas perdas devido ao seu efeito nefasto, enquanto outros “negócios” podem até proliferar mais à sua custa. O parágrafo anterior poderia ser sobre a Covid-19, o seu vírus e o modo como este se manifesta.

A forma como as “fake news” proliferam tem alguma similitude com a forma como os vírus se propagam. Elas usam as pessoas e as suas crenças para se disseminarem e a proximidade destas pessoas em grupos de amigos e em relações de proximidade ou partilha de interesses faz com que mais rapidamente se possam propagar pois esse grupo partilhará uma base comum de crenças. Se algumas destas pessoas fizerem a mesma partilha repetidamente, atingirão muitas outras pessoas muito rapidamente.

Para além disso, o efeito de repetição, aumenta a percepção que as pessoas têm sobre a veracidade desta “desinformação” partilhada, desde que exista algum fundo de verdade. Por exemplo, no Facebook, quanto mais veem no seu “feed” uma informação, mais acreditam nela. O mesmo para um boato: quanto mais ouvimos a repetição de um boato, por diferentes fontes, mais acreditamos nele. O contexto, a cultura e as pessoas e os seus comportamentos são assim determinantes para as “fake news” vingarem.

À semelhança de certos vírus, em que todos podemos ser contagiados mas a forma como eles se manifestam em nós pode não ser exactamente igual, sendo que algumas das nossas características podem ser fragilidades que permitam ao vírus ter mais sucesso, também com as “fake news” isto pode acontecer.

Não existem tipos de pessoas que acreditam em falsos factos ou

teorias da conspiração e outras que não acreditam. Todos podemos mais cedo ou mais tarde acreditarmos nelas e replicá-las. Todavia, certos traços de personalidade tipicamente descritos como mais paranóides, parecem tornar mais provável que alguém acredite em “fake news”. Também as pessoas que sentem ter pouco controlo sobre a sua vida estão mais sujeitas ao contágio.

Estas “notícias” aproveitam-se das nossas características, da forma como tomamos decisões (como os vírus replicam o seu material genético usando as nossas células) e dos enviesamentos a que todos estamos sujeitos, mesmo até sendo especialistas. Vejamos, o nosso “feed” de notícias, ele está enviesado à partida com partilhas de pessoas da nossa rede. Estas partilhas não são uma amostra válida da realidade e para além disso o que nos é mostrado é de acordo com os comportamentos que temos online e que são recolhidos pelas redes sociais e pelos motores de busca.

Acresce e agrava este efeito, a quantidade de informação que circula no “feed” ou à nossa volta, que é um desafio às limitações de atenção que temos enquanto seres humanos e que nos obriga precisamente a usar alguns processos menos racionais, mas mais rápidos, embora por isso mesmo mais sujeitos a certos enviesamentos, aproveitados para a propagação de “fake news”.

Os processos, a comunicação e o perfil das pessoas, são variáveis a ter em conta na forma como reduzimos o risco de contágio por “fake news” no âmbito da tomada de decisão numa organização.

Parar esta epidemia de “fake news” depende do nosso comportamento (neste caso não passa por lavar as mãos). Alguns autores referem-se ao desenvolvimento da metaliteracia como prevenção para as “fake news”. Ou seja, devemos questionar a validade das informações de qualquer fonte informativa, não privilegiando uma sobre outra, particularmente quando exista alguma preferência mais pessoal.

Para além disto, é importante percebermos o que estamos a sentir quando lemos uma qualquer notícia, porque quando o que sentimos é de aproximação ao que lemos e quando o que lemos é de acordo com as nossas crenças, tendemos a aprofundar menos a informação, a nos questionarmos menos sobre ela e a aceitarmos mais automaticamente como verdadeira.

Outros investigadores propõem algo como uma vacina, uma inoculação, o mais precoce possível, que nos permita integrar os

mecanismos de criação e replicação das “fake news” e através disso estarmos mais protegidos perante o risco de contágio. Na ausência de uns e de outros, e em tempos ainda de muita incerteza e com cada vez mais fluxos rápidos de informação, não partilhar o que não tenha uma fonte segura é válido como comportamento preventivo seja como for.

Desejo um dia 1 de Abril de reflexão sobre como podemos usar a Psicologia, como aqui descrevi, para o combate a esta epidemia, também nas nossas organizações.



PARAR ESTA EPIDEMIA
DE “FAKE NEWS” DEPENDE DO
NOSSO COMPORTAMENTO
(NESTE CASO NÃO PASSA
POR LAVAR AS MÃOS).
ALGUNS AUTORES REFEREM-SE
AO DESENVOLVIMENTO DA
METALITERACIA COMO
PREVENÇÃO PARA AS “FAKE NEWS”



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

A ECONOMIA E AS EMPRESAS DEPOIS DA COVID-19

09.04.2020 | JORNAL PÚBLICO

Recuperar desta crise económica em que entramos exige prevenir e ajudar as pessoas a recuperarem e a desenvolverem as suas competências para um futuro de desenvolvimento económico com coesão social.

Temos que mostrar que aprendemos com as crises recentes, económica de 2008 (com taxa de crescimento do PIB de -4%) e a catástrofe dos incêndios de 2017. Em ambas, para além dos custos directos com insolvências, destruição de património natural ou edificado ou perdas financeiras generalizadas, estas crises resultaram em perdas de grande dimensão decorrentes da disrupção de muitas vidas, com as perturbações físicas e psicológicas que daqui decorreram.

Se o ministro das Finanças, Mário Centeno, tiver razão (como os últimos dados pareciam confirmar) e o país estiver melhor e mais preparado para lidar com esta crise da covid-19 como nunca esteve em qualquer outra, então a resposta de Portugal incluirá finalmente o reforço dos serviços públicos de psicologia do SNS, com destaque para os Cuidados de Saúde Primários, bem como uma estratégia e agenda concertada, transversal e transministerial de prevenção e de desenvolvimento das pessoas, enquadrada nas recomendações internacionais e na evidência científica. Isto também é válido para o sector privado, onde as empresas talvez possam agora perceber melhor que o papel do psicólogo do trabalho e das organizações não pode ser substituído pelo de coachs não psicólogos e afins.

Nunca se falou tanto de comportamentos como agora, mas eles sempre estiveram aqui e os psicólogos sempre foram profissionais especializados em comportamento, disponíveis não só em tempo de crise, mas também em tempos de recuperação e crescimento, trabalhando para a prevenção das crises e para estarmos mais preparados para lhes resistir. Lembrem-se agora todos da importância da prevenção de riscos psicossociais, nomeadamente do stress e burnout? E está mais claro que sensibilizar não chega para mudar comportamentos? A recuperação económica do país será tanto mais rápida quanto ajudarmos os muitos milhares de portugueses com intervenção psicológica disponível e acessível. Não, não é só para quem tenha desenvolvido uma perturbação mental, é para quem possa, de forma expectável, ter maior dificuldade em ultrapassar os obstáculos acrescidos que estas situações colocam, com redução de salários, desemprego, perda de património, divórcios, adaptação a novas formas de trabalho e tarefas, conciliação das mesmas com gestão de dependentes (quer sejam mais novos ou mais velhos),

a novos modelos de negócio, a equipas mais pequenas e às suas entradas e saídas, entre outros.

Adaptar-se é mudar comportamentos. É, também, garantir recursos (e resiliência) para lidar mais eficaz e funcionalmente com maior ansiedade e stress e com novas tarefas de diferente complexidade, prevenindo situações de depressão ou burnout.

Isto envolve mudança de atitude e comportamentos. É para prevenir, de modo a que a resposta não venha apenas sob a forma de medicação e depois de muito sofrimento (algum dele evitável) e de muitas perdas de produtividade e desempenho. Depois de vidas interrompidas, algumas para não serem retomadas, ou no trabalho ou de todo.

Estudos realizados após a crise de 2008, na Grécia, Irlanda e outros países, parecem apontar para um aumento de 0,79% de suicídios para cada 1% de aumento no desemprego, resultados estes em linha com outros estudos que apontam para um risco de suicídio duas a três vezes maior entre desempregados. Este pode ser o final mais grave de muitas estórias, mas acresce a muitas outras situações parciais, total, temporária ou permanentemente incapacitantes, de perturbação mental ou comportamental.

Recuperar desta crise económica em que entramos exige prevenir e ajudar as pessoas a recuperarem e a desenvolverem as suas competências para o futuro de desenvolvimento económico com coesão social, mas isso não é para fazer de conta, é de acordo com a evidência científica. Recuperar desta crise pandémica exige que um país de poucos recursos económicos não desperdice, devido a não prevenir stress, burnout e outras perturbações psicológicas, nos locais de trabalho, nas empresas, milhares de milhões de euros por ano – sublinho, milhares de milhões de euros por ano. Exige sim avaliar os riscos comportamentais e otimizar o desempenho nas organizações. Sabia? Este não é o momento para continuar a desperdiçar recursos.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

PSICOLOGIA .
. CLÍNICA E DA SAÚDE
PREVENÇÃO .
. DEPRESSÃO
VELHICE .
SAÚDE MENTAL .
SOCIEDADE
PORTUGAL .
SAÚDE
PSICOTERAPIA .
. PERTURBAÇÕES
PSICOLÓGICAS
PANDEMIA .
. DESAFIOS
DESCONFINAMENTO .
. ACONSELHAMENTO
RESPOSTAS .

SAÚDE

E-HEALTH E A PREVENÇÃO EM SAÚDE

30.03.2017 | REVISTA SÁBADO

“As mais recentes actualizações tecnológicas propiciam um contexto positivo e de muitas oportunidades para potenciar alterações comportamentais com impacto na saúde”

Nos próximos dias 4, 5 e 6 de Abril, realiza-se o Portugal eHealth Summit, um evento que se centra no processo de transformação digital da saúde que está em curso um pouco por todo o Mundo. Ainda no mandato do Governo anterior, foi assinado entre este e a Organização Mundial da Saúde (OMS) um protocolo que previa a criação e desenvolvimento de um Plano nacional de e-health.

O Relatório da OMS de 2013 indica que quase 10% da população adulta mundial tem diabetes. Na Europa 12,5% das crianças têm excesso de peso, 3.3 milhões de pessoas morrem anualmente devido ao consumo excessivo de álcool e 1.25 milhões em acidentes rodoviários.

A promoção de práticas saudáveis durante a infância e adolescência e a realização de acções concretas para melhor proteger os jovens de vários riscos de saúde é fundamental para saúde dos países e para a sua coesão social. A urgente política de saúde preventiva, defendida pela OMS, tem como elemento nuclear a mudança comportamental e, como tal, a prevenção das “doenças do comportamento”. Paralelamente a OMS recomenda a promoção do desenvolvimento de competências de tomada de decisão, auto-estima e resistência à pressão dos pares como promotoras de saúde mental entre os adolescentes e a promoção do auto-cuidado através da utilização de tecnologias electrónicas e móveis da saúde.

Não é fácil lidar com estes diferentes problemas, agravados pela necessidade de se intervir com grandes populações. A prevenção é essencial, assente em acções concretas, no terreno, com avaliação da sua eficácia. Em Portugal, é necessário assumir uma Agenda Nacional para a Prevenção, que contrarie a lógica de curto prazo dos ciclos políticos. Para concretizar esta estratégia no terreno em termos de concepção, planeamento, execução e avaliação é necessário o envolvimento de equipas multidisciplinares com particular enfoque nos profissionais com conhecimentos na área das ciências psicológicas, tendo em conta a necessidade de compreender os fundamentos, instrumentos e acções de comprovada eficácia, em diferentes modelos, que permitam as mudanças comportamentais necessárias.

A mudança de comportamentos enquanto estratégia preventiva conta com novos aliados, bem como as suas áreas conexas relacionadas com a monitorização para a tomada de decisão. As mais recentes

actualizações tecnológicas propiciam um contexto positivo e de muitas oportunidades para potenciar alterações comportamentais com impacto na saúde. Noutras patologias é essencial que o doente monitorize e siga terapêuticas rigorosamente como parte crítica do sucesso clínico.

O futuro da saúde também passa por aqui. E os psicólogos e psicólogas, independentemente dos contextos e áreas de formação, devem ser chamados e estar disponíveis para dar contributos para a concepção e desenvolvimento dos sistemas informáticos que pretendam contribuir para a mudança do comportamento, no âmbito deste processo de transformação digital da saúde.



A PREVENÇÃO É ESSENCIAL,
ASSENTE EM ACÇÕES
CONCRETAS, NO TERRENO,
COM AVALIAÇÃO DA SUA
EFICÁCIA.



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

A DEPRESSÃO PREVINE-SE?!

10.04.2017 | REVISTA SÁBADO

A Organização Mundial de Saúde estima que, em todo o mundo, mais de 300 milhões de pessoas sejam afectadas pela depressão, que se tornou a principal causa de incapacidade a nível mundial

A Organização Mundial de Saúde estima que, em todo o mundo, mais de 300 milhões de pessoas sejam afectadas pela depressão, que se tornou a principal causa de incapacidade a nível mundial. Prevê-se que a depressão seja a segunda maior causa de encargos com doença em 2030, sendo já hoje a principal causa para as mortes por suicídio.

De acordo com o Programa Nacional de Saúde Mental em Portugal, em 2010, a depressão correspondia a 7,9% do total das doenças mentais sendo que, segundo alguns estudos, tem uma prevalência ao longo da vida de cerca de 17% e tudo indica que nos últimos anos, também por influência da crise económica e financeira, a prevalência e o impacto da doença tenha aumentado junto da população portuguesa e, em particular, dos grupos mais vulneráveis.

A depressão é hoje já o terceiro problema de saúde mais frequente nas consultas dos Cuidados de Saúde Primários, correspondendo a 7,6% do total dos doentes atendidos. Portugal é também um dos países onde a depressão assume maior gravidade e em que o intervalo de tempo entre o aparecimento dos sintomas e o início do tratamento é mais elevado: apenas 37% das pessoas com depressão major teve uma consulta médica no primeiro ano da doença.

A depressão está associada a níveis de sofrimento significativo, a diferentes graus de incapacidade e, também, à utilização excessiva dos serviços de saúde. Em termos gerais, a depressão é mais debilitante do que a maior parte das doenças físicas. Para além disso, a depressão constitui um factor de risco para todas as grandes causas de morte relacionadas com doenças físicas: no geral, está associada a um aumento da mortalidade em 50%. A depressão representa encargos individuais, sociais e económicos enormes.

Mas... a depressão pode muitas vezes ser prevenida. E o custo-efectividade das intervenções psicológicas baseadas em evidências no seu tratamento e a sua contribuição para a redução do encargo com a doença, permitem concluir que as intervenções psicológicas têm potencial para reduzir o encargo com a depressão entre 10% a 30%, evitando entre 7 a 14 milhões (de 65 milhões) de DALYs (Disability-adjusted life year). Mesmo em regiões pobres e com poucos recursos, cada DALY evitado através de tratamentos psicológicos eficazes nos Cuidados de Saúde Primários custa menos de que um ano médio de salário per capita.

Estes e outros dados foram agora amplamente divulgados junto da opinião pública através da comunicação social, numa iniciativa da Ordem dos Psicólogos. Neste sentido, tendo em conta as repercussões físicas, psicológicas, sociais, laborais e, consequentemente, os custos económicos e de sofrimento para o próprio, para a família e para a comunidade, é hoje apresentada na Assembleia da República uma proposta para um Programa Nacional de Prevenção da Depressão. Este é um forte e importante contributo da Psicologia e das/os Psicólogas/os para o país. Vamos agir!



A DEPRESSÃO ESTÁ ASSOCIADA A NÍVEIS DE SOFRIMENTO SIGNIFICATIVO, A DIFERENTES GRAUS DE INCAPACIDADE E, TAMBÉM, À UTILIZAÇÃO EXCESSIVA DOS SERVIÇOS DE SAÚDE.



Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

PIOR OU MELHOR VELHICE!

21.04.2017 | REVISTA SÁBADO

O Governo português refere na apresentação da discussão da proposta de Estratégia para o Envelhecimento Activo e Saudável, que Portugal é um dos países, do espaço europeu, onde o processo de envelhecimento demográfico tem sido mais rápido e mais acentuado

O Governo português refere na apresentação da discussão da proposta de Estratégia para o Envelhecimento Activo e Saudável, que Portugal é um dos países, do espaço europeu, onde o processo de envelhecimento demográfico tem sido mais rápido e mais acentuado. Em 2015, os/as portuguesas/as com 65 ou mais anos residentes em Portugal eram já mais de 20% da população. Esta realidade em conjunto com a diminuição da natalidade sentida nos últimos anos reforçou a importância do envelhecimento tornando-o visível nas Grandes Opções do Plano.

A população activa da UE-27 tenderá a crescer cerca de 16% no grupo etário dos 55-64 anos entre 2010 e 2030, enquanto outros grupos etários apresentam uma tendência decrescente (por exemplo 5,5% o grupo de 40-54 anos ou 15% no grupo de 25-39 anos de idade).

As políticas e medidas a adoptar deverão ter em conta quem envelhece mas também as implicações socio-económicas deste envelhecimento mais ou menos activo ou mais ou menos saudável. E sabemos que envelhecemos como vivemos. Com mais ou menos saúde e actividade decorrente dos nossos comportamentos e hábitos ao longo da nossa vida. Não menos importante é pensarmos nos cuidadores e de que forma poderemos criar condições para melhores cuidados, seja ao nível familiar sempre que possível, seja na comunidade e nas organizações que tantas vezes asseguram os últimos dias com algum conforto e apoio.

Considero que muito tem sido feito nos últimos 30 anos para fazer face a mudanças muito rápidas na organização social, particularmente na célula familiar, permitindo criar respostas de apoio. Todavia, sabemos que são manifestamente insuficientes e necessitam por vezes de mais ou melhores recursos, das melhores práticas disponíveis e de acesso ao que de melhor se faz e sabe fazer, com fundamentação científica, relacionada com o envelhecimento.

A promoção de um estilo de vida activo, saudável, em que haja envolvimento social com a comunidade e que permita manter e melhorar a qualidade de vida e autonomia, intervindo nos problemas que a solidão, o isolamento, a demência e a depressão causam aos idosos, assim como desenhar e implementar de sistemas de gestão e monitorização da saúde que permitam promover competências,

prevenir e tratar a dor e a doença, são medidas essenciais para a sustentabilidade da nossa sociedade neste período de maior inervnia demográfica.

A custo-efectividade da intervenção psicológica junto do processo de envelhecimento, em adultos e idosos, no combate ao declínio físico e intelectual, à solidão, ao isolamento e à marginalização social, assim como na promoção da independência, autonomia, participação na vida social e adaptação a este processo devem merecer particular atenção dos decisores políticos.

Entre os vários profissionais que podem dar novas, eficientes e eficazes respostas e ter abordagens preventivas perante esta realidade, estão os/as psicólogos/as, entre os quais quase duas centenas já especialistas em psicogerontologia, número que a curto prazo deverá triplicar.

Escreveu Florbela Espanca...

“Pior Velhice

Sou velha e triste. Nunca o alvorecer
Dum riso são andou na minha boca!
Gritando que me acudam, em voz rouca,
Eu, naufraga da Vida, ando a morrer!

[...]

E dizem que sou nova ... A mocidade
Estará só, então, na nossa idade,
Ou está em nós e em nosso peito mora?!

Tenho a pior velhice, a que é mais triste,
Aquela onde nem sequer existe
Lembrança de ter sido nova ... outrora ... “

... ou melhor velhice!

Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

APOSTAR NA PREVENÇÃO

10.05.2017 | REVISTA SÁBADO

A prevenção é desde há muito uma palavra vã. A sustentabilidade do nosso modo de vida, do nosso sistema educativo, do nosso sistema de segurança social ou dos cuidados de saúde a que acedemos, depende de uma aposta e de um investimento forte na prevenção.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), são hoje cerca de 450 milhões as pessoas que sofrem de transtornos mentais e comportamentais em todo o mundo. Uma em cada quatro pessoas desenvolverá um ou mais destes distúrbios ao longo da vida. As perturbações mentais representam não apenas um imenso fardo psicológico, social e económico para a sociedade, mas também são uma causa determinante de um número significativo de doenças “físicas”.

A revista *The Economist* refere na sua edição de 29 de Abril de 2017 que são necessárias mudanças na forma como os sistemas de saúde lidam com as doenças mais prevalentes e graves e que os cuidados prestados às doenças crónicas têm de sair cada vez mais dos hospitais - o que significará mais recursos financeiros disponíveis para áreas como “apoio social”. Nesta edição é ainda defendido que o paradigma de financiamento e dos incentivos financeiros aos hospitais tem de ser alterado, porque hoje é maioritariamente dado por (cada) acto praticado junto dos utentes (e, muitas vezes, na doença), ao invés de financiarem a tentativa de prevenção da doença ou melhoraria da qualidade de vida dos utentes e literacia em saúde. Num recente Relatório, a EFPA (European Federation of Psychologists' Associations) refere que a diferença entre os problemas e as políticas efectivas implementadas parece tão grande hoje quanto há dez anos. A EFPA sugere ainda que a OMS (e os governos) pode aprender com o Banco Mundial, que criou uma Iniciativa Global (“INsights”) para incorporar conceitos comportamentais e sociais da economia, psicologia e áreas relacionadas.

Hoje sabemos muito mais sobre factores de risco em saúde mental e estes incluem condições sociais, culturais, físicas e económicas, tais como ter ou não ter um emprego e quais as condições e características do mesmo.

A Agenda de Desenvolvimento Sustentável da ONU que aponta ao fim de todas as formas de violência contra as crianças até 2030, estabelecendo metas específicas a serem cumpridas por governos de todo o mundo, é um importante exemplo de iniciativas que relevam a importância da prevenção, tendo em conta que a violência contra as crianças tem consequências negativas na saúde mental e física quando adolescentes e adultos. A ciência psicológica deve desempenhar um papel central na identificação e prevenção desses

casos dentro das comunidades, a fim de reduzir a incidência e a prevalência, bem como contribuindo para a prevenção de efeitos a longo-prazo, conduzindo assim a uma melhor qualidade de vida e bem-estar nos futuros adultos, indispensável à preservação do nosso modo de vida e à sustentabilidade dos nossos sistemas.

Em 2016, a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) entregou ao Ministério da Saúde um contributo dos Psicólogos para o desenvolvimento e a sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Neste contributo, defendemos a mudança de paradigma na saúde, apostando nos resultados das intervenções e na prevenção, em vez de colocarmos a grande maioria dos nossos recursos na remediação. Já este ano, propusemos ao Primeiro-Ministro, António Costa, que abraçasse uma Agenda para a prevenção, desenvolvimento das pessoas e coesão social que defenda e promova um modelo desenvolvimento económico sustentável.



HOJE SABEMOS MUITO
MAIS SOBRE FACTORES DE
RISCO EM SAÚDE MENTAL E
ESTES INCLUEM CONDIÇÕES
SOCIAIS, CULTURAIS, FÍSICAS E
ECONÓMICAS, TAIS COMO TER
OU NÃO TER UM EMPREGO E
QUAIS AS CONDIÇÕES E
CARACTERÍSTICAS
DO MESMO.



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

DÉFICE EXCESSIVO DE...

26.05.2017 | REVISTA SÁBADO

Muito se tem escrito, falado e discutido sobre a saída de Portugal do procedimento por défice excessivo. O Vice-presidente da Comissão Europeia, em declarações esta semana, afirmou que é “crucial que Portugal continue empenhado num ambicioso plano de reformas estruturais que deve incluir, entre outros, continuar no caminho das políticas orçamentais responsáveis e garantir uma despesa pública mais eficiente; fazer face ao aumento dos custos dos sistemas de saúde e pensões”. Para além destas áreas, referiu ainda a necessidade de continuar a reforçar o sistema financeiro e as medidas de apoio à procura de emprego.

A literacia em saúde, tão importante para os cidadãos, aplicada aos governantes significa a necessidade do Ministério das Finanças e da Secretaria de Estado do Orçamento conhecerem e utilizarem instrumentos e acções que vão para além dos modelos económicos ou da contabilidade do Estado e/ou que podem estar presentes na sua base. As questões que envolvem o comportamento e como se comportam as pessoas, sendo fundamentais para a sua saúde, não são menos importantes para a economia e para “saúde” dos sistemas – financeiro, de segurança social, de saúde, de educação.... Há demasiado tempo que meras 55 contratações de Psicólogas/os, que visam minimamente cumprir o definido em programa de governo e amplamente anunciado pelo Ministério da Saúde (a existência de pelo menos 1, repito 1! Psicóloga/o em cada Agrupamento de Centros de Saúde) estão pendentes de validação pela Secretaria de Estado do Orçamento. Mesmo após apresentação de estudos que demonstram o custo-efectividade das intervenções psicológicas e logo que a sua contratação significará poupanças significativas em diferentes rúbricas do Orçamento de Estado.

A leitura desta situação permitirá uma análise que aponta para que para o Ministério das Finanças é claro e inequívoco que precisamos de mais Médicas/os e Enfermeiras/os, mas Psicólogas/os...

Aqui enquanto escrevo imagino qual poderá ser a reacção do “Ministério”... Para quê mais este custo? O que fazem estas/es senhoras/es para que os contratemos? Mesmo que não sejam uns milhares, mas 55!! Pois estes Psicólogos e Psicólogas são essenciais para termos mais respostas preventivas. São essenciais para reduzir a quantidade e os tempos de internamento. São essenciais para maior e melhor adesão às terapêuticas e à medicação em particular, combatendo riscos e custos da automedicação, utilização incorrecta ou da não conclusão dos tratamentos. São essenciais para evitar o consumo excessivo de psicofármacos. E são muitos mais os exemplos que poderei dar a que se somam o quão essenciais são

na prevenção do sofrimento das pessoas (e das suas famílias) e na promoção do bem-estar.

O Ministério das Finanças certamente fará o esforço de procurar (e aceitar) mais informação nesta área e assim perceber as vantagens para Portugal e para o seu SNS de ter mais destes profissionais nos seus quadros, reduzindo despesa desnecessária em saúde e garantindo mais recursos para os investimentos necessários e maior sustentabilidade e eficácia no sistema. Estas medidas que referi também devem fazer parte das reformas estruturais acima pedidas pelo Vice-presidente da Comissão Europeia.

É muito importante e urgente aproveitar esta oportunidade, enquanto crescemos e estamos num ciclo positivo, para tomar agora, no momento certo, as decisões que serão preventivas e de estímulo a uma boa resiliência do país em cenário ou risco de crise, contribuindo assim para evitar algumas das situações mais dramáticas que os portugueses e as portuguesas tiveram que viver nestes últimos anos. Evitemos um défice excessivo de ... Prevenção. Evitemos um défice excessivo de... Psicólogas/os.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

UMA OPORTUNIDADE... PELAS PESSOAS!

08.06.2017 | REVISTA SÁBADO

O país necessita de aproveitar o crescimento e a melhoria de alguns indicadores económicos, para contrariando o mais fácil, acelerar rumo a um futuro mais sustentável e com maior valor acrescentado para os cidadãos e cidadãs. Uma das áreas onde devemos investir desde já é na inovação nas medidas de apoio à procura de emprego. Um plano que valorize transversalmente o desenvolvimento das ditas soft skills (combinação de competências interpessoais, sociais, de comunicação, atitudes, inteligência social e emocional), como forma de melhorar a empregabilidade individual e a competitividade seria verdadeiramente uma pedrada no charco e um bom aproveitamento de recursos para preparar o futuro com pessoas mais aptas para lidar com a mudança, para o trabalho em equipa, com foco na resolução de problemas e comunicação eficaz. Tudo competências muito procuradas hoje pelo mercado de trabalho e apontadas para necessidades futuras. E o que fazem as políticas de emprego e os serviços de emprego para valorizarem os seus utentes, desenvolvendo as competências destes para que melhorem as suas possibilidade de ajustamento ao que as organizações procuram? Muito pouco! Portugal tem aqui uma oportunidade. E porquê? Já lá vamos.

Mas na mesma lógica de valorização e promoção das soft skills (e de dimensões que rodeiam os aspectos centrais do negócio mas muito contribuem para o seu sucesso), se Portugal deve investir ao nível da dinamização da procura de emprego, mais deverão as organizações investir na gestão estratégica de recursos humanos. Os/as profissionais de RH serão cada vez mais chamados a colaborar e definir estratégias de gestão de talentos e retenção de colaboradores, apostando cada vez mais numa marca distintiva do/a colaborador/a desta ou daquela organização. Num Mundo onde cada vez há menos distinção entre vida profissional e vida pessoal os RH precisam ser o agregador das necessidades organizacionais e objetivos de desenvolvimento dos/as colaboradores/as e o seu equilíbrio enquanto pessoas. Locais de trabalho saudáveis não são um slogan são um imperativo para a retenção de talentos, maior competitividade e desenvolvimento organizacional e dos negócios. A personalização e o destaque da individualidade de cada colaborador/a naquilo que acrescenta à organização, a gestão das diferenças e dos perfis variados e o apoio ao desenvolvimento do potencial de cada um/a como forma de “recrutamento interno”, eventualmente já alinhados com a cultura da organização são outra função diferenciadora importante dos RH – olharem para cada um/a dos/as colaboradores/as como ele/ela é!. Colaboradores que atribuam significado ao seu trabalho pela pertença e vinculação, alinhamento com valores e cultura e que se sintam vistos como

são, e por isso valorizados, serão mais produtivos. Os RH podem e devem ser promotores de oportunidades para o desenvolvimento de competências que melhorem a qualidade de vida e o bem estar dos/as colaboradores/as. A humanização do local de trabalho é, portanto, um desafio.

Por tudo isto e para tudo isto os/as Psicólogos/as são indispensáveis e recursos disponíveis no mercado de trabalho português para ajudar as organizações e os/as trabalhadores/as à mudança e à adaptação, fora ou dentro do quadro dos RH de hoje e do futuro próximo; dentro das organizações ou no apoio à procura de emprego. É por isto que Portugal tem aqui uma oportunidade!



NUM MUNDO ONDE CADA VEZ
HÁ MENOS DISTINÇÃO ENTRE
VIDA PROFISSIONAL E VIDA
PESSOAL OS RH PRECISAM
SER O AGREGADOR
DAS NECESSIDADES
ORGANIZACIONAIS E
OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO DOS/AS
COLABORADORES/AS E O SEU
EQUILÍBRIO ENQUANTO
PESSOAS.



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

No rescaldo dos incêndios ficam muitas feridas abertas. Ao rasto de destruição, de floresta, casas, pertences, animais e pessoas somam-se os problemas psicológicos decorrentes desta tragédia.

Nesta catástrofe, o socorro psicológico, essencial desde as primeiras horas, esteve disponível e prestado por profissionais muito qualificados e experientes. Infelizmente, para além dos primeiros socorros psicológicos, é necessário garantir a continuidade da intervenção em crise e catástrofe e o acompanhamento subsequente a muitas das vítimas que continuaram e continuarão a necessitar de apoio. Após a saída das equipas de emergência urge garantir recursos para as fases seguintes de intervenção – o pós-crise.

Numa região onde os recursos disponíveis são muito escassos e claramente insuficientes para as necessidades regulares, o senhor Primeiro Ministro e o Sr. Ministro da Saúde já garantiram publicamente que não faltará o necessário apoio psicológico para esta situação excepcional, em continuidade, de forma estruturada e para os próximos anos. É importante relembrar que, para que isto passe das palavras, é necessário dotar o Serviço Nacional de Saúde do mínimo de recursos humanos, nomeadamente Psicólogos/as, o que hoje não se verifica.

Se o Estado Português não conseguir alocar recursos financeiros para a contratação de 55 (não 500 ou 1000, 55!) psicólogos/as para os cuidados saúde primários em 2017, conforme repetidamente já prometido, ainda mais após um acontecimento trágico desta dimensão, quando conseguirá?

Mas voltemos a quem esteve e está no terreno. Antes de mais, é importante e essencial que todos aqueles que, em cenários de catástrofe, apoiam as populações seja de que forma for, salvaguardando o autocuidado, se centrem nas necessidades das vítimas e da população em geral.

A ajuda psicológica necessita de estar articulada, coordenada e supervisionada de modo a garantir a segurança, continuidade da eficácia das intervenções. A abnegação e esforço não substituem a formação e as boas práticas na intervenção psicológica, pelo que o voluntarismo deve ser evitado tanto quanto neste momento a intervenção, em grande parte das situações, vai ser longa e, para eficaz, deve ser continuada e suportada pela criação de laços e relações, o que necessariamente não se coaduna com uma intervenção casuística e não continuada.

A comunicação social tem um duplo papel muito importante no

que concerne à saúde psicológica nestas situações: informar, sensibilizar e disseminar orientações práticas para as populações sobre sinais de alerta e acções preventivas que podem ser levadas a cabo pelos próprios cidadãos, a título exemplo; evitar imagens que possam mais intensamente reavivar as experiências que as vítimas directas e indirectas vivenciaram e que podem levar à revitimização ou retraumatização.

Nós Ordem dos Psicólogos, no âmbito da nossa missão pública, continuaremos a acompanhar activamente o nível de acesso, pelos cidadãos, aos serviços prestados por psicólogos/as, estando disponíveis de forma responsável e constructiva para encontrar as melhores soluções. Assim foi também agora. Lançamos em conjunto com a Direcção-geral da Saúde um Guia “Como lidar com um desastre natural” e entregámos ao Ministério da Saúde uma proposta para garantir o apoio psicológico continuado às populações nas diferentes fases, mantendo-nos a acompanhar de forma participativa as acções do executivo nesta matéria.

Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

7 PERGUNTAS PARA O ORÇAMENTO ESTADO 2018

18.07.2017 | REVISTA SÁBADO

Fazendo desde já mea culpa pela adesão à moda dos títulos com números ao jeito de receitas para o sucesso, proponho que os/as cidadãos/cidadãs, psicólogos/as ou que usufruem e/ou pretendem usufruir de serviços de psicologia se questionem e reflectam se e em que medida, o orçamento de estado de 2018 virá dar resposta às seguintes questões:

1. Tendo em conta que é consensual a necessidade tomar medidas que garantam a sustentabilidade do SNS, que planos e acções concretas o governo propõe iniciar para a prevenção em saúde, nomeadamente nas doenças crónicas (diabetes, obesidade, ...) e em saúde mental (ansiedade, depressão, ...), enquanto grandes consumidores de recursos do SNS?
2. Na sequência da questão anterior, e uma vez que o compromisso de admissões de psicólogos no SNS em 2017 já dificilmente será cumprido (foi de 0 até ao momento), irá o governo emendar este erro de prioridades, e não só contratar os 55 prometidos (promessa repetida ao longo de todo o ano) para os cuidados de saúde primários mas também reforçar esse número, respeitando o compromisso de reforço gradual ao longo da legislatura?
3. Sendo este Governo suportado no parlamento por vários partidos, há nas suas propostas de negociação do orçamento a condição que todos dizem concordar de apostar na contratação e de uma vez por todas iniciar esse pequeno esforço?
4. Na educação, de que forma o orçamento do estado aponta ao fim do “desperdiço” de recursos e do sacrifício pessoal e profissional, deixando as habilidades legais ou conceptuais e abrindo caminho à colocação efectiva de Psicólogas/os nos Agrupamentos de Escolas e Escolas não agrupadas?
5. Uma vez que todos grupos parlamentares já declararam ver com bom os olhos a criação da figura legal da/o psicóloga/o do trabalho, vão avançar com a mesma, sendo esta uma peça importante numa política de prevenção, desenvolvimento das pessoas e melhoria da competitividade das organizações públicas, privadas ou sociais e cooperativas?
6. Um país pequeno que se tem distinguido nos últimos 40 anos pela sua dimensão de compromisso com os direitos humanos não pode desconsiderar e esquecer-se dos que cumprindo com penas que são devidas à sociedade e vivendo num estabelecimento prisional, a bem da sociedade e dos próprios, devem ser ajudados na sua reinserção social e transição. Este trabalho faz-se essencialmente

no próprio estabelecimento prisional e com a/o reclusa/o, sendo para isso são necessárias/os psicólogos/as, o que o estado já reconhece, mas como uma necessidade temporária já que, na sua maioria, intervêm “à tarefa” e contratados por empresas para tal vocacionadas. As/os Psicólogas também nestes contextos são uma necessidade permanente não podendo continuar a ser contratados como tarefeiros, em número e condições de trabalho insuficientes ao cumprimento da sua missão e do legalmente estabelecido e sem direito ao desenvolvimento profissional condigno. A reincidência custa social, pessoal e financeiramente. Que novidades trará o orçamento do estado sobre isto?

7. O envelhecimento da sociedade portuguesa é uma realidade crescente. O envelhecimento activo e saudável é uma necessidade civilizacional, independente dos níveis de natalidade no país, mas particularmente urgente devido aos mesmos. A aposta preventiva no desenvolvimento de hábitos de vida saudável e concomitantemente na estimulação cognitiva das/os mais idosas/os é um trabalho essencial para a melhoria da qualidade de vida e para a sustentabilidade dos apoios sociais ao mais séniores. Que medidas sociais, nomeadamente na prioridade ao financiamento de projectos preventivos nas áreas acima referidas estão contidas no próximo orçamento?

Em campanha um Governo promete! Quando entra em funções e há pouco tempo no exercício promete! Mas não pode continuar só a prometer passados 2 anos. Não são necessárias remodelações (que servem para o novo Governante dizer que só agora entrou e precisa de tempo). É preciso assumir a responsabilidade pelas promessas feitas. É preciso respeitar as/os eleitoras/es a bem da democracia. É preciso cumprir com que é negociado a bem da confiança. É preciso agir já e passar das palavras ao actos!

Francisco Miranda Rodrigues
Bastónario da OPP

ARTIGO

O PARENTE POBRE...

10.10.2017 | REVISTA SÁBADO

Todos nós podemos vir a desenvolver uma perturbação mental. Quem não tem um amigo ou um familiar que tem ou já teve uma doença mental? No Dia Mundial da Saúde Mental que se assinala a 10 de Outubro, tenta-se dar destaque a um conjunto de perturbações mentais e de necessidades na área da saúde mental. Esta área, ainda tantas vezes “vítima” de um enorme desconhecimento e mesmo de um forte estigma, é recorrentemente colocada à margem dos holofotes da sociedade, ainda que isso não determine – talvez pelo contrário – o fim dos problemas que directa e indirectamente nos chegam. Não afasta o sofrimento, nem afasta o enorme custo social e económico da doença mental.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a depressão e as perturbações de ansiedade são problemas de saúde mental que impactam na nossa capacidade para trabalhar e na nossa produtividade. A OMS estima que sejam hoje 300 milhões de pessoas que sofrem de Depressão e mais de 260 milhões com perturbações de ansiedade. A OMS indica ainda que a depressão e as perturbações de ansiedade custam, à economia global, cerca de 1 trilhão de dólares por ano apenas em perdas de produtividade. Em Portugal, o Relatório da Avaliação do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 e Propostas Prioritárias para a extensão a 2020 traça um cenário negro no nosso país, pontuado pelo aumento destas perturbações, pelo significativo crescimento do consumo de psicofármacos e dos custos associados aos mesmos e refere determinados indicadores de “sucesso” (número de consultas, por exemplo) baseados num modelo ultrapassado que ignora os resultados das intervenções clínicas e da prevenção (quase inexistente) e por isso perpetua e acentua a evolução negativa dos números e do sofrimento dos cidadãos.

Este Relatório explana a ausência de uma estratégia que assente numa mudança de paradigma para a saúde mental, através da definição de prioridades na prevenção e apostando nos Recursos Humanos necessário para isso. Segundo este Relatório, a Depressão subiu, as perturbações de Ansiedade aumentaram, as consultas de psiquiatria foram superiores a 100.000 e aumentou o número de psiquiatras. Salvaguardando o dado positivo que respeita ao aumento do número de psiquiatras, o que nos resta de evolução positiva e de perspectivas até 2020? Nada de novo. Infelizmente, nada de novo.

Neste contexto, a Ordem dos Psicólogos (OPP) continua a alertar e fazer propostas ao Governo (como a de criação de um Programa Nacional de Prevenção da Depressão), Conselho Nacional de Saúde Mental ou ao Parlamento (nomeadamente para a discussão do

Orçamento do Estado, a todas as forças políticas com representação parlamentar), fundamentando as mesmas no seu custo benéfico para as populações. Além disso, a Ordem dos Psicólogos entregou pela primeira vez os selos “Escola Saudávelmente”, numa iniciativa que destaca e contribui para a promoção de boas práticas de saúde psicológica nas Escolas e mantém o sítio na Internet, contribuindo para a literacia em saúde psicológica, esclarecendo os cidadãos sobre várias situações em que podem encontrar ajuda de um Psicólogo ou Psicóloga. Para além disso a Ordem estimula as organizações portuguesas através do Prémio Locais de Trabalho Saudáveis, com a terceira edição a decorrer, a avaliarem e prevenirem os riscos psicossociais dos seus colaboradores, nomeadamente o stress e o burnout.

Também neste dia da Saúde Mental, a OPP e o Ministério da Saúde, assinam um protocolo com o compromisso de desenvolverem actividades conjuntas na área da prevenção da depressão, da redução do consumo de psicofármacos em crianças e jovens e para a humanização dos serviços de saúde.

Fica este alerta! Para que não sejam só os números e os 300 milhões de pessoas em sofrimento em todo o mundo, os 216 milhões de euros em psicofármacos gastos em 2016 em Portugal e as 100.000 consultas de psiquiatria realizadas a ter destaque neste dia. Essencialmente, para que haja coragem política para assumir uma agenda nacional de prevenção e desenvolvimento das pessoas, conforme a Ordem dos Psicólogos tem vindo a propor e que ela contribua para que a saúde mental deixe de ser um parente pobre da saúde e deixe de empobrecer o nosso país.

Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

O IMPOSTO SOBRE O CONSUMO DE SAL

23.11.2017 | REVISTA SÁBADO

Hoje, os deputados Portugueses vão votar uma medida proposta no Orçamento do Estado que dita a introdução de uma taxa de 80 cêntimos por quilo em produtos que tenham mais do que 1 grama de sal por cada 100 gramas de produto. O objectivo é a promoção da mudança dos hábitos alimentares e a adopção de estilos de vida mais saudáveis.

Os hábitos alimentares dos portugueses, a acessibilidade (também das crianças e jovens) e a disponibilização por parte da indústria alimentar de alimentos com alto teor de açúcar e/ou sal, juntamente com outros factores de risco como o tabagismo, o excesso de consumo de álcool, o sedentarismo e o excesso de peso, têm fortemente contribuído para a carga de doença em Portugal. Os portugueses vivem hoje mais, mas vivem mais anos mais doentes.

A saber:

- Portugal é um dos países da OCDE com menor número de anos de vida saudável vividos depois dos 65 anos;
- Portugal é um dos países com maior prevalência de diabetes da OCDE, doença que custa ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) cerca de 250 milhões de euros anuais apenas com medicamentos;
- Portugal está acima da média dos restantes países da OCDE no que diz respeito à hipertensão arterial (um terço dos portugueses sofre com esta condição), ao excesso de peso e à pré e obesidade infantil;
- Portugal tem como principal causa de mortalidade as doenças cardiovasculares (todos os anos morrem cerca de 35 mil portugueses de enfarte agudo do miocárdio ou AVC) e esta doença é responsável por cerca de 350 milhões de euros por ano apenas em medicamentos.

Conforme referi, além da enorme carência de investimento do SNS e do País na prevenção, na literacia nestes domínios e na “intervenção precoce” junto destes problemas, um dos principais factores que nos conduzem a estes indicadores prende-se com os nossos hábitos alimentares, nomeadamente a excessiva ingestão de sal e de açúcar. Por exemplo, os dados indicam que os Portugueses consomem, por dia, cerca de 50% mais do que a dose diária de sal recomendada, algo que corresponde a mais 30 toneladas de sal em excesso todos os dias. A alimentação desadequada dos portugueses é, por si, responsável por quase 16% dos anos de vida saudável por nós perdidos, o que faz de “doenças evitáveis”, causadas por comportamentos e factores de risco preveníveis, sejam hoje doenças

com forte impacto no SNS e causadoras de enorme sofrimento para os próprios e para as suas famílias e/ou pessoas próximas.

Desta forma, reveste-se de especial importância e urgência a regulação do teor de sal e de açúcar que são adicionados aos alimentos que os portugueses (e as crianças portuguesas) consomem. Aliás, a Organização Mundial de Saúde defende que estas são das medidas que podem ter maior e mais efectivo impacto na redução da carga de doença e da mortalidade precoce dos cidadãos.

Em Portugal existem vários exemplos de sucesso, um deles particularmente recente. Depois de ao longo de vários anos o consumo de tabaco ter caído significativamente, após a implementação da “sweet tax” a venda de bebidas açucaradas diminuiu entre 20% a 25% em apenas um ano, o que significa que os Portugueses ingeriram cerca de menos 4.250 toneladas de açúcar através de refrigerantes.

O aumento dos impostos, além de nos permitir em fase das discussões reflectir e partilhar sobre este problema, aumentando a literacia sobre o mesmo, faz com que os cidadãos tendam a diminuir a compra por impulso e emotiva destes alimentos e, não menos importante, que a indústria reaja e tendencialmente reduza o teor de sal ou açúcar nos alimentos de modo a ficar abaixo do limiar do escalão de taxação mais elevado, repercutindo-se isso directamente na saúde dos portugueses, por consumirem produtos mais saudáveis. Inversamente, e ao contrário do que se poderia pensar, há estudos que demonstram que subsidiar ou reduzir o preço dos alimentos saudáveis é menos eficaz na promoção de comportamentos de consumo saudável face aos resultados do aumento dos impostos ou do preço dos produtos menos saudáveis. Os modelos psicológicos ajudam a explicar estas alterações comportamentais que parecendo pouco relevantes têm um enorme impacto.

Mas o preço não é o único factor que influencia a tomada de decisão. Por isso, a resposta para as grandes epidemias de Saúde Pública que nos assolam (as tais “doenças do comportamento”) e que implicam encargos crescentes e insustentáveis para o SNS, passa também por medidas adicionais de promoção da adopção de estilos de vida saudáveis (na alimentação, na prática de exercício físico, na gestão da relação vida profissional/pessoal, ...), de desenvolvimento da literacia em Saúde (por exemplo, com a sensibilização e educação dos consumidores para uma alimentação saudável e capacitação para a leitura informada da publicidade e a interpretação dos rótulos nos produtos alimentares) e da utilização das ciências psicológicas da economia comportamental para a concepção de rótulos/

mensagem/imagem que promova a tomada de decisão por opções mais saudáveis.

A ciência e o conhecimento psicológico e os Psicólogos e respectivas intervenções psicológicas constituem grandes mais-valias, comprovadamente custo-efectivas, neste âmbito. Várias áreas da Psicologia (nomeadamente as áreas Clínica e da Saúde, Educação, Trabalho, Social, Ambiental e Comunitária) aportam modelos e ferramentas úteis para a prática em contexto de Saúde Pública, contribuindo para trazer a compreensão e o conhecimento sobre os aspectos motivacionais, cognitivos e inconscientes dos hábitos e comportamentos humanos fundamentais para iniciar e manter acções que previnam doenças e promovam a saúde em diferentes contextos, desde os Serviços de Saúde, às Escolas ou Locais de Trabalho.

É imperativo que a receita prevista com este novo imposto (tal qual deveria acontecer com a relativa às bebidas açucaradas) seja investida em programas para a promoção da Saúde e a prevenção da doença e, para que isso aconteça, é essencial investir em Psicólogos e Nutricionistas, enquanto profissionais de saúde que podem fazer diferente e a diferença nesta matéria. Mas não chega! É que mais 20-30% de aumento da verba destinada à prevenção (é positivo), mas mesmo que seja efectiva (se não for cativada pelo Ministério das Finanças), é um crescimento em cima do 1% de investimento actual do SNS em prevenção. O dobro de nada é nada ... O dobro de muito pouco é ainda muito pouco. Implementemos a taxa, mas não fiquemos por aqui!



DEPOIS DE AO LONGO DE VÁRIOS ANOS O CONSUMO DE TABACO TER CAÍDO SIGNIFICATIVAMENTE, APÓS A IMPLEMENTAÇÃO DA “SWEET TAX” A VENDA DE BEBIDAS AÇUCARADAS DIMINUIU ENTRE 20% A 25% EM APENAS UM ANO, O QUE SIGNIFICA QUE OS PORTUGUESES INGERIRAM CERCA DE MENOS 4.250 TONELADAS DE AÇÚCAR ATRAVÉS DE REFRIGERANTES.



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

UM NOVO ANO PARA A PREVENÇÃO E POLÍTICAS PÚBLICAS

18.01.2018 | REVISTA SÁBADO

O início de um novo ano, após a época festiva, é, normalmente, um momento em que se planeia, traçam objectivos e se estabelecem novas ambições. É talvez o melhor momento para pensarmos naqueles que por uma ou outra razão se veem em situações mais difíceis e que precisam mais do apoio de toda a sociedade.

Aqueles que muitas vezes são mais incompreendidos, que não cativam amizades, de quem nos afastamos por não querermos sentir o desagradável desconforto que certas emoções nos transmitem. Os mais frágeis, os doentes, os excluídos e transversalmente todos aqueles que sofrem de uma perturbação mental ficam fora dos nossos radares, dos nossos interesses e das nossas prioridades. Preferimos fazer de conta que não conhecemos, que não nos toca, que não é connosco, que são pessoas diferentes e que nós jamais seríamos assim.

Talvez essa seja a razão para a muito fraca aposta na saúde mental nos cuidados de saúde. Mesmo quando os números indicam o impacto, a prevalência e a incidência elevada de muitas perturbações mentais entre os portugueses, os recursos disponibilizados para programas e implementação das políticas de saúde nesta área são dos mais escassos no Serviço Nacional de Saúde, realidade extensível a outras políticas públicas.

Uma população particularmente vulnerável é a dos sem-abrigo. O projecto “HOME_EU: Homelessness as unfairness”, financiado no âmbito do programa da Comissão Europeia Horizon 2020, pretende contribuir para novas políticas públicas baseadas na evidência científica que resolvam as situações de sem-abrigo de longa duração. Este projecto baseia-se num modelo de Housing First, caracterizado entre outros aspectos por “acesso imediato a uma casa individual de forma permanente; separação entre casa e o tratamento, não exigindo a participação prévia em programas de tratamento ou reabilitação, mas considerando a casa como um ponto de partida para um percurso de recuperação e integração social; espaço habitacional disseminado na comunidade em zonas comuns da cidade sem qualquer diferenciação”. É um excelente exemplo da aplicação da psicologia na resolução de importantes desafios sociais e na alteração de políticas públicas.

É um projecto de intervenção, mas também de prevenção e destaca-se por priorizar alterações de estrutura de acordo com os resultados esperados dessas alterações com base no conhecimento científico existente. Será importante que cada vez mais os decisores políticos estejam abertos e procurem fundamentar as suas opções

na efectividade das soluções políticas propostas, quando estão em causa a resolução de problemas dos cidadãos.

Este é apenas um de muitos exemplos do que pode ser uma mudança de paradigma das políticas públicas, voltando-as para a prevenção e promoção. Projectos como este demonstram-se custo-efectivos, quando comparados com outro tipo de soluções, quer sejam os centros de alojamento, os custos associados à utilização de serviços de urgência ou internamentos hospitalares ou ainda ao nível da intervenção de forças de segurança. E, acima de tudo, este tipo de programas, mudando o contexto de vida, abrem perspectivas de futuro a quem até aqui não conseguia olhar em frente, potenciando para alguns uma participação muito mais satisfatória, integrada e contributiva no seio da restante comunidade. No fundo, está em linha com o que se pode depreender de um conhecido estudo realizado por psicólogos americanos que concluíram ser a pobreza em si um factor condicionador do explanar do potencial individual, ao ponto de afectar a medida de inteligência de forma dramática. Assim, a pobreza em si encerra uma limitação da utilização das competências do indivíduo, do seu potencial criativo e da sua capacidade para se realizar e contribuir para o desenvolvimento da sociedade de uma forma quase estrutural.

A mudança do estado financeiro das pessoas, para cima do limiar da pobreza é em si potenciador de muito mais que ter dinheiro para o básico de subsistência, pois é em si mesmo, por garantir esse básico de habitação, alimentação e educação, garantia de inversão de dependência, fraca mobilidade social, doença e exclusão para uma participação activa na sociedade, mais realizada, saudável e capaz de cumprir o potencial diferenciador que todos temos. Fica o mote para o início de um novo ano e de um ano novo de regeneração e progresso.

Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

AS VIDAS DESFEITAS PELO CONSUMO DE TABACO

01.06.2018 | OBSERVADOR

As vidas desfeitas pelo consumo de tabaco são as histórias que temos de nos lembrar. Quantos de nós recordam com saudade aqueles que conosco partilharam a vida, mas que já nos deixaram pelo hábito de fumar ou ajudados por ele? Quantas crianças deixaram de brincar com a sua mãe, pai ou avós e de com eles poder crescer por esse vício se intrometer nas suas vidas? Quantas vezes ficou um colo para dar? Quantas vezes um truque, jogo ou brincadeira não foi ensinado? Quanto afecto perdido, quanto carinho... Quantas mortes evitáveis, desestruturantes de famílias, condenando ao suplício, sofrimento ou criando disrupções com tantos outros efeitos secundários? O tabaco mata. E continua a matar. Muito já foi feito para ajudar na redução deste flagelo, mas ainda há muito por fazer como atestam os últimos números.

Medidas muito recentes terão, certamente, o seu efeito no futuro. A alteração de 2017 à Lei do Tabaco, além de ter aumentado os locais onde é proibido fumar (nomeadamente parques infantis) e equiparado os novos produtos ao tabaco mais tradicional, implementou pela primeira vez a comparticipação de medicamentos antitabágicos sujeitos a receita médica, o que possibilitou um aumento muito significativo na sua utilização e significou a diminuição dos constrangimentos económicos ao seu acesso.

Mas estas alterações não são ainda suficientes. A prevenção e redução do consumo do tabaco deve convocar-nos a todos. O tabaco é uma das principais causas evitáveis de morte prematura por cancro, por doenças respiratórias e por doenças cérebro-cardiovasculares. Em Portugal, em 2016, estima-se que o tabaco tenha contribuído para uma morte a cada 50 minutos (cerca de 11.800 pessoas, aproximadamente 10% das mortes). As pessoas fumadoras perdem, em média, cerca de 10 anos de vida e embora existam hoje menos homens a fumar, há actualmente mais mulheres a fumar.

A Campanha Nacional de Luta Contra o Tabagismo 2018, da Direção Geral da Saúde, "Opte Por Amar Mais", agora lançada, é um bom exemplo deste esforço que devemos todos continuar a fazer. Particularmente pela forma como se enquadra no Plano Nacional de Prevenção do Tabagismo e pela articulação com outras medidas, como é exemplo a anunciada articulação entre os Ministérios da Saúde e da Educação, permitindo que conteúdos da campanha e com ela relacionados sejam trabalhados nas Escolas por todo o país, rentabilizando estes recursos e trabalhando desde cedo a literacia em saúde dos portugueses.

O crescimento muito significativo do consumo de tabaco entre as mulheres implica necessariamente acções específicas, incluindo de sensibilização, como esta campanha é, aliás, exemplo. A evidência científica é substancial e clara: As campanhas públicas antitabágicas possibilitam a redução do número de pessoas que começam a fumar, aumentam o número de fumadores que cessam o consumo tabágico, tornam o marketing utilizado pela indústria tabágica menos eficaz e, portanto, tendem a salvar vidas e a poupar dinheiro. Estas conclusões são apresentadas em relatórios como "Report of the Surgeon General 2012", "Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults" ou o "Report of the Surgeon General 2014, The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress" (Riordan, 2017). Este tipo de campanhas é também considerado custo-efectivo. As mensagens que usam imagens ou testemunhos que relatam as consequências negativas para a saúde do consumo do tabaco são as mais eficazes no aumento do conhecimento, crenças positivas e comportamento de cessação tabágica.

Estes são passos importantes num desafio que deve ser abraçado por todos, não só decisores políticos e profissionais de saúde e de educação, mas de toda a sociedade. É da saúde e do bem-estar de todos que se trata. As consultas de cessação tabágica têm que continuar a ser reforçadas por todo o país, mas é necessário apostar mais em acções de prevenção e em estratégias de mudança de comportamento e de adesão às terapêuticas. Para isso é indispensável contar com mais conhecimento e mais especialistas em comportamento na definição de políticas e nos cuidados de saúde primários, como são os Psicólogos e Psicólogas.

Aos avós que já não estão entre nós e aos que ainda por cá andam e animam a vida dos seus netos.

Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

UMA REMODELAÇÃO NA SAÚDE OU DA SAÚDE?

29.10.2018 | OBSERVADOR

O primeiro-ministro, decidiu remodelar o Governo. Do Ministério da Saúde saiu o ministro e a equipa de secretários de Estado. O PS no programa eleitoral e depois de Governo, comprometeu-se com mudanças no sistema de saúde, insistentemente anunciadas pelo anterior ministro e que em grande medida pretendiam responder ao desígnio de garantir a sustentabilidade do SNS. Para tal, promover-se-ia uma mudança de paradigma, assente em mais prevenção e, a partir de um modelo bio-psico-social, mais promoção da saúde, com reforço dos Cuidados de Saúde Primários (CSP), em particular em áreas profissionais até aqui descuradas (nutricionista, psicólogos entre outros).

A anterior equipa ministerial procurou investir em medidas preventivas ao nível do desenho das políticas públicas, acompanhando a evidência científica das ciências comportamentais, como foi exemplo a “taxa do açúcar” e as alterações ao nível da disponibilização de alimentos “saudáveis” nas unidades de saúde. Infelizmente, noutras medidas, o Governo foi mais veloz na sua apresentação pública do que na sua concretização tendo sido necessários 30 meses para abrir o primeiro concurso para 40 psicólogos. Refiro esta medida concreta pois, embora insuficiente, foi histórica e é paradigmática da acção da equipa Ministerial: focada num programa, disponível para ouvir, deixando trabalho nas matérias em que detinha autonomia mesmo na prossecução de temas e de desafios complexos.

Daqui decorrem duas questões: o primeiro-ministro não estava satisfeito com a política seguida pela equipa do seu ministro da Saúde no cumprimento do programa apresentado pelo PS? Ou pretendia maior velocidade na implementação dessas políticas?

Aquilo que aconteceu nestes três anos permitiu trilhar um caminho, em várias áreas da saúde, no sentido das melhores práticas internacionais. Para a nova equipa da saúde, desejo sucesso e espero que possam continuar estas medidas e até aprofundá-las, aproveitando renovadas condições políticas e um OE2019 reforçado em 540 milhões de euros. Também os senhores deputados têm, no âmbito da sua discussão na especialidade, responsabilidades acrescidas, e não podem ser indiferentes às omissões da actual proposta, algumas contrariando recomendações por si votadas nesta legislatura ou compromissos deste e do anterior Governo, como é exemplo, “a aprovação da carreira especial de (...) farmacêutico e do regime legal da carreira especial de técnico superior das áreas de diagnóstico e terapêutica”, deixando de fora outros profissionais de saúde como os nutricionistas e psicólogos. Também têm responsabilidade na introdução de alterações, à semelhança

do OE2018, que apontem ao reforço de psicólogos no SNS, em particular nos CSP, no sentido do programa do Governo e da diminuição das carências assumidas pelo Ministério e por todos os grupos parlamentares.

Ao contrário do que disse o Presidente da República, não temos de adiar (como nos últimos 10 anos) o reforço da acção na área da saúde mental por a proposta de OE2019 já ter sido apresentada. Pelo contrário, podemos e devemos começar já neste OE2019 a mudar o cenário de crescimento das perturbações mentais e do consumo de psicofármacos. Os portugueses não compreenderão outra coisa e mais tarde ou mais cedo todos terão que se questionar se fizeram tudo o que estava ao seu alcance... ou não!

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

PARA UMA COBERTURA UNIVERSAL DA SAÚDE

07.04.2019 | OBSERVADOR

A propósito do dia mundial da saúde é importante salientar alguns aspectos mais esquecidos da saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) consagrou como tema este ano, a cobertura universal de saúde, reforçando o objectivo de assegurar que todos obtêm os cuidados de saúde próximos, próximos em tempo (quando necessitam), próximos em local (na sua comunidade), próximos da sua situação (o que necessitam). Importa também relembrar a definição de saúde da OMS, enquanto “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doença ou enfermidade”.

Portugal tem um bom Serviço Nacional de Saúde (SNS) quando se comparam indicadores com o resto do Mundo. É já um lugar comum dizer que o SNS é uma das principais conquistas da nossa Democracia mas não é demais relembrar a importância da sua existência e mais ainda da sua preservação, desenvolvimento e da garantia de uma efectiva cobertura universal. É certo que o SNS pode não ser a única forma de garantir a cobertura nos termos defendidos pela OMS e por nós partilhados, mas é parte indispensável e central. Para que a proximidade seja uma realidade temos que trabalhar em conjunto para garantir a continuidade de investimento e do reforço de meios nos cuidados de saúde primários, como absoluta prioridade, salvaguardando assim a aposta na prevenção, na literacia e no acesso aos cuidados mais básicos de saúde.

Acresce que a saúde não se esgota na saúde física como declara a OMS. Daqui resulta que para cumprir com a definição de saúde e com a cobertura universal de saúde, pese embora tudo (e que é muito!) o que já alcançámos, muito temos ainda que fazer. Só nos últimos anos tem ganho crescente atenção da população e dos decisores políticos a importância da prevenção e de se olhar e intervir nas causas comportamentais de muitas doenças, como são exemplo a diabetes, a hipertensão, a depressão, a ansiedade ou a obesidade. Só há pouco tempo tem ganho mais expressão e visibilidade as lacunas no acesso a serviços prestados por psicólogos, seja relativamente ao bem-estar físico, mental e social e aos hábitos de vida com ele relacionados, seja na intervenção ao nível das perturbações mentais. Sem criar condições para que os cidadãos, particularmente os mais fragilizados, tenham acesso a este tipo de cuidados de saúde e prevenção, seja ao nível dos cuidados de saúde primários ou de projectos comunitários, seja nas organizações prevenindo e intervindo nos riscos psicossociais ou nas escolas ajudando na promoção do ajustamento, do sucesso escolar e de competências sócio-emocionais protectoras para um desenvolvimento e uma

vida saudável não poderemos almejar sustentavelmente uma saúde universal física, mental e social.

Vivemos um momento decisivo no que à saúde diz respeito. Os cidadãos são, mais do que nunca, os primeiros responsáveis e actores na tomada de decisão necessária que garanta de mais e melhor saúde para as futuras gerações.



É JÁ UM LUGAR COMUM DIZER QUE O SNS É UMA DAS PRINCIPAIS CONQUISTAS DA NOSSA DEMOCRACIA MAS NÃO É DEMAIS RELEMBRAR A IMPORTÂNCIA DA SUA EXISTÊNCIA E MAIS AINDA DA SUA PRESERVAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E DA GARANTIA DE UMA EFECTIVA COBERTURA UNIVERSAL



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

SAÚDE MENTAL, “SLOGAN” OU PRIORIDADE

29.01.2020 | OBSERVADOR

Não há prevenção primária sem psicólogos. Somos mais de 23.000 em Portugal, mas só cerca de 250 nos Cuidados de Saúde Primários e 1.000 em todo o Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Necessita de apoio psicológico? Necessita de apoio de um psicólogo? É médico num centro de saúde e precisa de referenciar um utente para um psicólogo? Bom, ou há dinheiro para pagar o serviço no sector privado (os seguros não contam, pois, a maior parte não cobre consultas de Psicologia) ou talvez o médico considere receitar-lhe um fármaco ou talvez tenha de esperar que o problema que identifica se resolva por si...

Aos decisores políticos convido a irem para além dos “slogans” e das histórias e narrativas políticas, e investirem estrategicamente na saúde (e por isso na saúde psicológica), sendo que investir na saúde mental e psicológica não resulta apenas de aumentar a capacidade para internamento ou a facilitação do acesso à medicação quando ela ainda é de difícil acesso para os mais pobres e vulneráveis. Resultaria antes de apostar na prevenção primária e universal, bem como na promoção da saúde e da autonomia das pessoas.

Ora, este objectivo mais consentâneo com o conhecimento mais actual em saúde traduz-se em mais bem-estar, desenvolvendo as competências das pessoas, permitindo-lhes serem mais resilientes para lidar com os episódios mais difíceis das suas vidas, com as crises, criando hábitos de vida mais saudáveis e duradouros. Todos os relatórios mais recentes na área da saúde defendem a prioridade imediata para esta área, com aposta no trabalho dos psicólogos, particularmente nos cuidados de saúde primários. A sustentabilidade da saúde, pela evidência científica começa aqui! E isso não são 40 psicólogos nos 8.400 profissionais anunciados, pois a ser assim os “slogans” seriam um logro. E logro maior seria que estes 40 fossem os já anteriormente anunciados cujo concurso decorre há ano e meio e não está sequer próximo de ser terminado.

O Observatório Europeu de Sistemas e Políticas de Saúde refere que “cerca de um terço de todas as mortes em Portugal podem ser atribuídas a factores de risco comportamentais”. Comportamento esse estudado pela Psicologia e onde os psicólogos são os profissionais de referência. Não há prevenção primária sem psicólogos. Somos mais de 23.000 em Portugal, mas só cerca de 250 nos Cuidados de Saúde Primários e 1.000 em todo o Serviço Nacional de Saúde (SNS). Todos os anos, os 30 cursos de Psicologia existentes no país formam cerca de 1.200 possíveis candidatos ao exercício da profissão de psicólogo. A Ordem dos Psicólogos

Portugueses organiza mais de 1.000 “Anos Profissionais Júnior” (estágios profissionais) por ano nas mais diversas áreas e contextos de actividade da profissão, mas apenas residual e excepcionalmente no SNS, em alguns Centros Hospitalares como o do Padre Américo, no Tâmega e Sousa. Todavia, a Administração Central do Sistema de Saúde continua sem operacionalizar a determinação do anterior Governo, de 2018, para a realização destes estágios profissionais no SNS, contribuindo para a descredibilização política e governativa, enquanto o Governo no seu todo parece que “lava às mãos” e entrega a uma sumidade chamada “mercado” estes concidadãos e as suas expectativas (mesmo descontando que por princípio a formação superior não é um ofício, imagine-se dizer a alguém que tira medicina que não deve ter a expectativa de ser médico...).

Se é verdade que foi histórica a abertura do concurso, que ainda decorre, para os 40 psicólogos atrás referidos, após 20 anos, será inaceitável que antes da sua conclusão não se decida e operacionalize, sobre qualquer forma, o reforço acrescido deste número, o que reflectiria uma imagem de inoperância do Governo (deste e de vários dos anteriores) para ir ao encontro das necessidades das populações ao nível da saúde psicológica (sem a qual não há saúde), também correndo o risco de se transformar apenas numa história baseada em factos reais.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastónario da OPP

ARTIGO

A PANDEMIA VAI MUDAR A MANEIRA DE SER DOS PORTUGUESES?

01.08.2020 | VISÃO SAÚDE

A saúde é física, mental e social; é bem-estar e não só ausência de doença. A definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) tem já bastantes anos, mas continua a ser esquecida por todo o mundo. Muitas vezes têm afirmado que, finalmente, com esta pandemia veio a atenção que a saúde, para além da saúde física, merecia e que, finalmente, se passou a valorizar a saúde mental.

Em Portugal, o discurso também foi este, com satisfação, alegria até, entusiasmo de alguns, porque agora é que era, agora é que a saúde mental iria passar a ser uma prioridade. Nesta matéria, os governantes e altos responsáveis técnicos e políticos oscilaram entre a paralisia e o alarme dirigido pelo medo, insegurança e incerteza, mas particularmente pela falta de preparação do País. Certos de que Portugal não possuía no seu Serviço Nacional de Saúde a resposta necessária para fazer face a esta outra pandemia dentro da pandemia, conscientes do que não tinha até aqui sido feito e da incapacidade para alocar recursos (e rapidamente) a este desafio, vários foram os caminhos seguidos, como, por exemplo, a criação de um serviço de aconselhamento psicológico na Linha SNS24; apoio à disseminação de mensagens que contribuíssem para uma maior literacia em saúde psicológica, de modo a possibilitar que cada cidadão estivesse em melhores condições de lidar com o que sentia antes, durante e depois do confinamento; transmissão de um discurso de normalização e de tranquilização, entre outras ações.

Neste momento, o que parece é que se pretende forçar a tranquilidade, com expressões como “é preciso ter nervos de aço” ou “isto vai tudo passar”. Estas afirmações correm o risco de criar uma ideia desfasada da realidade em termos de impacto da atual crise. Esta possível desvalorização do sofrimento é alienadora do pedido de ajuda por parte de quem dele necessita, num País carente em literacia e em acesso a cuidados de saúde psicológica e com deficientes condições socioeconómicas de parte significativa da população.

DEPENDE DE NÓS

Quanto à questão que me colocaram “será que a pandemia vai mudar a nossa maneira de ser?”... Não sei. Parece-me que mudará alguns dos nossos comportamentos, pelo menos durante algum tempo. Mais do que isso é futurologia, e a tese de um admirável mundo novo, que estaria aí à porta, parece-me que poderá pecar por excesso na confusão causada pelo desejo de uma vida boa. Mudar este cenário implica estratégia, planeamento, prevenção, ações a médio e a longo prazo, envolvimento da comunidade, persistência e avaliação.

Ou seja: depende muito de nós e dos nossos comportamentos e decisões, sim, individuais, coletivas e já agora políticas, não nos permitindo a desresponsabilização e as crenças apenas na sorte ou nos milagres.

Há muito que podemos fazer, além do esforço do toca a reunir e da competência que temos para as soluções mais rápidas e imediatas tão necessárias também nas crises e emergências. Não nos podemos lembrar apenas de santa Bárbara quando está a trovejar.



PARECE-ME QUE MUDARÁ
ALGUNS DOS NOSSOS
COMPORTAMENTOS, PELO
MENOS DURANTE
ALGUM TEMPO.



Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

PSICOLOGIA .
. CUIDADORES
SAÚDE PÚBLICA .
FUTEBOL
OUTROS TEMAS
DESPORTO .
. MEDO
EMERGÊNCIA .
. CRESCIMENTO
PANDEMIA .
. PSICOLOGIA
CUIDADORES .
. SAÚDE PÚBLICA

A União Europeia corresponde a um ideal de paz. Julgo que nos esquecemos demasiadas vezes disto mesmo. A Europa vive um período histórico de paz desde 1945, com algumas excepções de carácter mais regional. Quando nos queixamos das directivas europeias, dos limites ao défice e ao endividamento, da mobilidade ou das regras da concorrência e do mercado, podemos ter razão ou não, mas não nos devemos esquecer desse bem que é a paz.

Sem paz colocamos em causa os desenvolvimentos civilizacionais até aqui alcançados, o desenvolvimento económico, a saúde, a educação, a cultura, etc. Isto, para além dos custos em sofrimento para as populações. Aqui, ainda com maior enfoque, para os mais pobres e vulneráveis.

A manutenção da paz exige diálogo e partilha. Negociação e respeito pelo outro e pela diferença. E somos todas e todos responsáveis! Somos responsáveis quando deixamos que decidam por nós, quando não participamos em contínuo na vida social e política das nossas comunidades, quando não nos informamos sobre a fundamentação das decisões que nos envolvem ou afectam, quando apenas olhamos para o nosso interesse individual e imediato sem ter em conta o colectivo e o que é sustentável a prazo.

Por isso, quando assisto aos “desenvolvimentos” recentes em vários países, de tendências muito pouco europeístas à esquerda e à direita, com base na exploração dos medos e/ou das insatisfações, não receio pela prosperidade, ou por ter que partilhar com quem menos tem e que procura um mundo mais seguro para viver (longe de guerras e conflitos), ou não receio pela uniformização de algumas regras... Receio pela liberdade e pela paz.

A construção europeia é um bem muito presente nas nossas vidas. Tão presente que nos esquecemos dele como nos esquecemos do ar que respiramos até quando nos falta. Todavia, a União Europeia é uma construção humana, imperfeita e que necessita de ser melhorada. Mais participada e genuinamente mais inclusiva e promotora dos direitos e deveres dos seus Estados membros e dos seus cidadãos. Mas isso depende de quem? Depende de nós todas/os.

Com diferentes responsabilidades, dependendo dos nossos papéis. Mas diz respeito a todas/os. E não temos desculpa para que, quando não gostamos de algo que vemos à nossa volta e que nos afecta, dizer como solução: acabe-se com isto tudo (União Europeia) pois não nos serve.

Nós Psicólogas/os, para além de cidadãos, enquanto profissionais,

tentamos contribuir para o esforço de construção europeia. Uma das formas é através da EFPA (European Federation of Psychologists Associations), representativa de mais de 300.000 psicólogos/as no espaço europeu (36 países), desde há 2 anos presidida por um português, Telmo Mourinho Baptista.

Criamos parcerias, tentamos reunir sinergias, aprendemos com as experiências uns dos outros, promovendo as boas práticas profissionais ao nível europeu para todos os consumidores de serviços de psicologia nesta região do Mundo. A EFPA criou o EUROPSY, um diploma que reconhece competências dos profissionais para facilitar a mobilidade no espaço europeu, e que a OPP disponibilizará em breve às/aos psicólogas/os portuguesas/es.

É um contributo, pequeno, para a criação de redes, para o diálogo e para a consolidação de relações entre pessoas, profissionais e países diferentes mas de um espaço geográfico comum e com interesses comuns. É também um muito pequeno contributo, para um bem maior, a paz.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

NÃO PODEMOS SER TODOS CENTENO

17.04.2018 | JORNAL PÚBLICO

Os psicólogos não poderão estar solidários com decisões que impedem os portugueses de terem acesso a estes cuidados de saúde essenciais.

O actual Governo entrou em funções em 2015 com a promessa de iniciar um novo capítulo, devolvendo ao país a esperança que alguns tinham perdido, reforçando os serviços públicos e, simultaneamente, consolidando o trabalho de recuperação de contas públicas anteriormente iniciado. Especificamente na área da saúde, o Governo assumiu o grande (e urgente) compromisso de “mudar o paradigma”. Apostar na prevenção da doença e na promoção da saúde e recuperar o investimento, nomeadamente em recursos humanos, sublinhando em Programa de Governo a necessidade de contratação de psicólogos: “Reforço das capacidades dos cuidados de saúde primários, através do apoio complementar em áreas como a psicologia [...]”.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) entregou ao Governo, a seu pedido e nos primeiros meses de legislatura, um documento de contributos para esta “mudança de paradigma” intitulado “O contributo dos psicólogos para a sustentabilidade do SNS”. Desde a primeira reunião com a tutela que esta se comprometeu com o reforço de psicólogos no SNS, em especial para os cuidados de saúde primários, de forma a garantir a existência de recursos humanos especializados no comportamento que possam ser motor de uma política preventiva na área da saúde (e não só na saúde mental) e de um combate mais efectivo a doenças que afectam milhões de portugueses, nas suas diversas áreas de vida (na parentalidade, no trabalho, na autonomia...) e que são responsáveis por anos de vida perdidos como a diabetes (responsável em Portugal pela perda de mais de oito anos potenciais de vida), obesidade (responsável por 2,3% dos DALYs – Anos de vida perdidos ajustados pela incapacidade), depressão (3,8% dos DALYs), ansiedade (3,4% dos DALYs), entre outras.

A participação e intervenção dos psicólogos nesta primeira linha é custoeffectiva e compensada, não apenas na prevenção e resposta a estas doenças (e ao sofrimento e custos associados às mesmas), mas também na redução objectiva de custos em saúde, nomeadamente pela redução do excessivo consumo de psicofármacos em Portugal ou pela redução dos custos enormes das co-morbilidades destas doenças.

E se desde 2015 a posição do ministério foi esta, já em 2016 e 2017 iniciaram-se os anúncios públicos das contratações. Em 2017 foi repetidamente anunciada, pelo ministro da Saúde, a contratação de 55 psicólogos para os cuidados de saúde primários. No Verão do mesmo ano, a tragédia dos incêndios assolou o país. Milhares de portugueses em risco do desenvolvimento de uma perturbação mental em sequência destes acontecimentos não tiveram e não têm hoje acesso ao apoio psicológico mínimo indispensável nestas situações, ao contrário do

repetidamente prometido (“o apoio psicológico tem que ser intensificado”, dizia o primeiro ministro no debate quinzenal de 28 de Junho de 2017). Os serviços de Psicologia não têm capacidade de resposta. Espera-se cerca de seis meses por uma primeira consulta em Psicologia, depois, e por vezes, até um ano por uma segunda sessão de apoio psicológico (numa priorização das primeiras consultas, tendo claramente em vista a diminuição das listas de espera).

Pese embora a chamada de atenção de todos os relatórios, grupos de trabalho e task forces nestas áreas para a necessidade de investimento em mais psicólogos, ainda em 2017 o Ministério da Saúde esclarece que a não contratação de psicólogos e a não afectação dos cerca de 500.000 euros disponíveis para tal se devia à não autorização por parte do Ministério das Finanças (“nem um cêntimo de cativações na saúde”, dizia o ministro das Finanças).

Em 2018 é o próprio Orçamento do Estado a consagrar a contratação de 40 psicólogos através da alocação de verba específica para este efeito. Segundo o ministro das Finanças e conforme noticiou o jornal PÚBLICO, desde Março de 2015 entraram mais 8480 trabalhadores (3926 enfermeiros, 2795 médicos, 460 técnicos de diagnóstico e 778 assistentes operacionais). Zero psicólogos (excluindo regularizações de vínculos). Estamos em Abril de 2018 e não foi contratado um único desses psicólogos nem sequer aberto o concurso. Qual a razão para a não contratação de psicólogos? Ignorância? Incompetência? Inconsciência?

Apenas algo bate certo neste processo, uma certa coerência entre o cumprimento de 80% do Programa da Saúde para a legislatura, amplamente anunciado pelo ministro da Saúde, e os 13% de crescimento de despesa na área da saúde desde o início da legislatura também amplamente sublinhado pelo ministro das Finanças: um e outro não incluem psicólogos. Um e outro não incluem um recurso fundamental para a alteração do paradigma da saúde em Portugal e para a prevenção das doenças com determinantes comportamentais.

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

VALE TUDO PELA CADEIRA DO BASTONÁRIO?

19.03.2020 | JORNAL PÚBLICO

Sabem os psicólogos qual o poder do boato e da desinformação. Assim como sabem que falar dos vencimentos dos outros é uma poderosa narrativa.

Fez recentemente 2 anos que tomei posse como bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). Assumi este desafio com um programa ambicioso, construído conjuntamente com centenas de psicólogos e psicólogas de todo o país, num movimento de mobilização ímpar na psicologia em Portugal. Vencemos as eleições, numa decisão indubitável, com 54% dos votos entre as três listas concorrentes. Este programa, com um elevado cumprimento apenas possível pela dedicação de toda a minha equipa, não resolverá todos os problemas dos psicólogos, nem tornará os seus serviços acessíveis a todos os portugueses, como nunca afirmou fazer. Sendo assim, para que serve a Ordem, conforme perguntam?

Serve para valorizar a profissão de psicólogo e melhorar o seu estatuto sócioeconómico, contribuindo para a criação de emprego e para melhores condições para o seu exercício. Estou convicto que, tendo em conta o contexto português, a situação é hoje significativamente melhor e a nossa ciência e profissão são mais reconhecidas, valorizadas e utilizadas que há 2, 5 ou 10 anos. Crescente e progressivamente. Não é um trabalho meu. Não é um trabalho da OPP. É um trabalho de mobilização de todos e de cada um no seu local de trabalho, enquadrados numa acção no âmbito das competências de uma Ordem, fora da área sindical (como nos é vedado por lei), tendo em consideração que o desenvolvimento profissional dos psicólogos é um dos fins da OPP, sendo um meio para que os portugueses tenham mais e melhor acesso aos serviços prestados por psicólogos. Tudo isto apresentámos, debatemos e discutimos com os psicólogos quando fomos a eleições.

O que também foi apresentado, para além de visões muito diferentes do que deve fazer uma Ordem e de como o deve fazer, foi a remuneração ou não dos seus órgãos sociais executivos permanentes. Sempre defendi que sim desde antes da existência da OPP, que ajudei a criar e da qual fui membro da sua Comissão Instaladora. Defendi que sim, clara e abertamente na última campanha eleitoral, defendendo a manutenção exacta das condições que foram aprovadas em Assembleia de Representantes em 2010 em que se usou o valor referência do salário do equivalente a bastonário em sede de protocolo de Estado, sem exclusividade. Recebo cerca de 3300 euros líquidos. Não recebo, nem recebemos, ajudas de custo,

nem o regulamento recentemente aprovado, pedido pela Assembleia de Representantes e que nada altera o antes e sempre praticado, as define ou prevê, muito menos de forma ilimitada. Dizê-lo é uma mentira, e uma mentira intencional de quem sabe que assim é. Uma, entre muitas outras que têm sido proferidas nos últimos dias, ao estilo do que as políticas nacionais e internacionais nos têm vindo a mostrar, por vezes com resultados finais que questionamos como terão sido possíveis. Não tenho, nem terei ao abrigo deste regulamento, qualquer direito a subsídio de reintegração. Tenho direito, como têm tido todos os membros dos órgãos sociais desde o início da OPP, a ser ressarcido das despesas que tenha no estrito cumprimento da minha função e nos termos da Lei.

É também mentira, e uma mentira intencional de quem sabe que assim é, dizer que a OPP é despesista ou está em situação financeira difícil: para desespero de alguns, cujos programas foram derrotados, a OPP apresentou resultados positivos, reduziu a sua dívida de curto prazo em 42% de 2017 para 2018 e a dívida total em 39% em 2 anos. Para desespero de alguns, com forte empenho de todos na OPP, a despesa com fornecimentos e serviços externos reduziu 40% nestes mesmos dois anos e os seus activos são hoje 38% superiores ao passivo, num valor de diferença superior a 2,3 milhões de euros. Para este resultado, contribui a nova sede da OPP, cuja renda em leasing praticamente equivale ao valor do aluguer da anterior, e que constitui património de todos os psicólogos. Estes e outros dados, incluindo a explicação da falácia dos 1.150 milhões de euros de ajustes executados em 2018 (menos de um terço deste valor, de facto), da não publicação dos contratos e da desinformação associada ao pagamento de quotas (cerca de um quarto dos psicólogos portugueses pagam 48 ou 96€ anuais), são facilmente comprováveis no Relatório e Contas de 2018, recentemente aprovado e disponível a todos, que se queiram de facto inteirar e informar, no site da OPP.

Mais ridícula, mas paradigmática, é a mentira de uma “famosa” cadeira do bastonário, alegadamente adquirida no primeiro mandato dos órgãos sociais da OPP, e que segundo alguns, teria custado, dependendo das versões, 3000 ou 5000 euros. Aqui talvez tenha sido apenas literacia ou a falta dela no início, transformando o todo pela parte, ou melhor explicando interpretando que o item “Cadeira” nos relatórios contabilísticos era uma cadeira e não como eram na realidade o conjunto total das cadeiras adquiridas nessa altura para toda a OPP. No início talvez, mas hoje, depois de tantas vezes

explicado o que será?

Para este fenómeno de desinformação e para sua possível ocorrência alertei os psicólogos no discurso de abertura do nosso IV Congresso, em Braga. Sabem os psicólogos qual o poder do boato e da desinformação. Sabem ainda mais os psicólogos que têm responsabilidade de formação dos futuros psicólogos, pois este assunto faz parte dos currículos base da formação em Psicologia. Assim como sabem que falar dos vencimentos dos outros é uma poderosa narrativa. Mais ainda num país de baixos salários e com muita precariedade, na comparação com parceiros europeus que gostamos de fazer, onde os psicólogos, como não me tenho cansado de referir, não são excepção. Há alguns para quem a solução está na redução de salários que sejam mais elevados do que os seus. Nós preferimos a opção de lutar pela valorização do trabalho dos psicólogos, mesmo tendo em conta o contexto em que vivemos, para que estes possam ver a sua situação melhorada. Em 2020 os psicólogos poderão escolher outra visão e outras opções se considerarem que as por nós seguidas devam ser invertidas ou alteradas.

Da minha parte e da parte da minha equipa, assumimos nas condições em que nos comprometemos com os psicólogos que continuaremos focados em contribuir com a Psicologia e com os psicólogos para melhores políticas públicas, melhores serviços e mais bem-estar para os cidadãos, numa atitude construtiva, sem demagogia ou populismos, propondo e sugerindo iniciativas, com base na evidência científica, que promovam o desenvolvimento económico e social do país, como nos compete e como nos foi delegado. De acordo com o nosso programa, com as atribuições da OPP e pelo interesse de todos.



SABEM OS PSICÓLOGOS
QUAL O PODER DO BOATO E
DA DESINFORMAÇÃO.
SABEM AINDA MAIS
OS PSICÓLOGOS QUE TÊM
RESPONSABILIDADE DE
FORMAÇÃO DOS FUTUROS
PSICÓLOGOS, POIS ESTE
ASSUNTO FAZ PARTE DOS
CURRÍCULOS BASE DA
FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA.



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

DA LEGISLAÇÃO À ACÇÃO, O COMPORTAMENTO HUMANO

22.05.2019 | O JORNAL ECONÓMICO

A Autoridade Tributária simplificou sistematicamente a vida aos contribuintes para aumentar a sua eficácia. Menos informação, mais saliência do que é importante, preenchimento por defeito. Não é por acaso. É, em parte significativa, psicologia aplicada.

Há uns meses tive o gosto de fazer uma conferência num evento na Ordem dos Solicitadores e Agentes de Execução com este mesmo título. Muitos de nós, gostaríamos que uma lei, regulamento ou procedimento fosse lido, compreendido e executado, resultando no objectivo que pressupôs a sua criação. Idealmente, que estas disposições nos facilitassem a vida ou melhorassem o ambiente para a nossa actividade profissional e económica.

Acontece que entre a legislação e o resultado da mesma está o comportamento humano e nem sempre as Leis são desenhadas de acordo com o conhecimento científico sobre comportamento humano. Legislar é querer moldar comportamentos, embora pelo menos desde Aristóteles exista alguma consciência das limitações das Leis para atingirem os objectivos a que se propõem.

Acresce que, se desde meados dos anos 60 a psicologia social tem contribuído com muita investigação com impacto na organização social, ambiente e economia, foi já este século que se ganhou real consciência das limitações dos modelos racionais de explicação do comportamento económico e se iniciou uma maior integração de conhecimento científico da psicologia na economia e na actividade financeira, havendo mesmo dois prémios Nobel da Economia a psicólogos: Kahneman (2002) e Thaler (2017). Simultaneamente, este conhecimento científico chega também à justiça, às Leis e, mais globalmente, ao funcionamento das instituições numa mais efectiva simbolização e interiorização.

A psicologia traz-nos conhecimento (e método) sobre como (e porquê) nos comportamos de determinada forma, sobre como tomamos decisões, nos motivamos, pensamos ou sentimos. A Economia Comportamental, disciplina que aplica conhecimentos da psicologia sobre o comportamento humano para explicar a tomada de decisão na economia ou os nudges, definidos por Richard Thaler e Cass Sunstein como qualquer aspecto da arquitectura de uma decisão que altere o comportamento das pessoas de uma forma previsível sem interditar outras opções ou mudar significativamente os incentivos económicos, estão à disposição de qualquer organização para tornar-se mais eficiente e sustentável.

Um exemplo: a Autoridade Tributária simplificou sistematicamente a vida aos contribuintes de modo a ser mais eficaz na cobrança de impostos (win-win), entre outros avançando com o pré-preenchimento das declarações de impostos. Menos informação, mais saliência do que é importante, preenchimento por defeito. Não é por acaso... é ciência aplicada. É, em parte significativa, psicologia aplicada.



DESDE MEADOS DOS ANOS 60
A PSICOLOGIA SOCIAL TEM
CONTRIBUÍDO COM MUITA
INVESTIGAÇÃO COM IMPACTO NA
ORGANIZAÇÃO SOCIAL,
AMBIENTE E ECONOMIA



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

POR UM MEIO AMBIENTE COM FUTURO PARA NÓS... E NÃO SÓ

05.06.2019 | OBSERVADOR

O aquecimento global e a crise climática de causas humanas são uma realidade com amplo consenso científico (cerca de 97% dos estudos). Não se trata de uma crença, trata-se de um facto comprovado e que por mais estórias conspirativas que se criem, falsos especialistas que as contradigam, escolhas enviesadas de artigos científicos (dos 3% que refutam a afirmação inicial deste artigo) e falácias de autoridade (lançando currículos em vez de argumentos científicos)... continua a ser uma realidade.

A ciência psicológica pode apoiar estes processos, quer ao nível do desenho das políticas, quer no apoio às alterações de comportamento e de tomada de decisão humana que urgem, por exemplo encorajando a poupança de energia e o investimento privado em eficiência energética, como com os rótulos de eficiência energética para os electrodomésticos ou para a habitação, estendendo a sua aplicação a outras áreas ou fazendo da informação sobre consumos domésticos algo presente por defeito em todas as casas; promovendo a compra de carros mais eficientes, tornando transparente a eficiência comparada entre modelos; encorajar a poupança de água, dando a conhecer como nos comparamos com a média de consumo de quem vive à nossa volta; incentivando uma alimentação mais sustentável, com simplificação de datas de validade que evitem o desperdício de alimentos em perfeito estado para consumo; estimulando a adesão e participação voluntária a boas práticas ambientais bem como ao cumprimento da regulamentação, tornando mais salientes as obrigações e benefícios do seu cumprimento, bem como alertando para o aproximar dos prazos limite.

Não importa assustar e culpabilizar se não se criarem condições para a mudança de atitudes e comportamentos, muitos deles automáticos e emocionais, no nosso dia-a-dia, seja como decisores de consumo ou decisores de políticas públicas. Há comportamentos muito recompensadores para todos e que todos podemos adoptar muito mais. Se a emergência climática fosse apenas resolvida com apresentação de argumentos racionais e alertas... já estaríamos a fazer muito mais e com muitos mais resultados. Precisamos de nos focar mais no que nos une e interrelaciona socialmente na defesa do ambiente, no que nos ajuda a obter mais estatuto social nas causas ambientais, no que nos possibilita obter mais sucesso por termos comportamentos mais sustentáveis e que nos dá esperança num futuro próspero e saudável ao fazê-lo.



A CIÊNCIA PSICOLÓGICA PODE APOIAR ESTES PROCESSOS, QUER AO NÍVEL DO DESENHO DAS POLÍTICAS, QUER NO APOIO ÀS ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO E DE TOMADA DE DECISÃO HUMANA QUE URGEM



Francisco Miranda Rodrigues

Bastonário da OPP

ARTIGO

A MARIA, O ISIMPLEX 2019 E O APOIO DO ESTADO

24.07.2019 | O JORNAL ECONÓMICO

A utilização da ciência psicológica na melhoria do desenho, implementação e avaliação das políticas públicas continua a ser fundamental. E o trabalho de sensibilização dos decisores políticos também.

Há poucos anos, a Maria decidiu criar uma pequena empresa. No processo de constituição da sua equipa, decidiu utilizar incentivos à contratação disponibilizados pelo Estado. Mal imaginava as confusões em que se meteria por ter usufruído deste benefício.

Pouco tempo depois foi notificada pela própria Segurança Social para o pagamento de uma dívida. Certa de ter cumprido todas as suas obrigações a tempo e horas, percebeu depois de algumas voltas e umas poucas contas que o valor parecia corresponder ao que tinha deixado de entregar ao Estado relativo ao benefício que tinha obtido. Hoje é claro que o ambiente económico e empresarial de um país é claramente afectado pela qualidade dos serviços prestados pelo Estado, nomeadamente pelo sistema de Justiça e a sua linguagem hermética, e não apenas por questões referentes à formação das pessoas, impostos ou outros incentivos. O não cruzamento de informação, neste caso entre organismos do mesmo ministério, pode ser tão nefasto quanto o impacto positivo do cruzamento desta informação, em linha com outras medidas como o preenchimento automático das declarações de impostos ou a facilidade de constituição de empresas.

Desde 2006 que Portugal passou a contar com uma iniciativa de enorme mérito, o SIMPLEX, que na sua versão de 2019 (iSimplex), recentemente apresentada, introduz algumas inovações relevantes. Se a simplificação, por si só, pode até constituir uma acção intencional de utilizar o que sabemos da Psicologia e do comportamento humano, garantindo processos mais adequados e facilitadores na interacção com as pessoas que deles usufruem, ela não se constitui como o único tipo de behavioral insight que podemos usar. Nesta linha, este novo SIMPLEX assume um conjunto de medidas que usam estes conhecimentos, à semelhança do que alguns (poucos) países já fazem em larga escala.

Há alguns anos que na Ordem dos Psicólogos Portugueses procuramos sensibilizar os decisores políticos para a utilização da ciência psicológica na melhoria do desenho, implementação e avaliação das políticas públicas e este é um passo importante nesta concretização. Quase simultaneamente, organizámos com a Fundação Calouste Gulbenkian e a Secretaria de Estado da

Modernização Administrativa uma iniciativa inédita para altos quadros da Administração Pública para a utilização de forma mais sistemática e transversal destes conhecimentos.

É um exemplo entre muitos outros da tarefa de simplificação permanente que o Estado deve estar imbuído de modo a cumprir devidamente a sua missão e, pelo menos, não complicar a vida aos cidadãos – como a Maria.



O NÃO CRUZAMENTO DE INFORMAÇÃO, NESTE CASO ENTRE ORGANISMOS DO MESMO MINISTÉRIO, PODE SER TÃO NEFASTO QUANTO O IMPACTO POSITIVO DO CRUZAMENTO DESTA INFORMAÇÃO



Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

DA DISTOPIA, COM AMOR

06.05.2020 | O JORNAL ECONÓMICO

Muitos perguntam-se, como é possível que as pessoas estejam dispostas a abdicar, com aparente facilidade, da sua liberdade e privacidade em troca de segurança?

A actual situação confrontou, numa escala sem igual, meio mundo com a angústia da sua existência e com as inseguranças da falta do controlo com que aprenderam a viver e isto é especialmente válido para alguns em posições de poder.

Aceitar que esse poder é relativo e aceitar as suas fragilidades enquanto ser humano e em particular as vulnerabilidades que todos temos que advêm da forma como pensamos, nos emocionamos, decidimos, nos motivamos... isto para quem está adaptado à lei do mais forte e se encontra no topo da “cadeia alimentar” é sentido como incongruente, dissonante e por isso rejeitado como sendo uma anomalia inaceitável, que tem de ser apagada da existência quanto antes.

Aquilo que vivemos até aqui, com enfoque na responsabilidade de cada um, eficiente, explicável cientificamente pela força do altruísmo, que é uma das características que nos diferencia dos restantes animais, ficou associado também a um nível de confinamento que ajudou a deitar abaixo as economias mundiais. Todavia, é importante que o medo não nos tolha o pensamento e não nos precipite para soluções mágicas e de pouco esforço. Desconfiemos dos elixires da eterna juventude.

O facto de uma estratégia assente em comportamentos responsáveis individual e colectivamente, voluntários em grande medida, ter atingido objectivos de contenção da pandemia não pode ser apagada da memória. Este facto dá sentido ao esforço que foi feito por todos. E por isso é protector do nosso bem-estar.

Quando falamos do controlo de movimentos com acesso aos nossos dados (que em teoria funcionarão sem falhas de segurança expectáveis em todos os sistemas informáticos), numa escala apenas imaginável, até há pouco tempo, pelos guionistas de séries ou escritores de ficção, estamos a falar de desresponsabilização individual e colectiva.

Entregamos a alguém o poder e responsabilidade de sinalizar o risco e proteger de forma ubíqua e sem que necessitemos de nos preocupar tanto com a nossa ação. Esta troca tem riscos, custos... e não é aceitável que numa sociedade democrática estes riscos e custos não sejam devidamente discutidos no mesmo quadro de racionalidade e ciência como até aqui foi gerida, na maior parte das situações, esta crise pandémica.

É por isso minha responsabilidade alertar para uma crescente tendência e aparente, mais ou menos passiva, aceitação da inevitabilidade destes tipos de sistemas. Numa lógica do mal menor. Mas menor à luz de que contabilidade? Menor de acordo com que hierarquia de valores? Devo por isso alertar, contribuindo com algum conhecimento da ciência psicológica para o debate.

Tenho visto sucessivamente ser utilizado o argumento curricular ou do estatuto para tranquilizar as pessoas ou pressionar os decisores políticos sobre estes caminhos e sobre isso tenho que identificar que se trata de uma falácia comum, a da autoridade, por vezes na falta de argumentos racionais convincentes, fazendo com que muitos exclamem para si próprios: “se fosse arriscado o sr. Beltrano ou fulano não o defenderiam”. Ou seja, utilizamos o trunfo do currículo ou estatuto social de quem defende uma posição, passando ao lado dos argumentos, numa simplificação, que enviesa a decisão. Demitimo-nos do nosso pensamento crítico atrás desta heurística.

Muitos perguntam-se, como é possível que as pessoas estejam dispostas a abdicar, com aparente facilidade, da sua liberdade e privacidade em troca de segurança? Não me vou deter nos muitos exemplos históricos em que isso aconteceu, geralmente acabando em tragédia. Foco-me no contributo da psicologia.

A incerteza em que vivemos, o contexto e um desenho maleável e influente dos sistemas de tracking podem ser, e frequentemente são manipulados para que as pessoas aceitem facilmente menos privacidade. O medo que conduz a maior ansiedade e menos pensamento crítico, mais automatismo na decisão, de modo a reduzir o desconforto do risco de contágio, é suficientemente forte para adoptarmos, sem condições para avaliarmos as consequências do nosso comportamento, soluções tecnológicas em que abdicamos de privacidade.

E também sabemos que a informação cada vez mais frequente de que uma maioria da população aderiria a esta solução faz com que muitos mais adiram à mesma, pela força que nos impele a fazer parte do grupo mais in. E se assim até pode não ser, passa a ser pela ideia que já era. Por isso é que nem o facto da utilização destas apps de tracking ser voluntária nos deve sossegar.

Estão criadas as condições, pelo que hoje sabemos de comportamento humano, para que as pessoas (particularmente as mais vulneráveis e frágeis) possam decidir de forma livre pela sua utilização? Ou será que a sua escolha está enviesada e condicionada de forma inaceitável logo à partida? Será de tal forma que passemos a dizer distopia com amor?

Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da OPP

ARTIGO

ÓRGÃOS SOCIAIS .
EDUCAÇÃO . SAÚDE
DESPORTO .
TRABALHO SOCIAL
ORGANIZAÇÕES . PSICOLOGIA
COACHING PSICOLÓGICO
INTERVENÇÃO PRECOCE .
NECESSIDADES EDUCATIVAS
ESPECIAIS
NEUROPSICOLOGIA .
PSICOLOGIA VOCACIONAL
DESENVOLVIMENTO DA
CARREIRA .
PSICOGERONTOLOGIA
COMUNITÁRIA
JUSTIÇA .
SAÚDE OCUPACIONAL
PSICOTERAPIA . SEXOLOGIA



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS