



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

---

# DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E SUSTENTABILIDADE DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

---

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE PSICOLÓGICA E DOS PSICÓLOGOS/AS

# FICHA TÉCNICA

---

Desenvolvimento Sustentável e Sustentabilidade dos Cuidados de Saúde Primários, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Setembro de 2021, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

## **Sugestão de citação**

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021).  
Desenvolvimento Sustentável e Sustentabilidade dos Cuidados de Saúde Primários. Lisboa.

## **Ordem dos Psicólogos Portugueses**

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

**ISBN:** 978-989-53170-2-8

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

01.  
**A SAÚDE  
DOS PORTUGUESES  
NA ACTUALIDADE**  
— PÁGINA 4

---

02.  
**O PAPEL DOS CUIDADOS  
DE SAÚDE PRIMÁRIOS**  
— PÁGINA 6

---

03.  
**NÃO HÁ DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL SEM CUIDADOS  
DE SAÚDE PRIMÁRIOS**  
— PÁGINA 7

---

04.  
**NÃO HÁ SUSTENTABILIDADE  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE  
PRIMÁRIOS SEM PSICÓLOGOS/AS**  
— PÁGINA 8

---

05.  
**RECOMENDAÇÕES  
DE ACÇÕES PRIORITÁRIAS**  
— PÁGINA 10

# A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE PSICOLÓGICA, DOS PSICÓLOGOS E PSICÓLOGAS



## 01.

### A SAÚDE DOS PORTUGUESES NA ACTUALIDADE

O Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) sublinha **alterações na Saúde** dos portugueses:

- **Baixos níveis de bem-estar e qualidade de vida**, essencialmente na população com mais de 65 anos.
- **Elevada mortalidade evitável**, nomeadamente a que ocorre antes dos 70 anos de idade. Em 2016, cerca de 41% do total de anos de vida saudável perdidos por morte prematura, em Portugal, poderia ter sido evitado se tivessem sido eliminados os principais factores de risco (a maior parte deles, comportamentais).
- **Aumento gradual da multimorbilidade**, com destaque para a diabetes, doenças cardiovasculares e oncológicas. Portugal é o terceiro país da OCDE com maior percentagem de pessoas com mais de 65 anos a viver com duas ou mais doenças crónicas.



## Mas não é possível considerar a Saúde dos portugueses sem analisar também a sua Saúde Psicológica e os impactos que a pandemia COVID-19 tem no bem-estar da população:

- O estudo epidemiológico sobre a Saúde Psicológica dos portugueses revela que **os problemas de Saúde Psicológica afectam um em cada cinco portugueses (23%)**. Os dados disponíveis mais recentes indicam que o peso da carga das doenças mentais no conjunto total das doenças, relativamente aos anos vividos com incapacidade, é de 22,5%. À semelhança do que aconteceu em crises socioeconómicas anteriores, espera-se que a crise actual tenha também como consequência um **aumento das dificuldades e problemas de Saúde Psicológica e uma diminuição do bem-estar**. Na realidade, vários estudos reportam um aumento dos problemas de Saúde Psicológica (nomeadamente de **Ansiedade e Depressão**) entre os **jovens** e os **adultos** (sobretudo aqueles que ficaram desempregados, os pais e mães que tiveram de conciliar o cuidado de menores com a vida profissional, os profissionais de saúde, e pessoas com vulnerabilidades psicológicas prévias).

- Se o Perfil da Saúde do país identificava que **mais de um terço de todas as mortes podiam ser atribuídas a riscos comportamentais** (por exemplo, hábitos alimentares, tabagismo, consumo problemático de álcool, obesidade, sedentarismo ou acidentes), a pandemia veio agravar a situação: **4 em cada 10 portugueses mudaram os seus hábitos alimentares para pior; a percentagem de população com um nível baixo de actividade física quase duplicou; as dificuldades de conciliação da vida profissional e pessoal e os desafios do teletrabalho agravaram alguns dos factores de risco psicossocial no trabalho**.



Estes dados sublinhamo **imperativo de promover a saúde e prevenir a doença** para responder activamente à evolução das **necessidades de Saúde (Física e Psicológica) dos portugueses**, bem como para garantir a sustentabilidade dos sistemas de saúde e de protecção social.

No entanto, o PRR sublinha também o **fraco investimento na prevenção e no diagnóstico precoce**, assim como a **fragmentação dos cuidados de saúde prestados**, com elevada predominância de intervenções episódicas, descontinuadas, reactivas e centradas meramente no tratamento da doença – realidade, aliás, agravada pelo impacto da pandemia COVID-19 no sistema de saúde.



Os Cuidados de Saúde Primários não atendem apenas às necessidades de saúde imediatas, não respondem apenas doenças, mas intervêm nos **determinantes comportamentais de saúde** que influenciam não só a Saúde Física, mas também a Saúde Psicológica e o Bem-Estar dos cidadãos.

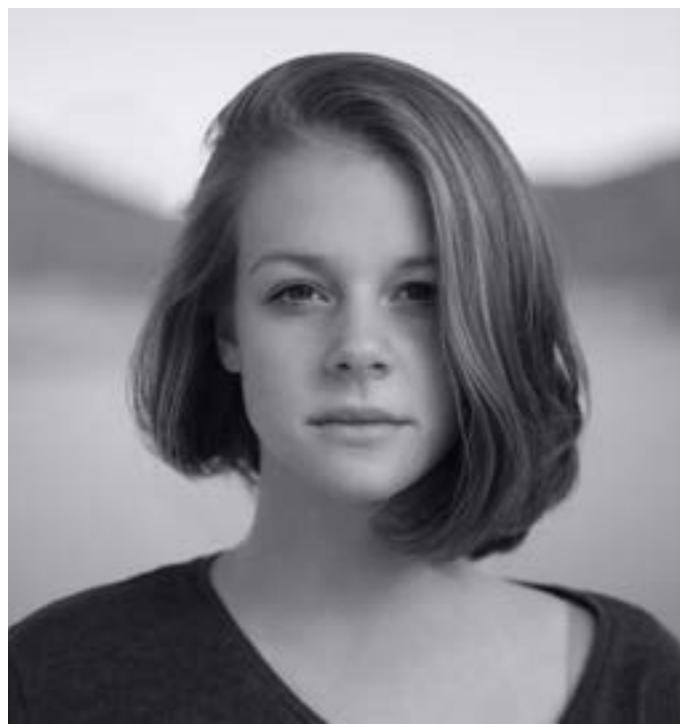
Para a Organização Mundial de Saúde, os **Cuidados de Saúde Primários** devem incluir acções de **promoção da saúde e prevenção da doença, tratamento** da doença e **reabilitação**, bem como **cuidados paliativos**. Devem envolver os cidadãos e capacitá-los para tomarem decisões informadas sobre a sua saúde e serem parceiros activos dos sistemas de saúde.

Em Portugal as **estruturas organizacionais que agregam os Cuidados de Saúde Primários** no Serviço Nacional de Saúde (SNS) são os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS), constituídos por diversas unidades funcionais que têm por missão garantir a prestação de cuidados de saúde primários à população de determinada área geográfica. Incluem diferentes unidades funcionais: Unidade de Saúde familiar (USF); Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP); Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC); Unidade de Saúde Pública (USP) e Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP).

## 02.

### O PAPEL DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Os **Cuidados de Saúde Primários** prestam **cuidados de saúde (física e psicológica)**, a pessoas, famílias, grupos vulneráveis e comunidades. Assentam em equipas multiprofissionais e no **acompanhamento próximo**, contingente e personalizado em função das necessidades da população.



### 03.

## NÃO HÁ DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL SEM CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Os **Cuidados de Saúde Primários** constituem um **eixo fundamental para o Desenvolvimento Sustentável do país e para a promoção da coesão social.**

**Não é possível cumprir os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**, definidos pelas Nações Unidas, nomeadamente aqueles que se referem à Saúde e ao bem-estar, **sem garantir a acessibilidade a cuidados de saúde para todos**, independentemente das suas condições socioeconómicas, culturais, geográficas ou outras. Por exemplo, de acordo com o ODS3, pretende-se reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças transmissíveis, até 2030, através da prevenção e tratamento, promoção da Saúde Psicológica e Bem-Estar.

Os Cuidados de Saúde Primários podem contribuir igualmente para a consecução de objectivos relacionados com a **diminuição da pobreza, da fome ou das desigualdades**. Desta forma, **investir nos Cuidados de Saúde Primários é investir no desenvolvimento social e económico, na equidade e na justiça, no desenvolvimento saudável, no bem-estar e na qualidade de vida.**





Enquanto **especialistas no comportamento**, as Psicólogas e os Psicólogos podem colocar o conhecimento proveniente da Ciência Psicológica ao serviço dos cidadãos de diversas formas:

- Promoção da **adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis**.
- Promoção da **mudança de comportamentos de risco** para a Saúde.
- Promoção da **literacia em Saúde**, nomeadamente em Saúde Psicológica e, consequentemente, estímulo ao **empoderamento dos cidadãos** enquanto participantes activos dos processos de saúde e doença e dos cuidados de saúde.
- Promoção do **autocuidado** e da **auto-regulação** em Saúde.
- Promoção da **adesão e manutenção nas terapêuticas**.
- Suporte à **gestão e adaptação à doença/incapacidade** (por exemplo, desenvolvimento de estratégias de coping com o stresse provocado pelo diagnóstico ou sintomas).
- Apoio à **superação de situações de crise** (por exemplo, luto, separação e divórcio, conflitos laborais, desemprego, reforma).
- **Diagnóstico e intervenção precoce, custo-efectiva e baseada em evidências, nas dificuldades e problemas de Saúde Psicológica** (por exemplo, Ansiedade, Depressão ou Consumo Problemático de Álcool).
- **Prevenção de doenças físicas** (por exemplo, diabetes, doenças cardiovasculares e oncológicas) e **psicológicas** (por exemplo, ansiedade e depressão).
- Facilitação da **comunicação entre os utentes e os Profissionais de Saúde**.
- Promoção de **políticas e práticas de inclusão, igualdade e não discriminação**.

## 04. NÃO HÁ SUSTENTABILIDADE DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS SEM PSICÓLOGOS/AS

Se quisermos garantir a **acessibilidade, globalidade, qualidade e continuidade dos cuidados de saúde (Física e Psicológica)**, reduzir a doença e os seus impactos a curto e a longo prazo, promover o bem-estar e a qualidade de vida ao longo de todo o ciclo de vida, é fundamental integrar mais intervenção psicológica, mais Psicólogos e Psicólogas, nos Cuidados de Saúde Primários.



Para além disso, **os Psicólogos e Psicólogas contribuem para a eficácia e a produtividade dos Cuidados de Saúde Primários**, nomeadamente através da intervenção e prevenção dos **Riscos Psicossociais** (por exemplo, stresse e *burnout*), também de profissionais de saúde, da redução dos custos com exames complementares e tratamentos, da formação de outros profissionais, da utilização racional dos serviços de saúde (por exemplo, de consultas) e da diminuição da necessidade de prescrição de medicamentos (por exemplo, ansiolíticos e antidepressivos). E ainda para a **humanização dos cuidados de saúde**.

Neste sentido, **a integração de Psicólogos e Psicólogas nos Cuidados de Saúde Primários está alinhada e é essencial para a execução das medidas previstas no PRR, bem como para a persecução dos Objectos de Desenvolvimento Sustentável**.

Para uma adequada valorização deste papel e dos actos dos psicólogos é imprescindível uma revisão dos indicadores, objectivos e actos incluídos no âmbito da contratualização financeira entre a Administração Central do Sistema de Saúde (através das suas administrações regionais caso existam) e as unidades de saúde ou seus agrupamentos, bem como a forma como estas são avaliadas. O preço compreensivo deve assim conter, de acordo com a evidência científica, os actos dos psicólogos, necessários à obtenção dos resultados desejados para os utentes dos serviços de saúde.

**250**  
**PSICÓLOGOS/IAS NOS CUIDADOS**  
**DE SAÚDE PRIMÁRIOS**



**2,5 / 100 000**  
**PSICÓLOGOS/IAS / UTENTES**

**RECOMENDADO**

**1 / 5000**

**PSICÓLOGOS/IAS / UTENTES**

Todavia, é de notar que, **actualmente, existe uma grande carência de Psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários**: em todo o território de Portugal Continental existem apenas 250 Psicólogos/as — o que representa um rácio de 2,5 Psicólogos/as para cada 100 000 utentes (1 Psicólogo/a por cada 40000, sendo que o rácio recomendado seria de 1 por cada 5000 utentes no Serviço Nacional de Saúde).

Nalguns países, tendo em conta as lacunas existentes no número psicólogos/as, algumas destas intervenções são realizadas por outros profissionais com a supervisão de psicólogos/as. **Alerta-se, que esta não é a realidade portuguesa**, pois existem profissionais suficientes e disponíveis no mercado de trabalho, formando-se, nas 31 escolas de psicologia, mais de 1200 psicólogos/as por ano. Actualmamente, existem cerca de 24.000 psicólogos/as em Portugal, sendo que cerca de 5.000 possuem a especialidade em psicologia clínica e da saúde e entre eles 1.345 possuem uma especialidade avançada em psicoterapia. O contexto e as suas especificidades em cada momento são indispensáveis para as decisões mais adequadas na construção das melhores respostas à população (na Noruega, por exemplo, num contexto muito diferente do nosso, são os psicólogos/as os profissionais com quem ocorre o primeiro contacto nos cuidados de saúde primários e não com o médico de família).

Nesse sentido, deixamos um conjunto de **recomendações de acções prioritárias para a sustentabilidade dos Cuidados de Saúde Primários e para o Desenvolvimento Sustentável e saudável do país**.

## 05.

### RECOMENDAÇÕES DE ACÇÕES PRIORITÁRIAS

- **Criar Núcleos de Psicologia nos ACeS onde ainda não existam**, no cumprimento do Despacho 11347/2017 do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, de modo a garantir a autonomia científica, técnica e funcional da Psicologia nos Cuidados de Saúde Primários e assegurar uma organização dos Psicólogos e Psicólogas tendente a uma maior equidade no acesso a cuidados de saúde de qualidade e efectivos.

- **Investir na promoção da Saúde e na prevenção da doença**, nomeadamente no que diz respeito aos determinantes comportamentais dos principais problemas de Saúde dos portugueses, quer a nível local quer a nível nacional, através da rápida **duplicação do número de Psicólogos e Psicólogas nos Cuidados de Saúde Primários, contratando 250 psicólogos/as**, e posterior progressivo aumento tendo como horizonte o rácio recomendados ao Governo na Resolução DR I série n.º 108/XIV/2 2021.06.04.

- Desenvolver acções de **monitorização de indicadores de Saúde Psicológica e Bem-Estar, promoção da adopção de estilos de vida saudáveis e da auto-regulação e dos autocuidados, não só nos Cuidados de Saúde Primários, mas também nos contextos laborais e escolares** — que, pela sua relevância ao longo do ciclo de vida dos cidadãos, constituem contextos catalisadores do desenvolvimento de competências pessoais.

- Adequar as contratualizações financeiras e os objectivos de indicadores de desempenho dos Agrupamentos de Centros de Saúde à necessidade de saúde (incluindo psicológica) das populações, garantindo o/a /registo/ inclusão/integração dos actos dos psicólogos/as nos diferentes níveis dos sistemas de gestão e nos diversos preços compreensivos na prestação de cuidados de saúde, sempre que aplicável de acordo com a evidência científica para a efectividade do serviço prestado.

- Desenvolver programas de intervenção com o intuito de **proteger e promover o bem-estar** (físico e psicológico) dos cidadãos, com base nos **comportamentos pró-sociais**, otimizando os recursos sociais positivos e melhorando as competências transversais de vida e a resiliência face à adversidade.

- Optimizar a **articulação dos sistemas de saúde com os sistemas de educação, justiça e segurança social, integrando as intervenções**, a partilha de informação e redundâncias.





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS