REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL NA DOENÇA MENTAL

POLICY **BRIEF**

A doença mental grave (e.g., esquizofrenia, perturbação bipolar, depressão grave) é uma causa global e prevalente de incapacidade. No entanto, as respostas disponibilizadas pelos sistemas de Saúde são insuficientes.

A Organização Mundial de Saúde recomenda o estabelecimento de serviços de reabilitação psicossocial baseados na comunidade. Estes serviços devem ter uma abordagem individualizada, holística, multidisciplinar e centrada na recuperação (*recovery*), sendo considerados uma componente essencial da reabilitação em Saúde Mental e uma importante estratégia de Saúde Pública.

ESTATÍSTICAS DOENÇA MENTAL

- A doença mental grave afeta 1-3% da população mundial. Mas, cerca de **70% não tem acesso aos cuidados de Saúde de que necessita.**
- As pessoas com doença mental grave têm uma **expectativa de vida média 12.5 anos menor que a da população geral**, dificuldades no funcionamento diário e desempenho de papéis sociais. São alvo de discriminação e estigma, fatores que agudizam o seu isolamento e exclusão social.
- Em Portugal, onde a prevalência de problemas de Saúde Mental (22%) é das mais altas da UE (onde a média é de 16.7%), **4% da população adulta sofre de doença mental grave**. As perturbações psiquiátricas representam 12 % da carga global de doença.
- A **doença mental não encontra respostas adequadas no SNS** em virtude do escasso número de profissionais e longas listas de espera. Em 2023, cerca de 20 mil pessoas aguardavam consulta e mais de metade tinha já ultrapassado o Tempo Máximo de Resposta Garantido.

REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL | IMPACTOS INDIVIDUAIS E SOCIAIS

Sintomatologia. Melhoria dos sintomas e redução significativa das taxas de recaída e internamento.

Funcionamento geral. Melhoria significativa das competências e autonomia para gestão de tarefas do quotidiano (e.g., cozinhar, limpar, gerir o dinheiro, cuidar da higiene pessoal).

Habitação e Trabalho. Programas de apoio à procura de emprego, emprego apoiado e apoio à habitação promovem melhorias significativas na gestão de uma vida independente e no acesso ao emprego.

Formação. Impacto positivo no acesso a oportunidades de aprendizagem e formação, consistentes com interesses e expectativas pessoais.

Educação Psicológica Deliberada. Melhoria da adesão ao tratamento e redução do stresse das famílias, através da promoção do conhecimento sobre a condição de saúde, opções de tratamento e serviços disponíveis e estratégias de coping.

Bem-estar e qualidade de vida. Impacto significativo no bem-estar geral, maior sentido de autonomia e propósito, maior participação social e cívica e satisfação com a vida.

Discriminação e estigma. Impacto positivo no combate ao estigma e autoestigmatização, bem como na promoção da inclusão social (6) e salvaguarda dos plenos direitos das pessoas com doença mental.

Custo-efetividade. Maior relação de custo-efetividade do que cuidados hospitalares prolongados, redução da pressão sobre os sistemas de Saúde, redução dos custos e pressão sobre as famílias.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

Consulte o documento **Perguntas e Respostas sobre Reabilitação Psicossocial na Doença Mental**

REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL NA DOENÇA MENTAL

POLICY **BRIEF**

RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA A CONSTRUÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

01 Aumentar o número de Psicólogos/as nos Cuidados de Saúde Primários.

De forma a cumprir o rácio recomendado de 1 Psicólogo/a por cada 5000 utentes, assegurando que as Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC) conseguem prestar cuidados de reabilitação psicossocial a nível local. Contribuindo também para o total cumprimento do Despacho nº 8455/2022, de 11 de julho, que cria novas equipas comunitárias de Saúde Mental, que potenciam o trabalho em rede entre os cuidados primários, hospitalares e estruturas da comunidade.

02 Financiamento e Expansão dos Serviços de Saúde Mental Baseados na Comunidade.

Aumento do investimento em serviços de Saúde Mental de base comunitária com programas de reabilitação psicossocial (e.g., Unidades de vida apoiada/vida protegida/ vida autónoma, fóruns ocupacionais, programas de formação profissional, de apoio à procura de emprego e apoio pós-colocação, iniciativas de apoio a pares), acessíveis em todo o território nacional – consolidando o processo de desinstitucionalização das pessoas com doença mental.

03 Reforço das equipas de cuidados multidisciplinares.

Garantia da diversidade multidisciplinar das equipas gestoras de programas de reabilitação psicossocial (Psicólogos, Médicos/as, Enfermeiros, Psiquiatras e outros profissionais, mas também auxiliares, voluntários/as) por forma a assegurar avaliações e intervenções abrangentes, integradas, especializadas e adaptadas às necessidades únicas de cada pessoa.

04 Estimular a Formação em Reabilitação Psicossocial.

Criar estímulos à formação específica em Reabilitação Psicossocial para profissionais de Saúde Mental, assegurando a preparação para implementar intervenções baseadas em evidências e orientadas para a articulação e intercâmbio interdisciplinar e colaboração entre profissionais, pacientes e famílias.

05 Investimento em programas de apoio à empregabilidade.

Desenvolvimento de respostas de reabilitação vocacional e de apoio ao emprego, em colaboração e com incentivos às organizações do sector público e privado, direcionadas para a integração na comunidade e no mercado de trabalho – facilitando a possibilidade de maior autonomia financeira, necessária aos processos de desinstitucionalização e no sentido de uma reabilitação plena.

06 Combate ao Estigma e Discriminação.

Implementação de campanhas de sensibilização pública, focadas na promoção das ideias de recuperação e inclusão, bem como na garantia de direitos fundamentais para todas as pessoas com doença mental.

07 Investigação em Reabilitação Psicossocial.

Apoio à investigação contínua para aprofundar o conhecimento e metodologias em RPS e avaliar a sua eficácia nas várias condições e na melhoria da qualidade de vida das pessoas.

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

Consulte o documento **Perguntas e Respostas sobre Reabilitação Psicossocial na Doença Mental**