



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

**OS PSICÓLOGOS EM SAÚDE PÚBLICA**  
**NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19**  
**(RELEVÂNCIA E RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO)**

**D**esde que, em 1948, a Organização Mundial de Saúde definiu a Saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença, que a Psicologia, enquanto ciência do comportamento, e num quadro de abordagem transdisciplinar, se tornou um **aliado natural e indispensável na formulação de políticas de Saúde Pública** e na **elaboração de programas de prevenção e de promoção da Saúde, do bem-estar e da qualidade de vida** da população.

O papel da ciência psicológica ganha particular relevância quando os **grandes desafios da Saúde Pública passam a ser, no século XXI, prevenir e controlar doenças não transmissíveis** (como a obesidade ou a diabetes), que estão, em grande parte, determinadas por factores comportamentais e de estilo de vida. E, portanto, a sua prevenção ou redução depende de alterações nos padrões de comportamento das pessoas e/ou das comunidades.

**Neste período de pandemia COVID-19 enfrentamos um grande e complexo desafio de Saúde Pública**, particularmente porque não havendo ainda vacina disponível os comportamentos adoptados tanto individuais como sociais são factores de protecção importantes para evitar o contágio. No entanto, controlar a propagação do coronavírus e dar resposta àqueles que são infectados, não são os únicos problemas de Saúde Pública com os quais temos de lidar: os restantes problemas (como as doenças cardiovasculares ou o cancro) mantêm-se e há ainda que sublinhar o **aumento dos problemas de Saúde Mental /Psicológica** decorrentes desta circunstância (cujos efeitos, todas as evidências assim o indicam, serão significativos, extensos e com impacto alargado no tempo).

São **várias as áreas da Psicologia** (nomeadamente as áreas Clínica e da Saúde, Educação, Trabalho, Social, Ambiental e Comunitária) que contribuem com

com modelos e metodologias **úteis para a prática em contexto de Saúde Pública. Os Psicólogos contribuem decisivamente para a compreensão e o conhecimento sobre os aspectos motivacionais, cognitivos e não reflectidos dos hábitos e comportamentos humanos fundamentais para iniciar e manter acções ou para a mudança, no sentido da prevenção de doenças e promoção da saúde em diferentes contextos.**

Na realidade, os **determinantes e os processos de saúde e doença** não podem ser entendidos despojados dos seus factores socio-culturais que os influenciam. **Muito devido à ciência psicológica compreendemos**, por um lado, a forma como o stress, as rotinas diárias sedentárias ou o consumo excessivo de alimentos processados **são influenciados não apenas por marcadores biológicos, mas também pelos nossos pensamentos, sentimentos e pelo ambiente em que vivemos, e por outro, a forma como podem afectar a capacidade, física e psicológica, de lidar com a doença e recuperar dela.**

**No contexto actual de crise**, de medo e incerteza, em que o aumento dos problemas de Saúde Psicológica é uma realidade esperada e inevitável, **a intervenção da Psicologia e dos Psicólogos, no âmbito da Saúde Pública é urgente e essencial.**

Se quisermos diminuir a taxa de mortalidade, letalidade e morbidade associadas a esta pandemia, se quisermos diminuir os factores de risco e potenciar os factores de protecção, se quisermos mitigar os impactos do vírus na população, se quisermos eliminar as desigualdades em saúde, é fundamental compreender o que motiva o comportamento e facilitar mudanças comportamentais saudáveis.

Os **benefícios da actividade dos Psicólogos de Saúde Pública** incluem ainda contribuir para o desenvolvimento saudável e integral, assim como para o bem-estar, satisfação e qualidade de vida da população portuguesa; contribuir para o aumento da literacia em saúde da população, para a adopção de estilos de vida saudáveis, para aumentar a longevidade e a resiliência;

e ajudar a atingir os objectivos colocados pelas iniciativas políticas e programas do Serviço Nacional de Saúde, assim como os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável propostos pelas Nações Unidas, melhorando a qualidade do sistema de Saúde Pública.

Considerando que a **intervenção psicológica em Saúde Pública pode ter um carácter preventivo, promocional ou remediativo**, sugerimos o seguinte conjunto de **recomendações para a actuação dos Psicólogos** neste âmbito.

## >> RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA SAÚDE PÚBLICA

- **Colaborar na elaboração de planos de contingência e gestão de crise**, nos mais diversos contextos, de forma directa (participando activamente na sua construção e divulgação) e indirecta (por exemplo, prestando serviço de consultoria a decisores, autoridades ou organizações).
- **Proporcionar Primeiros Socorros Psicológicos** na resposta às consequências directas e imediatas da pandemia, nomeadamente a gestão do impacto da doença no próprio ou num familiar e ainda a perda de alguém próximo.
- **Colaborar na vigilância epidemiológica** dos fenómenos de Saúde e dos seus determinantes, nomeadamente na vigilância da COVID-19 e na análise de risco (e da percepção do risco) a ela associada, para a saúde física e psicológica, por forma a antecipar problemas específicos, prevenir o seu impacto e planear a intervenção – por exemplo, colaborando na identificação de grupos populacionais vulneráveis ou no desenvolvimento de tecnologias (e discussão dos seus aspectos éticos) de apoio à vigilância, intervenção e investigação sobre o vírus.
- **Apoiar a comunicação pública e a disseminação de informação relevante e fidedigna sobre saúde**, assim como o combate à desinformação, promovendo uma

comunicação clara e directa da informação de saúde relevante e comportamentos pró-saúde, bem como prevenindo a disseminação de notícias falsas, fazendo uso dos conhecimentos técnico-científicos sobre os mecanismos subjacentes à sua formação e divulgação, e colaborando com as autoridades governamentais, autoridades de saúde e comunicação social na elaboração de estratégias e ferramentas de comunicação eficazes e eficientes, por forma a apoiar a população na adaptação à crise e no cumprimento de todas as recomendações.

- **Prevenir problemas de saúde física e psicológica**. As estratégias de prevenção podem ser focadas em grupos de risco (por exemplo, cidadãos seniores, profissionais de saúde, cidadãos em situação de desemprego, cidadãos com perturbação mental pré-existente ou cuidadores informais), determinadas comunidades (por exemplo, zonas de elevado risco de contágio) ou em toda a população. Durante o período de pandemia COVID-19 é importante não só procurar evitar a infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), mas também evitar a ocorrência (ou o agravamento) dos problemas de Saúde Psicológica, como as perturbações da ansiedade, as perturbações do humor ou a perturbação de stress pós-traumático. É ainda fundamental prevenir a ocorrência de outros riscos e comportamentos que podem ser potenciados neste período de crise, tais como a violência doméstica, o estigma ou o cyberbullying que, por sua vez, produzem consequências negativas para a saúde física e psicológica.
- **Promover a saúde física e psicológica**, procurando reforçar as competências dos cidadãos e das comunidades de forma a evitar o aparecimento da doença e a melhorar o bem-estar e a qualidade de vida. As acções de promoção da saúde podem incluir, por exemplo, a colaboração na construção de políticas públicas que garantam a acessibilidade aos serviços de saúde ou a diminuição das desigualdades, a criação de grupos de apoio (por exemplo, programas de apoio à parentalidade) ou o desenvolvimento de programas com o objectivo de reduzir comportamentos de risco relacionados com a exposição ao SARS-CoV-2 e aos factores de risco associados à COVID-19.
- **Promover a saúde física e psicológica em contexto**

**laboral**, nomeadamente através da prevenção e intervenção nos riscos psicossociais, da promoção de locais de trabalho saudáveis e à melhoria da eficácia e desempenho organizacional das instituições. Durante a pandemia COVID-19 é importante reforçar o apoio à gestão de recursos humanos e aos processos de adaptação necessários (por exemplo, transição total ou parcial para regime de teletrabalho), garantindo o respeito pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. No caso dos profissionais de saúde, particularmente expostos a risco e a factores de stresse e burnout, é fundamental assegurar estratégias de promoção do autocuidado e do bem-estar.

- **Capacitar para a literacia em saúde**, desenvolvendo estratégias de informação e conhecimento sobre a saúde, a doença e os respectivos factores de risco e protecção, sobre a utilização dos cuidados de saúde e o processo de tomada de decisão em saúde, de modo a promover as capacidades de auto-regulação e autogestão da doença, resultados de saúde positivos e resiliência. A literacia em saúde constitui um elemento chave para a capacitação dos utentes, facilitando a sua participação activa nos processos de diagnóstico, tratamento e tomada de decisão informada sobre a (sua) saúde.

- **Colaborar na construção de políticas de saúde e planos de acção e intervenção em saúde** – locais, regionais e nacionais – apresentando informação sobre comportamentos de saúde de forma compreensível para decisores políticos, líderes e gestores e formulando conclusões que possam ser traduzidas em aplicações práticas, enfatizando o respeito pelos princípios da sustentabilidade, acessibilidade, igualdade social, humanização e fundamentação na melhor evidência científica disponível. Bem como monitorizando os processos e resultados dos projectos e programas de saúde comunitários, por forma a resolver necessidades de saúde e psicossociais, implementar uma melhoria contínua dos serviços oferecidos à população e informar o desenho e planeamento de projectos e programas subsequentes.

- **Adaptar a prestação de serviços de apoio psicológico**, assegurando a continuidade das práticas de

de intervenção psicológica num modelo de prestação de serviços à distância, com recurso a tecnologias de informação e comunicação, mantendo o cumprimento de todos os princípios do Código Deontológico da profissão e seguindo as linhas de orientação ([LINK](#)) para a prática sobre esta matéria.

- **Colaborar no desenvolvimento de tecnologias de saúde**, que permitam apoiar o planeamento, vigilância, intervenção e investigação em saúde.

- **Conceber, executar e apresentar investigação em saúde**, nomeadamente sobre a COVID-19 e as suas repercussões na população, de forma a contribuir para a divulgação do conhecimento científico que possa informar a concepção de programas de prevenção e intervenção em saúde, bem como o desenho de políticas públicas baseadas em evidências científicas.

- **Colaborar com outros profissionais** numa abordagem próxima e multidisciplinar (nomeadamente médicos, enfermeiros, e outros profissionais de saúde, mas também professores e outros agentes educativos, assistentes sociais e técnicos de acção social, jornalistas, sociólogos, advogados, gestores ou economistas), dinamizar parcerias ou facilitar o intercâmbio entre instituições a nível nacional e internacional em matérias relacionadas com a pandemia e a situação de crise socioeconómica.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS