

Futuro do SNS e da Saúde em Portugal

Autoria: Bruna Laranjo & Carolina Paiva (Presidente e Vice-Presidente da Associação Nacional de Estudantes de Psicologia - ANEP)

A definição de *saúde* proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS, n.d.) reporta-se à saúde enquanto “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”. Apesar da abrangência desta definição, parece haver na população uma tendência para associar a ideia de saúde a dimensões físicas, colocando menos ênfase na saúde mental. Inclusive, estudos qualitativos com adultos mais velhos revelam que, para esta população, a saúde se restringe à ausência de dor física, tendo também emergido fatores como a manutenção da mobilidade e a nutrição (De Souza et al., 2021).

Contudo, são crescentes as evidências de que a saúde mental contribui fortemente para a saúde física (OPP, 2023a), cabendo aos profissionais de saúde procurar compreender os problemas de saúde na sua raiz. Perante um sistema de saúde em clara sobrecarga, onde existe falta de profissionais para fazer frente às necessidades da população (PlanAPP, 2024), e onde têm sido frequentes os encerramentos das urgências devido à elevada pressão colocada nestes serviços, poderá ser relevante refletir sobre abordagens preventivas que possam mitigar esta sobrecarga. Um dos fatores frequentemente desvalorizados neste contexto é a somatização de sintomas psicológicos, frequentemente interpretada enquanto problema de saúde física. Esta má interpretação não só conduz a diagnósticos incorretos ou inconclusivos, como leva à utilização desnecessária dos serviços de urgência, contribuindo significativamente para a sua sobrecarga (Kroenke, 2003).

Deste modo, torna-se imperativo investir no domínio da saúde mental enquanto meio de prevenção desta sobrecarga. Reconhecendo que ainda existe um longo caminho a percorrer no que toca à consideração dos portugueses por problemas de saúde mental, o papel do Serviço Nacional de Saúde poderá passar por munir os serviços de urgência de equipas de primeiros socorros psicológicos, permitindo uma triagem e encaminhamento adequado de pacientes com sintomas psicossomáticos. Adicionalmente, será fundamental apostar em outras medidas preventivas, como seria o exemplo da disponibilização de informação acessível e dinâmica relativa a temáticas de saúde mental, permitindo aumentar a literacia da população.

A saúde mental da população portuguesa tem sido motivo de crescente preocupação nos últimos anos. De acordo com dados da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), em 2023, cerca de 23% da população apresentava problemas de saúde mental, e 60% das pessoas portuguesas com mais de 18 anos encontravam-se em risco de depressão (OPP, 2023b). Esta realidade coloca Portugal como o país com a quinta maior prevalência de perturbações mentais na União Europeia e o primeiro no uso recorrente de psicofármacos ansiolíticos. Ainda, de acordo com o inquérito PaRIS (Patient-Reported Indicator Surveys) da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), Portugal apresenta os piores resultados entre os países da OCDE no que diz respeito à autoavaliação da saúde mental - apenas 67% das pessoas inquiridas avaliaram positivamente o seu bem-estar psicológico. No entanto, reconhecemos que a autoavaliação da saúde mental poderá ser um método pouco fiável de extração de dados neste domínio, sendo sujeito a enviesamentos e deseabilidade social (Rickwood & Coleman-Rose, 2023), podendo refletir uma versão melhorada da realidade.

Apesar da crescente demanda por apoio em saúde mental, não parece haver no SNS os recursos necessários para dar resposta a esta problemática. Em 2023, dos 26.000 profissionais de psicologia que se encontravam inscritos na OPP, apenas 1.000 atuavam no SNS, sendo que apenas 300 destes estavam nos centros de saúde (SIC Notícias, 2023). Por consequência, o SNS enfrenta grandes desafios na resposta aos pedidos de consulta em psicologia, existindo longas listas de espera para que um paciente consiga uma primeira consulta. Este tempo de espera é inaceitável para quem enfrenta sofrimento psicológico, sendo possível que a falta de acompanhamento profissional agrave significativamente o seu estado de saúde.

A nível nacional, existe apenas um psicólogo para cada 9.687 habitantes, o que contribui para que cerca de 65% das pessoas com perturbações psicológicas não recebam o tratamento adequado. A situação é ainda mais crítica nos centros de saúde, onde há apenas um profissional de psicologia para cada 41.188 habitantes (OPP, 2015; OPP, 2022). A insuficiência do sistema de saúde português tem impulsionado o crescimento dos seguros de saúde privados, que aumentam cerca de 10% ao ano e que muitas vezes não cobrem ou reembolsam o custo das consultas de psicologia. No entanto, estas opções continuam inacessíveis para muitos, especialmente os mais vulneráveis. A maioria da população, sem meios para recorrer ao setor privado, vê-se obrigada a esperar meses por uma vaga no

público. Esta realidade exige medidas urgentes para reforçar a presença de profissionais e garantir acesso rápido e eficaz ao apoio psicológico.

Num estudo realizado pela Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP), em colaboração com a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e o Conselho Nacional da Juventude (CNJ), que visava caracterizar a saúde mental em contexto académico de estudantes do ensino superior, foi notável o impacto que a mera presença de serviços de apoio psicológico teve nos indicadores de saúde dos jovens inquiridos (Silva et al., 2024). A população estudantil representa o futuro da sociedade, e se é imperativa a promoção da sua saúde mental, será inevitável que o futuro do SNS e da Saúde em Portugal passe por fortalecer a componente psicológica da saúde.

Na prática, isto poderá materializar-se num conjunto de medidas. Primeiramente, será essencial a criação de programas de literacia em saúde mental, permitindo a desmistificação e normalização da procura por apoio psicológico. Para além disto, deverá ser promovida uma perspetiva de saúde holística, sendo fulcral a presença de profissionais de psicologia em equipas multidisciplinares dos diferentes serviços de saúde. Por fim, como já mencionado, estando cientes da falta de profissionais de psicologia e da necessidade de haver um aumento dos mesmos no sistema público, sugerimos a criação de mais protocolos, possibilitando a realização de estágios profissionais em psicologia no SNS com a devida supervisão. Além destas medidas, e tendo a plena noção de que têm sido feitos esforços por parte da OPP e do SNS para o estabelecimento de mais e melhores medidas, reforçamos a importância de continuarem num esforço conjunto para que a população portuguesa tenha um melhor acesso a consultas de Psicologia, pois investir nos serviços de psicologia é investir na saúde e qualidade de vida das pessoas portuguesas.

Referências

- De Souza, F. F. J., De Oliveira Carvalho, G., Marques, B. G., & De Jesus Miranda, M. L. (2021). Percepções de idosos sobre saúde, adoção da prática de atividade física e comportamentos saudáveis. *Colloquium Health and Education*, 1(2), e018.
<https://doi.org/10.37497/colloquium.v1i2.18>

- Kroenke, K. (2003). Patients presenting with somatic complaints: epidemiology, psychiatric co-morbidity and management. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(1), 34–43.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015). *A Situação da Psicologia no Serviço Nacional de Saúde*. Lisboa. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/sit_psic_sns.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). *Parecer OPP – Rácio de Psicólogos e Psicólogas*. Lisboa.
https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer_opp_r_cio_de_psic_logos_e_psic_logas_vf3.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023a). *Contributo Científico OPP – O Impacto da Saúde Mental na Saúde Física – Custos Económicos e Intervenções Psicológicas Custo-Efetivas*. Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023b). *10 propostas para uma melhor saúde mental dos portugueses*. <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/4810>
- PlanAPP – Centro de Competências de Planeamento, de Políticas e de Prospetiva da Administração Pública. (2024). *Planeamento de Recursos Humanos em Saúde – Radiografia dos Instrumentos de Planeamento*.
https://planapp.gov.pt/wp-content/uploads/2024/03/PlanAPP_PlaneamentoRHS.pdf
- Rickwood, D. J., & Coleman-Rose, C. L. (2023). The effect of survey administration mode on youth mental health measures: Social desirability bias and sensitive questions. *Heliyon*, 9(9), e20131. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20131>
- Silva, P.; Taliscas, T. & Paiva, C. (2024). *Saúde Mental nas IES Portuguesas: Explorando a Saúde Psicológica e Recursos de Apoio entre Estudantes do Ensino Superior*. Departamento de Ação Política - ANEP, Lisboa.

