



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA A  
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM  
ESTABELECIMENTOS PRISIONAIS**

A pandemia **COVID-19** exige o cumprimento rigoroso de **medidas de isolamento físico** para conter a propagação do vírus. Neste âmbito, as medidas de excepção tomadas em relação a grupos populacionais específicos, nomeadamente a pessoas em situação de privação de liberdade, têm implicado **mudanças das rotinas e práticas nos Estabelecimentos Prisionais**, gerando **desafios adicionais** a todos e, particularmente, ao trabalho que os Psicólogos realizam neste contexto.

Os profissionais da Psicologia que trabalham nos Estabelecimentos Prisionais assumem grande **responsabilidade pela qualidade dos cuidados prestados aos reclusos e aos funcionários**, estando expostos a situações exigentes, a reacções emocionais, cognitivas e comportamentais que causam dificuldades e stress. A sobrecarga emocional negativa, de ansiedade e medo, gerada pela pandemia, exponencia os riscos a que reclusos, funcionários e Psicólogos estão expostos.

Considerando a necessidade de adaptação às alterações que decorrem da circunstância excepcional que vivemos, bem como as especificidades da intervenção psicológica neste contexto, sugerem-se um conjunto de **recomendações para a intervenção dos Psicólogos em Estabelecimentos Prisionais**, junto dos reclusos, das suas famílias, dos restantes profissionais que exercem funções nestes

## 1 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS RECLUSOS

- **Enquadre e explique a pandemia e a situação de isolamento de modo ajustado e reforce a informação todas as vezes necessárias.** Promova a consulta de informação de fontes oficiais (como a DGS ou a OPP) apenas uma a duas vezes por dia. Explique que algumas notícias sobre a COVID-19 podem basear-se em

rumores ou informações imprecisas e incentive a população prisional a falar consigo ou com um outro profissional de saúde, se tiverem dúvidas.

- **Promova a adopção dos comportamentos pró-saúde e medidas de protecção** recomendados pelas autoridades mesmo no interior do Estabelecimento Prisional.
- **Mostre-se disponível para ouvir e apaziguar preocupações e receios.** Proporcione oportunidades que permitam aos reclusos expressar os seus sentimentos negativos de forma saudável e adequada. Lembre-os que a situação é temporária e que tudo voltará a regularizar-se.
- **Esteja atento aos reclusos que exibem sinais de ansiedade mais pronunciados, que tenham problemas prévios de Saúde Psicológica ou estejam particularmente vulneráveis** (ex. reclusos com antecedentes de comportamentos auto-lesivos, para suicidas ou suicidários, com problemas graves decorrentes do uso de substâncias como abstinência, vítimas de ameaças e agressões). Procure ter momentos individuais com eles para responder às suas preocupações e atender a necessidades particulares.
- **Enquadre a necessidade de interromper contactos presenciais com a família**, incluindo o regime de visitas íntimas, a alteração do funcionamento ou mesmo encerramento de alguns dos espaços comuns (biblioteca, ginásios, sala de música) e alguns postos de trabalho, reforçando que tal resultará na protecção do próprio e das suas famílias, durante o tempo em que vigorarem as indicações para o isolamento.
- Considere que o desfasamento entre a actualização da informação e as alterações à implementação das medidas que decorrem da informação comunicada, pode não contribuir para a gestão adequada das emoções, agravando **sentimentos de desconfiança** e aumentando a probabilidade da existência de **conflitos**.
- **Promova a capacidade de auto-regulação emocional e estratégias de coping** que permitam aos reclusos terem uma percepção de controlo sobre a situação

e gerirem a ansiedade de forma adequada. Pense em alternativas para disponibilizar informação aos reclusos mais fragilizados ou vulneráveis (ex. distribuição de folhetos com [exercícios simples de relaxamento \(LINK\)](#)).

- Na intervenção psicológica com os reclusos promova a **aliança terapêutica e a estabilização emocional** de forma ajustada à situação.

- **Mobilize para a responsabilidade colectiva e para o trabalho conjunto** com os profissionais do Estabelecimento Prisional. Explique que o cumprimento do isolamento físico e das medidas de protecção tem um propósito maior, que são esforços em prol do bem-comum, da sua própria protecção, da sua família e da protecção dos cidadãos mais vulneráveis.

- **Promova e facilite o contacto com familiares e amigos** nomeadamente através de **outras formas de contacto** (ex. contactos escritos, “envio de caixinhas penso em ti” para os filhos menores).

- **Combata o estigma e a discriminação.** Previna potenciais relações abusivas e comportamentos de estigma e discriminação face aos reclusos que estejam ou possam estar infectados. Para isso, forneça informações baseadas em factos, explicando que o vírus pode atingir todas as pessoas, qualquer que seja a sua idade, nacionalidade ou religião. Faculte informação às famílias, para que estas possam também evitar e combater comportamentos estigmatizantes ([LINK](#)).

- Preparar-se para **apoiar processos de luto.** Antecipe a necessidade de apoiar os cidadãos reclusos num processo de luto ([LINK](#)) caso venham a verificar-se perdas de familiares, pessoas de referência, amigos ou companheiros.

## 2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS DOS RECLUSOS

- A intervenção junto das famílias deve ser realizada em **articulação** com a Direcção, Chefias e Serviços de Reeducação.

- **Transmita informação clara e directa às famílias**, dando conhecimento do plano de contingência adoptado pelo Estabelecimento Prisional, explicando as implicações que a sua implementação pode ter, nomeadamente, no que diz respeito à interrupção das visitas presenciais.

- **Promova a redução dos níveis de ansiedade.** Reforce a comunicação com as famílias dando informação regular sobre o estado de saúde dos reclusos, bem como dos profissionais. Faculte informação e estratégias para lidar com uma situação de isolamento ([LINK](#)) e como lidar com a ansiedade ([LINK](#)) da melhor forma.

- **Reconheça e valide sentimentos** naturais e expectáveis nesta situação, nomeadamente ansiedade, medo, preocupação, culpa ou zanga.

- **Estimule a proximidade emocional.** Promova a relação das famílias com os reclusos incentivando outras formas de contacto (por exemplo, a troca de cartas).

## 3. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS PROFISSIONAIS

Especialmente na situação de pandemia que vivemos é fundamental que o Psicólogo mantenha uma **articulação próxima com os restantes profissionais** do Estabelecimento Prisional e que realize acções que lhes sejam dirigidas:

- Mobilize para a **responsabilidade colectiva e para o trabalho de equipa.** Desenvolva um trabalho de colaboração estreita com os restantes profissionais, apoiando-os e solicitando ajuda sempre que necessitar.

- Antecipe a possibilidade de contágio dentro da insti-

tuição. Informe-se devidamente sobre os protocolos a seguir no caso de infecção de um indivíduo recluso ou de um funcionário, para que possa estar preparado para agir e prestar informações.

- Sensibilize os profissionais para a **importância das suas rotinas e do autocuidado**, como forma de promover a estabilidade emocional e promover o desempenho profissional de qualidade.
- **Prepare-se para apoiar processos de luto.** Antecipe a necessidade de apoiar os profissionais num processo de luto, caso venham a verificar-se perdas de familiares, amigos, colegas ou reclusos ([LINK](#)).

## 4. RECOMENDAÇÕES PARA O APOIO AO ESTABELECIMENTO PRISIONAL

O Psicólogo que exerce funções em Estabelecimentos Prisionais também pode intervir no sentido de promover o bom funcionamento da instituição:

- **Apoie a instituição na selecção de informação** útil proveniente de fontes fidedignas (DGS, OMS, OPP).
- **Respeite o plano de contingência** estabelecido e sensibilize a população reclusa e funcionários para a importância do seu cumprimento rigoroso.
- **Procure preparar eventuais sentimentos de injustiça e recções negativas** face às medidas que possam vir a ser adoptadas de fim ou perdão parcial de penas.
- **Adapte os horários e turnos e sensibilize os colegas** para a possibilidade de, durante a vigência das medidas de isolamento, surgirem alterações que decorrem das orientações da DGS e DGRSP, explicando, sempre que necessário, que estas medidas protegem todos de um possível contágio.
- Envolver-se na dinamização da **dimensão terapêutica** da intervenção no Estabelecimento Prisional (ex. contextualizar o comportamento como resposta a si-

uação de crise aguda, aplicar estratégias de intervenção em crise nas situações de perda ou de doença).

## 5. RECOMENDAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

Os profissionais da Psicologia que exercem funções nos Estabelecimentos Prisionais estão particularmente vulneráveis ao desgaste emocional elevado devido ao stresse, burnout e hostilidade associados a este contexto. As especificidades das suas funções e os dilemas éticos que podem ocorrer em associação à pandemia, amplificam este desgaste, sendo natural a manifestação de medo, cansaço emocional, angústia, preocupação, irritabilidade, frustração, ansiedade e culpa.

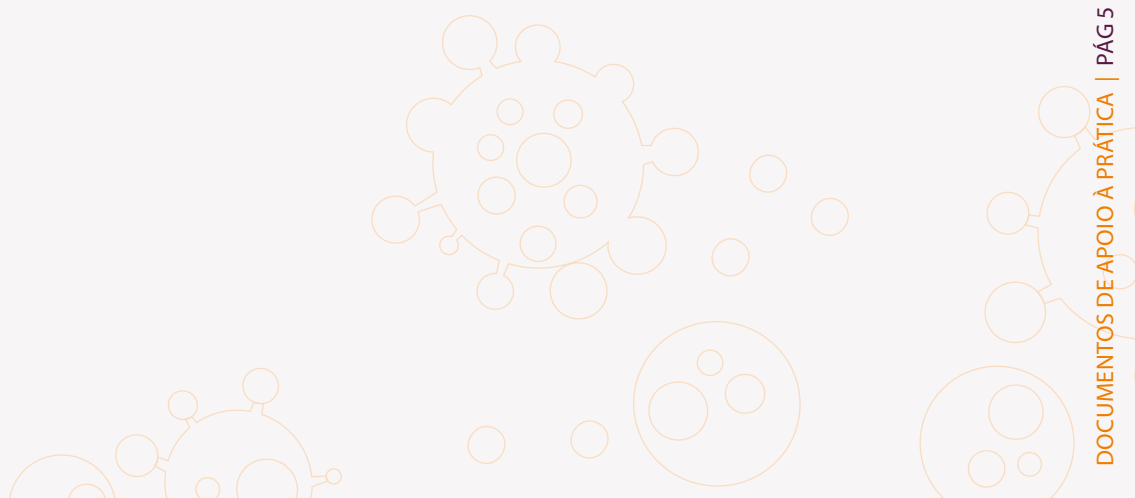
Neste sentido, o autocuidado do Psicólogo é necessário para garantir o seu equilíbrio emocional e a sua capacidade para intervir profissionalmente com a população reclusa, as suas famílias e os restantes profissionais.

Consulte o documento sobre o autocuidado dos profissionais de saúde disponibilizado pela OPP ([LINK](#)).

- **Lembre-se que é normal** sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- **Concentre-se no aqui e agora e na resolução de problemas.** Sempre que necessário recorra a estratégias de reestruturação cognitiva para lidar com pensamentos ansiosos. Use o humor como uma das formas para manter a sua Saúde Psicológica.
- **Cuide de si.** Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos e procure ter tempos para actividades de lazer como ver um filme ou série ou ler um livro.
- **Não se sinta culpado por reservar tempo para si:** é isso que lhe permitirá cuidar dos outros.

- Não esqueça que **não está sozinho** e promova a co-  
operação entre colegas, quer no contexto interno, quer  
externo.
- **Procure reservar tempo para os diferentes papéis  
da sua vida.** Tente manter o equilíbrio entre os vári-  
os papéis da sua vida, como profissional, como pai/  
mãe, filho/a, mesmo durante este período de maior  
desgaste e exaustão física e emocional.
- Lembre-se que **está a dar um contributo importante**  
para o bem colectivo, para a valorização do papel da  
psicologia e dos psicólogos e para a protecção de uma  
população vulnerável.

Abril de 2020





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

**Documento elaborado com o apoio de:**

**Carlos Filipe Saraiva; CP 11290**  
**Sandra Bernardes de Jesus; CP 15625**  
**Sónia Ventura Teixeira; CP 629**