



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

COMENTÁRIO TÉCNICO E CONTRIBUTO OPP

A Importância da Intervenção Psicológica e o Papel dos Psicólogos nas Respostas Sociais aos Cidadãos Seniores

Categoria

Comentários Técnicos e
Contributos OPP

Autoria

Gabinete de Estudos OPP

Documento

Setembro 2020
Lisboa

Comentário Técnico e Contributo OPP

A Importância da Intervenção Psicológica e o Papel dos Psicólogos nas Respostas Sociais aos Cidadãos Seniores

Introdução

O presente documento surge como um **contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)** para a reflexão a propósito do **Programa de Estabilização Económica e Social**, enquadrando-se nas propostas da Resolução do Conselho de Ministros nº 41/2020 de 06 de Julho, nomeadamente no que diz respeito às medidas de combate à pobreza e **promoção do envelhecimento activo e saudável**.

A OPP é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Neste sentido, julgamos pertinente realizar alguns comentários e oferecer um contributo para a reflexão e o debate em torno das **exigências, actuais e futuras, que se colocam ao envelhecimento activo e saudável da população portuguesa**, nomeadamente no que diz respeito à melhoria da qualificação das respostas sociais vocacionadas para os cidadãos seniores, bem como ao papel da Psicologia e dos Psicólogos, em particular.

Consideramos que **o envelhecimento é um processo desafiante, mas com muito valor, que ocorre ao longo de todo o ciclo de vida**, que é bom envelhecer e que, individual e socialmente temos a ganhar com o aumento da longevidade. Partimos ainda do princípio de que **pequenas mudanças no ambiente e nas oportunidades que são disponibilizadas aos cidadãos podem ter consequências significativas no envelhecimento, permitindo prevenir as perdas associadas à velhice e promover a adaptação bem-sucedida**.

Deste modo, procuramos reforçar o **contributo das evidências provenientes da Ciência Psicológica e da intervenção psicológica** para a resposta aos desafios colocados pelo envelhecimento da população. Sublinhamos o **papel dos Psicólogos para a promoção do bem-estar dos cidadãos seniores, das suas famílias e cuidadores**. Defendemos que o **reforço de Psicólogos, sobretudo nas ERPI (Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas)**, é essencial para uma cultura de prevenção e promoção da **coesão social**, bem como para a **sustentabilidade dos serviços públicos** em Portugal e destas instituições em particular.

1. A Importância da Intervenção Psicológica na Resposta Social aos Cidadãos Seniores

O conhecimento que deriva da Ciência Psicológica pode contribuir para responder adequadamente aos desafios colocados pelo envelhecimento da população. Considerando a sua formação e conhecimentos científicos teórico-práticos sobre o comportamento ao longo do ciclo vital, os aspectos cognitivos do envelhecimento e o impacto psicológico e social do processo de envelhecer, os **Psicólogos são profissionais preparados para desempenhar um conjunto diverso de papéis em diferentes contextos de vida dos cidadãos seniores**. Podem dar contributos essenciais para:

- Um **envelhecimento activo e bem-sucedido**, para **rentabilizar o potencial** dos cidadãos seniores, promovendo a adopção de **estilos de vida saudáveis** e a redução dos factores de risco para a doença.
- A prevenção e intervenção no **combate à solidão e à violência contra idosos**.
- O envolvimento e participação social dos cidadãos seniores na comunidade, com resultados na **manutenção e melhoria da sua qualidade de vida**.
- O desenho e implementação de sistemas de gestão e monitorização da saúde que permitam **tratar a dor e a doença**, bem como dos e no fim da vida.
- A gestão das **doenças crónicas** e a **adesão à medicação e diferentes terapêuticas**.
- O **ajustamento e adaptação a mudanças e factores de stresse** relacionados com o envelhecimento (por exemplo, a reforma, conflitos familiares ou mudança de papéis), a processos de **perda e luto**.
- **Informar a população acerca dos processos de envelhecimento** e das suas consequências, desmistificando crenças e mitos sobre a velhice e o envelhecimento, apoiando uma visão mais realista, activa e positiva sobre o processo de envelhecimento e combatendo o idadismo.
- Promover a **literacia em saúde e a literacia em saúde psicológico / mental**;
- Promover a **conciliação de medidas “sanitárias” com medidas de promoção e protecção da saúde psicológica / mental**.

Neste sentido e de forma a operacionalizar as prioridades consagradas no Programa Nacional Radar Social, julgamos fundamental a **implementação de acções e intervenções custo-efectivas e cientificamente validadas capazes de prevenir custos e sofrimento**, promovendo o bem-estar dos cidadãos seniores, das suas famílias e dos profissionais que com eles intervêm.

Para que tal seja possível é imperativo realizar **mudanças ao nível dos recursos humanos integrados nas respostas sociais vocacionadas para os cidadãos seniores**, quer no âmbito das actividades directas, quer ao nível da consultoria e intervenção com cuidadores informais e profissionais: **é necessário que os quadros de pessoal dos Serviços de Apoio Domiciliário, dos Centros de Dia e das ERPI passem a integrar um número não inferior a um Psicólogo a tempo inteiro por cada 40 utentes**. A relação entre o número de Psicólogos e número de utentes poderá ser distinta (ex.: 1 Psicólogo por cada 30 utentes; 1 Psicólogo por cada 20 utentes) em função das actividades a desenvolver e das características específicas dos destinatários da intervenção (ex.: potencial de reabilitação dos cidadãos seniores, necessidades dos cuidadores, estágio de evolução de quadros demenciais dos utentes e benefícios expectáveis da intervenção não farmacológica designadamente das intervenções no âmbito da reabilitação cognitiva, estimulação cognitiva e treino cognitivo).

À necessidade premente de aumentar o número de Psicólogos nestas valências, acresce a importância de **criar melhores condições para a sua intervenção**, algo que se pode traduzir num programa de estímulo à **contratação destes profissionais, com duração nunca inferior a três anos**, considerando que **os serviços prestados por Psicólogos favorecem a prestação de cuidados integrada, completa e eficaz**, e que a sua actuação em diferentes níveis, desde a promoção, prevenção até à intervenção/tratamento é decisiva não apenas no que concerne ao bem estar individual mas também ao desenvolvimento de todas as pessoas e das comunidades.

Desta forma, consideramos decisiva para a qualidade e eficácia dos serviços, a inclusão de Psicólogos em cargos decisórios e o seu envolvimento nos processos de planificação, operacionalização e avaliação das práticas e projectos implementados.

2. O Papel dos Psicólogos nas Respostas Sociais aos Cidadãos Seniores

A **Intervenção dos Psicólogos junto dos cidadãos seniores tem como principais objectivos** o combate ao declínio físico e intelectual, à solidão, ao isolamento e à marginalização social, bem como a promoção da independência, autonomia, participação na vida social, adaptação ao envelhecimento, melhoria das competências cognitivas e da qualidade de vida na velhice. Os Psicólogos podem ajudar a identificar, compreender e intervir nos problemas específicos que decorrem do declínio cognitivo associado ao processo normativo de envelhecimento, mas também naqueles que decorrem de quadros demenciais, ou de outras alterações como a ansiedade e a depressão. Podem ainda contribuir no desenho de medidas de promoção da literacia em saúde e em saúde psicológica.

O reconhecimento de que a avaliação e intervenção psicológica são áreas de actuação essenciais para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido é amplamente corroborada pela investigação. **As evidências científicas disponíveis demonstram a custo-efectividade da intervenção psicológica com cidadãos seniores.**

Neste sentido, e embora a complexidade dos desafios associados ao envelhecimento (e às ERPI) requeiram respostas multidisciplinares, **as capacidades e competências dos Psicólogos podem dar**

um contributo fundamental para as realidades individuais, sociais e económicas das ERPI, sendo inúmeras as evidências científicas da **eficácia**, do **custo-benefício** e dos **resultados positivos** da sua acção.

Entre outros **benefícios**, a intervenção do Psicólogo nestas Instituições pode trazer uma compreensão especializada e um conhecimento científico do comportamento humano e dos problemas psicossociais; aumentar a qualidade de vida da população mesmo em situações de conflito, necessidade ou carência; melhorar as capacidades e competências dos indivíduos, grupos e instituições; diminuir os problemas de Saúde (Física e Psicológica), assim como as desigualdades sociais.

2.1. Perfil Geral de Competências e Actividades dos Psicólogos nas ERPI

Os Psicólogos que trabalham em ERPI possuem competências para intervir num **conjunto diversificado de áreas e problemáticas**, promovendo o bem-estar psicológico e social dos utentes, das suas famílias e cuidadores, bem como dos restantes profissionais destas instituições. **Este perfil de competências é específico e diferenciador do de outros profissionais, revelando aquelas que são as mais-valias da intervenção psicológica e dos Psicólogos.**

A. Avaliação Psicológica e Psicossocial

- **Avaliação, psicodiagnóstico, análise e monitorização das necessidades e indicadores psicossociais** dos cidadãos seniores (individualmente ou em grupos), bem como da própria instituição, incluindo as características de saúde; características neuropsicológicas; o bem-estar e a qualidade de vida; as capacidades cognitivas, emocionais e psicológicas; os recursos sociais; os problemas de Saúde Psicológica e do comportamento; os determinantes sociais que justificam as desigualdades e a exclusão social.
- **Avaliação dos processos e resultados dos projectos e programas comunitários** para resolver necessidades psicossociais, de modo a implementar uma melhoria contínua dos serviços oferecidos à população e informar o desenho e planeamento de projectos e programas subsequentes. A formação dos Psicólogos em metodologias de investigação, planeamento e avaliação, assim como o seu conhecimento das realidades individuais e sociais, posiciona-os vantajosamente para a realização destas funções.

B. Intervenção

- **Prevenção de problemas e promoção da Saúde.** Desenvolvimento, implementação, monitorização e avaliação de programas e planos de prevenção de problemas e promoção da Saúde Psicológica, dirigidos a indivíduos, grupos ou instituições (por exemplo, programas nas áreas da memória, reforma, hábitos saudáveis, adaptação ao ambiente residencial).

- **Intervenção nos problemas de Saúde Mental/Psicológica na velhice** (por exemplo, ansiedade e depressão) e **acompanhamento psicológico** (Consultas de Psicologia e/ou Psicoterapia) dos cidadãos seniores, dos seus familiares/cuidadores ou dos profissionais.
- **Intervenção nos processos demenciais.** Os Psicólogos podem ajudar os idosos, em fases iniciais de um processo demencial, a implementar estratégias e capacidades de *coping* que lhes permitam reduzir o stresse, assim como tirar o melhor partido das capacidades cognitivas remanescentes facilitando o ajustamento às mudanças.
- **Intervenção na gestão das doenças crónicas e na adesão à medicação.** Os Psicólogos têm um papel essencial na alteração de comportamentos que estão associados a prognósticos mais favoráveis em situação de doença crónica. Muitos problemas de saúde característicos da velhice – como a hipertensão arterial, a diabetes ou a dor crónica – envolvem a toma de medicamentos, seguir uma dieta alimentar específica ou exercitar-se com regularidade. Os Psicólogos podem ajudar a integrar estes comportamentos diários num estilo de vida saudável.
- **Intervenção psicológica junto dos cidadãos seniores,** no combate ao declínio físico e intelectual (por exemplo, através de programas de estimulação cognitiva que visam otimizar as capacidades cognitivas), à solidão, ao isolamento e à marginalização social, assim como na promoção da independência, autonomia, participação na vida social, adaptação ao envelhecimento, melhoria das competências cognitivas e da qualidade de vida na velhice.
- **Intervenção psicológica junto de grupos.** Facilitação e dinamização de grupos de auto-ajuda ou grupos de intervenção psicológica – por exemplo, grupos para doentes de cancro ou cuidadores. As técnicas de intervenção grupal permitem ainda aos Psicólogos dinamizar as Instituições e fomentar a participação e a cidadania activa.
- **Intervenção psicológica junto de famílias e cuidadores informais,** facilitando a criação de soluções para a adaptação à velhice ou o acompanhamento de cidadãos seniores. Os Psicólogos podem desenvolver e implementar acções de intervenção directa com cuidadores informais, em consonância com o previsto no Estatuto do Cuidador Informal (Lei 100/2019, de 6 de Setembro), promovendo a capacitação e saúde psicológica de modo a evitar importantes custos humanos e financeiros e a promover a qualidade dos cuidados prestados aos cidadãos seniores. Os Psicólogos podem trabalhar com os cuidadores apoiando-os no desenvolvimento e implementação de estratégias para lidarem com os comportamentos dos idosos de quem cuidam e com o seu próprio sofrimento emocional. Os Psicólogos podem, por outro lado, apoiar as famílias no processo conjunto com os cidadãos seniores, de tomada de decisão no sentido de encontrarem soluções independentes e adequadas para a adaptação à velhice, quer as que passam pela permanência no domicílio beneficiando (ex.: Serviço de Apoio Domiciliário, frequência em Centro de Dia) ou pela integração em Estrutura Residencial para Idosos. A intervenção com cuidadores informais que prestam cuidados directos aos idosos é essencial na prevenção de quadros de stresse e desgaste emocional intenso que podem comprometer a capacidade de prestar cuidados e a

permanência dos idosos no seu ambiente habitual, acelerando processos de institucionalização evitáveis.

- **Prevenção dos Riscos Psicossociais e intervenção junto dos profissionais que trabalham nas ERPI.** Os Psicólogos são os profissionais habilitados para avaliar, prevenir e actuar sobre os riscos psicossociais (stresse, burnout, ...) a que estão sujeitos todos os profissionais integrados nas diferentes respostas sociais, garantindo menores taxas de absentismo/presentismo e erros no contexto do trabalho, aumentando a saúde e bem-estar dos profissionais e contribuindo para a eficiência, eficácia e qualidade dos serviços.
- **Promoção de oportunidades, programas e actividades baseados na aprendizagem ao longo da vida,** dirigidos e/ou que rentabilizem a contribuição dos cidadãos seniores, envolvendo-os no seu planeamento e permitindo-lhes expressar a sua identidade e a sua história, assim como facilitando o envolvimento com a comunidade, o respeito pela diversidade e a aprendizagem inter-geracional.
- **Intervenção em situações de crise e emergência.**
- **Organização e coordenação de equipas multidisciplinares.**

C. Formação

- Colaborar, desenvolver e implementar **acções de formação, educação ou sensibilização** dirigidas aos vários níveis de intervenientes nas Instituições. Ao Psicólogo compete funções que vão desde a valorização da necessidade de formação ao desenho e elaboração de programas formativos e de desenvolvimento pessoal e profissional, assim como a implementação e avaliação desses programas.
- Organizar e gerir actividades de formação de profissionais que sejam solicitadas internamente pelas Instituições.

Sublinhamos que, em Portugal, existem mais de 200 Psicólogos Especialistas em Psicogerontologia, altamente qualificados e reconhecidos nas áreas cognitiva, psicoafectiva, funcional e social, bem como na avaliação e elaboração de programas de intervenção nestas áreas.

3. Algumas Notas sobre Infra-estruturas e Equipamentos facilitadores da Intervenção Psicológica com Cidadãos Seniores

Para além da necessidade premente de aumentar o número de Psicólogos nas ERPI, é igualmente fundamental criar melhores condições para a sua intervenção.

A criação e manutenção de contextos e espaços, infra-estruturas e equipamentos favoráveis e facilitadores do envelhecimento é indispensável à promoção do bem-estar, da autonomia e da participação cívica dos cidadãos seniores.

Neste sentido, **algumas características podem valorizar as ERPI**, facilitando a intervenção psicológica com os cidadãos seniores, assim como o seu bem-estar e Saúde Psicológica, qualidade de vida e possibilidade de participação social. Por exemplo:

- **Infraestruturas seguras e acessíveis a todos os cidadãos**, independentemente da sua idade e capacidade funcional, que promovam a actividade física regular e facilitem a mobilidade, bem como oportunidades de interacção e relacionamento interpessoal.
- **Infraestruturas mais semelhantes a “casas” do que a “residências”** (ex. cada utente tem o seu próprio quarto e casa-de-banho; número inferior a 20 utentes por ERPI; possibilidade de utilizar a mobília do próprio utente na decoração do seu espaço).
- **Existência de espaços e zonas verdes, bem sinalizadas e providas de equipamentos facilitadores da mobilidade e do descanso** (ex. caminhos em forma circular, iluminação constante, áreas para sentar). Espaços verdes e zonas onde seja possível praticar horticultura podem aumentar o nível de relaxamento, diminuir os níveis de stresse, ajudar na gestão da dor, reduzir a agitação e melhorar a qualidade de vida. No caso dos utentes com problemas demenciais, os jardins terapêuticos podem ser particularmente úteis, uma vez que reduzem o risco de declínio cognitivo e demência, aumentam o nível de actividade física, previnem a obesidade, promovem o envolvimento social, estimulam cognitivamente e contribuem para prevenir problemas de Saúde Psicológica.
- **Salas multissensoriais** (por exemplo, salas de Snoezelen) podem constituir um contributo importante para a estimulação das competências funcionais e sensoriais, sobretudo dos cidadãos seniores com demências. Da mesma forma, salas com equipamento que permita realizar sessões de **musicoterapia** (por exemplo, salas com um sistema de som e instrumentos musicais para tocar e ouvir) podem trazer inúmeros benefícios para a Saúde Psicológica dos cidadãos seniores.
- **Salas de intervenção psicológica** (por exemplo, salas preparadas com o equipamento e a privacidade necessárias à realização de actividades de acompanhamento psicológico, individual ou em grupo).

- **Disponibilidade de instrumentos de avaliação psicológica**, que permitam avaliar (para posteriormente intervir) dimensões como a **inteligência** (ex. Escala de Inteligência de Wechsler para Adultos, WAIS-III), a **memória** (ex. Teste de Recordação Selectiva Livre e Guiada ou Teste de Memória Prospectiva), as **funções executivas** (ex. *Frontal Assessment Battery*, FAB), a personalidade (ex. NEO-FFI), a **depressão** (ex. *Geriatric Depression Scale*, GDS), a **ansiedade** (ex. *Geriatric Anxiety Inventory*, GAI) ou a **qualidade de vida** (*World Health Organization Quality of Life – Old Module*, WHOQOL-OLD). E ainda instrumentos que permitam fazer **rastreio cognitivo** (ex. Mini Mental State Exam, MMSE ou Montreal Cognitive Assessment, MoCA) e **avaliação funcional** (ex. Inventário de Avaliação Funcional de Adultos e Idosos, IAFAI).
- Disponibilidade de programas de intervenção e outros instrumentos de intervenção relacionados, por exemplo, com a estimulação cognitiva e a prevenção das demências.

Conclusão

A intervenção psicológica nas ERPI tem impactos positivos directos nos cidadãos seniores (no desenvolvimento e manutenção de competências para gerir a saúde, adaptar-se ao processo de envelhecimento e manter o desenvolvimento mental, físico, social e emocional contínuo), bem como **na qualidade do serviço prestado aos utentes e no bem-estar e coesão sociais**, sendo um **investimento rentável e com retornos em múltiplas dimensões**.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

[RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://recursos.ordemdospsicologos.pt)
[WWW.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://www.ordemdospsicologos.pt)

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt
