

## **Investir na Saúde Mental em Portugal**

A saúde mental e o bem-estar psicológico são fundamentais para uma vida plena e deverão ser uma preocupação central de uma sociedade livre e democrática. O conceito de saúde mental deve ser alargado para englobar a sua dimensão biológica, psicológica e social. Deste modo, os cuidados de saúde deverão ser assegurados por equipas multidisciplinares capazes de abarcar a multifatorialidade das perturbações mentais.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, as perturbações mentais e do comportamento representam 11,8% da carga global das doenças em Portugal, mais do que as doenças oncológicas (10,4%) e apenas ultrapassadas pelas doenças cérebro-cardiovasculares (13,7%). Portugal é o segundo país com maior prevalência de doenças psiquiátricas na Europa, onde mais de um quinto da população sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9%). No entanto, apenas 15% dos doentes são acompanhados. Segundo o Conselho Nacional de Saúde (CNE) no relatório de 2019 <sup>(1)</sup>, os tempos médios de resposta nalgumas unidades do SNS ainda são acima dos tempos máximos estabelecidos em Psiquiatria e Psiquiatria da Infância e Adolescência. O CNE aponta ainda que os recursos humanos estão assimetricamente distribuídos geograficamente, existindo escassez de pessoal em algumas regiões do país, especialmente profissionais não-médicos, para a constituição das equipas multidisciplinares.

O Programa Nacional para a Saúde Mental (PNSM) tem nos seus objetivos "promover a implementação de programas de promoção do bem-estar e da saúde mental da população e da prevenção, tratamento e reabilitação das doenças mentais", assim como "incentivar a articulação dos cuidados especializados de saúde mental com os cuidados de saúde primários (...)". O PNSM de 2007 a 2016 <sup>(2)</sup> foi prorrogado até 2020 <sup>(3)</sup>, com identificação das áreas prioritárias de intervenção. Contudo a avaliação à implementação identificou que não teve o apoio político e os meios financeiros necessários à sua concretização. A pandemia e o confinamento expuseram a população a factores desencadeantes de perturbações do foro mental a uma escala raramente experimentada, nomeadamente ao isolamento social, à incerteza, a mudanças bruscas no modo de vida e à fragilidade económica, para além dos consequentes atrasos na prestação de cuidados de saúde. Neste sentido, é essencial novo estudo epidemiológico e a elaboração de novo Plano Nacional antevendo as necessidades da próxima década.

O Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) prevê, nas verbas destinada ao Serviço Nacional de Saúde, um montante de 85 milhões de euros para concluir a reforma da saúde mental. O investimento passa pela construção de 4 unidades de internamento em hospitais, pela criação de 15 centros de responsabilidade integrados e pela criação de estruturas residenciais para integração comunitária. Está igualmente contemplado o aumento de até mil lugares nas respostas de cuidados continuados na vertente da saúde mental. Contudo, estas verbas não contemplam o necessário reforço de apoio nos cuidados de saúde de proximidade para a saúde mental já em si deficitários. Para além disso, a perspectiva de intervenção do PRR foca-se sobretudo na resolução do problema preocupante de integração dos doentes na comunidade. Considera-se essencial alocar mais recursos financeiros e humanos) à prevenção da saúde mental, com especial atenção a populações de risco.

Considerando a eleição de um deputado para a Assembleia da República (AR) e a atual presença autárquica, o LIVRE tem a obrigação de vocalizar a defesa da saúde mental, apresentando as medidas previstas no seu Programa para as Legislativas de 2022, assim como fomentando o debate em torno de novas medidas para as quais lançamos repto nesta moção, no sentido de melhorar os cuidados primários na promoção da saúde mental, agilizar os mecanismos legais existentes, adaptando-os às especificidades da saúde mental, e introduzir inovação em cuidados.

Nesse sentido, os proponentes e subscritores desta moção apresentam perante o XII Congresso do LIVRE os seguintes compromisso do partido:

**1) afirmar-se como plataforma de debate e sensibilização para a importância da promoção da Saúde Mental;**

**2) analisar, em sede de Círculo Temático e em grupo especializado, os seguintes aglomerados de medidas, divididos por cinco áreas de ação, com vista à sua integração no conteúdo programático do LIVRE:**

**a) promoção da saúde mental e prevenção da doença** – programas de intervenção psicológica nas escolas e empresas, assim como de programas de promoção da saúde mental através de atividade física e da promoção de estilos de vida saudáveis; defender a flexibilidade dos horários de trabalho, o direito ao tempo e ao lazer, o "direito a desligar" e o "dever de não contacto"; incentivos a organizações que apostem em ambientes laborais saudáveis e promotores de bem-estar dos trabalhadores com investimento na criatividade e na produtividade; programas de voluntariado como ferramenta de combate ao isolamento;

**b) melhoria dos cuidados primários de saúde mental** – criação de unidades de apoio psicológico não dependentes da referenciação por parte do SNS; formação de profissionais e funcionários da saúde na identificação e encaminhamento de doentes com sintomas de doença mental e sofrimento psicológico; simplificação da aferição da capacidade funcional para atestar incapacidade;

**c) promoção da psicologia comunitária em articulação com serviços de saúde mental** – programas de integração social e reforço das comunidades locais especialmente em territórios onde são identificados fatores de risco, em populações menos resilientes e com especificidades regionais e socioculturais;

**d) combate ao estigma e à discriminação** – políticas públicas, aprovação de legislação avulsa e formação de funcionários públicos; educação para a saúde mental de familiares e empregadores de pessoas com doença mental; apoio, incentivo e integração, em contexto laboral, das pessoas com doença mental crónica e simplificação dos procedimentos de aferição da capacidade funcional.

e) **valorização dos profissionais de saúde mental** - diferenciação e progressividades das carreiras de psicologia dentro do SNS;

3) usar os meios necessários, no espaço público e na Assembleia da República, para garantir a implementação do PNSM em vigor e a execução das verbas do PRR destinadas à saúde mental;

4) elaborar um guião de acção política nacional e local para a promoção da Saúde Mental e prevenção de perturbações do foro psicológico e psiquiátrico;

5) organizar eventos de sensibilização para a importância da Saúde Mental, nomeadamente através da celebração das efemérides relacionadas (Dia Mundial da Saúde Mental, Dia Nacional da Luta Anti-Alcoolismo, Dia Internacional contra o Abuso e o Tráfico Ilícito de Drogas, Dia Mundial de Consciencialização Sobre o Autismo, Dia do Psicólogo, Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, entre outros).

---

(1) Conselho Nacional de Saúde. Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década. Lisboa: CNS, 2019

(2)

<https://saudemental.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/09/Plano-Nacional-de-Saude-Mental.pdf>

(3)

[https://saudemental.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/09/RelAvPNSM2017\\_compressed.pdf](https://saudemental.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/09/RelAvPNSM2017_compressed.pdf)

---

#### **Primeiros Subscritores:**

Ana Natário

Ana Raposo Marques

André Tenente

David Tanganho

Diogo Nogueira Leite

Mafalda Gomes

Miguel Garcia Pimenta

Rui Pereira Matias

Tânia Fonseca

Tiago Mota

**Restantes Subscritores:**

Ana Catarina Faria Bernardes  
Ana Isabel Cardoso Moreira  
Anabela Peixoto Ferreira  
André Marques Spencer Coelho  
Angela Marina Carvalho Marques  
António Veríssimo Caneira  
Carlos Manuel Guilherme Lage Teixeira  
Diamantino José Videira Matos Raposinho  
Diana Bastos Serrano de Almeida  
Diogo Alexandre Rodrigues Almeida  
Eduardo de Carvalho Viana  
Fábio Cipriano Ventura  
Filipe Alexandre Fernandes Honório  
Florbela Martins do Carmo  
Francisco João Maçãs Biscainho  
Francisco Maria Abreu do Nascimento Lampreia Burnay  
Graça Maria Jacinto Mendonça nazaré  
Hugo Manuel Fernandes Rajão  
Hugo Manuel Pinto Faria  
Inês Santos Pires  
Irene Maria dos Santos Gomes  
Isabel Rendeiro Marques Mendes Lopes  
Ivo José Melim Freitas  
João David Barata Rodrigues  
João Filipe Lourenço Monteiro  
João Luís Silva  
João Manuel Aiveca Caseiro  
João Miguel Viegas Gaspar  
João Pedro Adriano Gaspar  
João Pedro Marafusta Bernardo  
João Pedro Rebelo de Almeida  
Jorge Pinto  
José Alberto Alvarez de Bettencourt  
José Joaquim Azevedo de Araújo  
José Miguel da Costa Vaz  
Julio Antonio Machado Santos  
Leonardo Calé  
Luís António Pinto da Silva  
Luís Miguel Morais Soares  
Manuel Barbosa Lopes  
Manuel Cândido Nunes Mariano  
Maria do Rosário da Conceição Esteves Pereira  
Maria João Duarte Nobre Pereira Bernardo  
Maria Teresa Braga Paixão de Almeida Leitão  
Maria Teresa Janela Pinto  
Mário Jorge Ramos de Almeida

Mário Rui Silva Barreira  
Marta Filipa de Sousa Ramos  
Martim Miguel Gomes da Costa de Brito Barreto  
Michel Fernandes Lopes  
Miguel Cristóvão dos Santos  
Miguel João Paiva Bento  
Miguel José Graça Pereira de Oliveira  
Nuno Miguel Brás Rolo  
Nuno Miguel Martins dos Santos Arada  
Patrícia Andreia Robalo Ribeiro  
Paulo Carraca  
Pedro de Spínola Ruella Ramos  
Pedro Diogo Duarte Alves Gonçalves  
Pedro Manuel Cravino Serra  
Ricardo Rogério Silva das Neves Fernandes  
Rita Pedro Teixeira Soares  
Safaa Rachid El Dib  
Sandra Isabel Lourenço da Silva Estevam  
Sandro Miguel Bento Dias Santos  
Telmo Emanuel Rijo Julião  
Teresa Salomé Alves da Mota  
Tiago Cruz Carvalho  
Tiago Filipe Viegas Correia  
Tiago Miguel Martins da Silva  
Valter Alexandre Santos Almeida Fernandes  
Vera Gomes  
Vitor Emanuel Andrade André