

## SÍNTESE DO PROJETO

<b>Tema:</b>	<b>Apoio Psicológico Para Profissionais de Saúde – Uma Adaptação do SNS</b>
<b>Autores:</b>	Matilde Veiga; Tomé Nazaré; Carolina Sousa; Rita Gomes
<b>Especialistas:</b>	Teresa Raposo; Beatriz Proença; Rita Feiteira
<b>Universidades:</b>	Universidade Nova de Lisboa – Nova Medical School; Universidade Católica Portuguesa – Instituto de Ciências da Saúde & Faculdade de Ciências Humanas
<b>Objetivos:</b>	<p>Geral – promover o aumento dos níveis de saúde mental dos profissionais de saúde (PS), de forma orgânica, com baixos custos para o promotor e zero custos para o utilizador, para que estes alcancem melhores níveis de qualidade de vida e bem-estar pessoal, social e profissional.</p> <p>Específicos – (1) alocar psicólogos do SNS para um serviço de apoio psicológico exclusivamente direcionado a PS; (2) garantir que cada psicólogo apenas dedica um X máximo de horas semanais ao serviço; (3) definir uma linha telefónica gratuita, para que cada PS possa iniciar o acompanhamento, podendo posteriormente passar para regime presencial ou de vídeo-consulta; (4) adaptar o site do SNS, criando uma área dedicada aos PS, na qual estes poderão gerir as suas marcações e consultar outros conteúdos, tais como: ofertas promocionais em serviços de lazer (e.g. hotelaria e restauração) e <i>babysitting</i>, e literatura baseada na evidência científica sobre temas de saúde mental, incluindo dicas para lidar com o <i>stress</i>, um guia virtual de <i>mindfulness</i> (texto + meditações guiadas em áudio) e um questionário de autopreenchimento (validado para a pop. portuguesa) que permite uma avaliação breve e preliminar dos níveis de <i>burnout</i>, encaminhando o PS para a linha telefónica, quando os resultados assim aconselharem; (5) monitorizar constantemente ofertas disponíveis no mercado que possam ser do interesse dos PS.</p>
<b>Inovação do projeto:</b>	O projeto inova porque propõe – (1) dar resposta a um problema grave e documentado a nível nacional há vários anos e com tendência crescente, agravado ainda mais pela crise pandémica; (2) dar essa mesma resposta de forma simples, exequível e com custos logísticos, materiais e temporais relativamente baixos; (3) promover uma taxa de adesão significativa pela gratuidade, simplicidade, rapidez e modernização do acesso ao apoio psicológico pelos PS; (4) aumentar o alcance geográfico e socioeconómico do apoio psicológico aos PS, uma vez que basta ter acesso a internet, ou, na pior das hipóteses, a um telefone; (5) ir para além do apoio psicológico “clássico”, disponibilizando ofertas/descontos em serviços de lazer e utilitários; (6) apostar na consistência e durabilidade do serviço a longo-prazo, de forma a apoiar a estabilização dos níveis de saúde mental dos PS; (7) oferecer um serviço individualizado e autogerido, com acessos fáceis, apelativos e intuitivos.
<b>Principais conclusões:</b>	Mesmo antes da pandemia, os níveis de saúde mental dos PS eram consensualmente reportados como baixos, evidenciando preocupante semiologia associada, essencialmente, a <i>stress</i> , ansiedade e depressão. Neste momento, a situação agravou-se ainda mais e a resposta tem de ser dada com a máxima urgência, visto que a degradação da saúde mental acarreta diminuição do bem-estar e qualidade de vida, o que leva não só ao sofrimento pessoal, mas também a piores desempenhos profissionais, com documentadas consequências para os doentes. Pode argumentar-se que o projeto não reponde a todas as ramificações da base do problema, sejam elas mais ou menos políticas, mas tenta responder de forma direta à necessidade de bem-estar no centro que processa todas as restantes ramificações: a saúde mental. E visto que <i>não há saúde sem saúde mental</i> , não faz sentido que não se lute contra a falta de saúde nos próprios PS. Sendo assim, atuar a este nível traria ferramentas para que os PS lidassem melhor com todos os restantes desafios a que estão expostos. Concluindo, a implementação deste projeto, com mais ou menos ajustes, seria de uma mais-valia indubitável para todos aqueles que frequentam um dos pilares mais importantes da nossa sociedade, como é o sistema de saúde (SNS + setor privado).