

Formação em psicologia e cuidados de saúde primários

JOSÉ A. CARVALHO TEIXEIRA (*)

1. INTRODUÇÃO

O objectivo desta nota didáctica é discutir especificidades a que deve obedecer a formação psicológica tendo em vista a intervenção nos cuidados de saúde primários.

Até há cerca de 20 anos atrás a intervenção da psicologia no contexto da saúde estava quase exclusivamente localizada em serviços de saúde mental, quase sempre centrada no psicodiagnóstico, na psicopatologia e na psicoterapia. A partir do final dos anos setenta aumentou progressivamente o interesse pelo estudo das relações entre comportamento e saúde, o que possibilitou o aparecimento da *psicologia da saúde*.

O seu desenvolvimento histórico foi marcado pela confluência de diversas contribuições da ciência psicológica, que para além de se ocuparem com *aspectos psicológicos associados à doença e ao seu tratamento*, passaram também a estudar factores psicológicos relacionados com a *promoção e manutenção da saúde, prevenção*

das doenças e interacção do sujeito com os técnicos e com os serviços de saúde.

É num país como o nosso, no qual grande parte das causas de morte e de doença dos Portugueses estão relacionadas com o comportamento, que a psicologia poderá e deverá desempenhar papel relevante na promoção da saúde e prevenção das doenças, contribuindo para a aquisição precoce de comportamentos de saúde e desenvolvimento de estilos de vida saudáveis na infância e na adolescência e para as mudanças de comportamentos necessárias a objectivos específicos de prevenção.

A saúde é um constructo multifactorial que resulta de uma interacção complexa entre factores culturais, sociais, psicológicos, físicos, biológicos e espirituais, pelo que a sua promoção e a sua manutenção implicam vários processos psicológicos, individuais e de grupo, na interacção entre o sujeito, o sistema de saúde e a sociedade. A meu ver, isto tem 3 consequências, a saber:

- A psicologia da saúde desenvolve-se e pratica-se com *contributos multivariados da ciência psicológica*: clínicos, educacionais, sociais, organizacionais, psicobiológicos e comunitários, entre outros
- Os locais privilegiados para o seu exercício são os *serviços de saúde*, mas também as

(*) Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa. Sócio fundador da Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde.

empresas, escolas e organizações comunitárias

- São necessários *dispositivos específicos de formação*, quer académicos quer de formação profissional, porque ao contrário do que, por vezes, se acredita, não é o facto de trabalhar num serviço de saúde que, automaticamente, faz com que um psicólogo esteja a trabalhar em psicologia da saúde.

É neste quadro que tem interesse discutir a formação específica para a intervenção da psicologia nos cuidados de saúde primários.

Esta intervenção é, a meu ver, a mais prioritária mas encontra alguns *obstáculos* a ter em conta:

- Parece ser a mais desconhecida, quer dos responsáveis pelas políticas e serviços de saúde quer pelos próprios psicólogos
- Não estão acessíveis dispositivos de formação e treino, salvo uma excepção (tanto quanto sabemos, apenas o Departamento de Formação Permanente do ISPA desenvolve regularmente acções de formação especificamente relacionadas com a intervenção de psicólogos em Centros de Saúde
- As representações e expectativas que muitos técnicos de saúde têm acerca do que pode ser o papel da psicologia e dos psicólogos em Centros de Saúde parecem afastar-se daquilo que é internacionalmente recomendado e das próprias potencialidades da psicologia e – A investigação e a intervenção psicológica em áreas relacionadas com os cuidados de saúde primários não são ainda significativas.

É importante remover estes obstáculos, particularmente numa altura em que cada vez mais estagiários das faculdades e cada vez mais licenciados procuram estagiar e trabalhar em Centros de Saúde. Além disto, realizaram-se já alguns concursos públicos para provimento de vagas em Centros de Saúde no âmbito da carreira dos técnicos superiores de saúde e, ao mesmo tempo, outros Centros de Saúde empregam psicólogos a termo certo na carreira de técnicos superiores.

A psicologia da saúde aparece então como *aplicação das teorias, dos métodos e da investigação psicológicos à saúde, à doença e aos cui-*

dados de saúde, centrando-se nos aspectos psicológicos da promoção e manutenção da saúde, do confronto com a doença e dos próprios cuidados de saúde, nos contextos individual, familiar, laboral, organizacional e comunitário.

Os grandes desafios são o de enquadrar a psicologia da saúde dos pontos de vista cultural, sociopolítico e comunitário e compreender o seu impacto em diferentes fases do ciclo de vida.

O quer também dizer que a saúde comunitária é o contexto fundamental no qual se deverá delinear a intervenção dos psicólogos nos cuidados de saúde no século XXI.

A construção de uma componente forte de intervenção de psicólogos nos cuidados de saúde primários exige abertura e motivação por parte dos médicos e dos psicólogos, aprofundamento do conhecimento mútuo e trabalho em equipa, em particular em projectos de saúde e na colaboração entre o clínico geral/médico de família e o psicólogo.

Exige também vontade política dos responsáveis da saúde e interesse por parte das organizações socioprofissionais dos psicólogos.

Exige desenvolvimento de *formação específica*.

A delimitação clara desta área de colaboração interprofissional também exige o reconhecimento genuíno de que o interesse da integração dos psicólogos nos cuidados de saúde primários pouco tem a ver com o campo da patologia mental, das perturbações por uso de substâncias e das doenças psicossomáticas, nos quais o interesse dos Centros de Saúde é o de uma articulação eficaz com equipas dos departamentos de psiquiatria e saúde mental.

Pelo contrário, naquilo que aqui discutimos, o que interessa é a integração de psicólogos nos próprios Centros de Saúde capazes de trabalhar especificamente:

- *Na contribuição para projectos de promoção da saúde e de prevenção das doenças, em especial naquelas em que o comportamento está implicado*
- *Na melhoria da adesão a exames de saúde e rastreios em diferentes fases do ciclo da vida*
- *Nas crises pessoais e problemas de adaptação*

- Nos processos de confronto e adaptação à doença e à incapacidade
- No stress induzido por procedimentos médicos de diagnóstico ou de tratamento
- Em problemas de adesão a tratamentos médicos, regimes alimentares, desenvolvimento de auto-cuidados e medidas de reabilitação
- Nos processos de informação e comunicação relacionada com a saúde
- Nos comportamentos de procura de cuidados e determinantes da utilização dos serviços de saúde
- Em projectos de cuidados continuados
- Em projectos de implementação da qualidade dos cuidados de saúde e humanização dos serviços.

Como se pode constatar, é muito grande a diferença em relação ao campo tradicional de intervenção dos psicólogos clínicos. Na verdade, a psicologia clínica tradicional, com a sua perspectiva centrada no individual, não aborda factores supraindividuais e do contexto social e cultural na sua influência sobre a saúde, nomeadamente as influências familiares, comunitárias e sociais sobre a saúde, as condições de trabalho e da vida diária, bem como factores socioeconómicos e ambientais; com a sua tendência predominante para se centrar na psicopatologia e nas psicoterapias não abrange dimensões importantes e indispensáveis em psicologia da saúde, tais como a promoção da saúde e do bem-estar, educação para a saúde e prevenção, promoção da qualidade de vida relacionada com a saúde, modelos explicativos dos comportamentos de saúde, valores sociais e saúde, saúde comunitária e qualidade dos cuidados de saúde, entre outras.

Em relação a sujeitos com problemas de saúde mental, o que interessará do ponto de vista da psicologia da saúde são aspectos tais como: a sua maior vulnerabilidade e riscos para a saúde física quando no confronto com o stress (consequência, por exemplo, de envolvimento em comportamentos de risco para a saúde), as maiores dificuldades de adaptação que frequentemente se verificam no confronto com procedimentos médicos indutores de stress e na adaptação à doença física, problemas de adesão a tratamentos médicos, dificuldades de comunicação com os técnicos de saúde, reconhecer sintomas de do-

ença física e cooperar nos exames médicos, a frequente informação deficitária sobre saúde e tendência para utilizar menos os serviços de saúde, em particular os doentes mentais de evolução prolongada, e também a desatenção que muitos técnicos de saúde evidenciam em relação à saúde física dos sujeitos com doenças mentais.

2. FORMAÇÃO ESPECÍFICA PARA INTERVENÇÃO NOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Tendo em consideração tudo o que atrás foi referido, torna-se evidente que as necessidades de formação são muito amplas e variadas, transcendendo a formação de base em psicologia clínica.

2.1. Formação geral

Em primeiro lugar, o psicólogo deverá adquirir *formação geral em psicologia da saúde*, que inclua:

- Conhecimentos básicos de psicologia da saúde
- Conhecimentos básicos de ciências da saúde
- Competências para a avaliação, intervenção e investigação psicológicas em saúde
- Competências para a formação e para o trabalho em equipa
- Relações interprofissionais, questões éticas, deontológicas e legais.

Desejavelmente, a formação geral em psicologia da saúde deverá ter lugar ao nível pré-graduado, da licenciatura em Psicologia.

2.2. Formação específica

Em segundo lugar, é necessária *formação específica para os cuidados de saúde primários*: Quais os objectivos? Qual o nível de formação? Que destinatários? Que conteúdos? Que modelo de formação?

2.2.1. Objectivos

Os objectivos da formação específica para a

intervenção em cuidados de saúde primários são:

- Adquirir *conhecimentos específicos* de psicologia da saúde com utilidade e aplicabilidade no contexto específico do sistema de cuidados de saúde primários
- Desenvolver *competências* para:
 - Integrar contribuições psicológicas em projectos de promoção e manutenção da saúde e de prevenção das doenças, com destaque para a educação para a saúde e para a promoção da saúde dos idosos e das minorias sociais
 - Promover a mudança de comportamentos relacionados com a saúde, ao nível individual e de grupos, o que em Portugal deve dar relevo ao tabagismo e à prevenção de acidentes e doenças vasculares (hipertensão arterial e doenças cardíaco e cerebrovasculares)
 - Realizar consulta psicológica de referência para a medicina familiar e de apoio aos diferentes projectos de saúde
 - Facilitar a comunicação entre utentes e técnicos
 - Participar em programas de inserção social de doentes crónicos e, também, em projectos de cuidados continuados
 - Desenvolver projectos de investigação-acção, especialmente direccionados para factores psicológicos relacionados com promoção da saúde e prevenção das doenças, no quadro das necessidades específicas da área de trabalho do Centro de Saúde
 - Conceber, realizar e avaliar acções de formação
 - Participar em projectos de melhoria de qualidade em saúde e de humanização dos serviços

Esta formação específica deverá ter nível pós-graduado e, a meu ver, carácter de *formação profissional especializada*, desejavelmente com componente forte de formação profissional inicial, mais tarde complementada por acções de formação contínua e actualização.

2.2.2. Destinatários

Os destinatários deverão ser psicólogos clínicos, já com formação geral em psicologia da saúde e/ou que estejam a exercer funções profissionais em Centros de Saúde.

2.2.3. Modelo de formação

O modelo de formação deverá ser de tipo prático-profissional, desenvolvido por projecto articulado entre Centros de Saúde e instituições universitárias, de tal maneira que a componente teórica articule com prática profissional supervisionada.

2.2.4. Conteúdos

Os conteúdos da formação contemplam conjunto vasto de áreas relacionadas com os cuidados de saúde primários (CSP):

*Sistema de cuidados de saúde primários
Psicologia da saúde nos cuidados de saúde primários
Intervenção psicológica nos cuidados de saúde primários
Desenvolvimento de aptidões e formação de atitudes
Desenvolvimento de competências
Estágio profissional*

Sistema de cuidados de saúde primários

- A Saúde dos Portugueses: causas de morte e de doença ou incapacidade relacionadas com o comportamento
- Evolução dos sistemas de saúde e aparecimento dos cuidados de saúde primários
- Definição e conceito de cuidados de saúde primários
- Equipa de saúde em cuidados de saúde primários
- Sistema de saúde e cuidados de saúde primários em Portugal: passado, presente e futuro
- Centros de Saúde: organização e funcionamento
- Quadro legal da integração de psicólogos em Centros de Saúde em Portugal

Psicologia nos cuidados de saúde primários

- Modelos psicológicos relacionados com saúde e doença
- Contextos familiares, sociais, culturais e étnicos da saúde e da doença
- Desenvolvimento psicológico e saúde
- Modelos de educação para a saúde e de prevenção
- Mudança de comportamentos em saúde
- Avaliação psicológica relacionada com a saúde em diferentes fases do ciclo de vida
- Problemas de saúde mais comuns em clínica geral/medicina familiar que podem conduzir a referenciação para consulta psicológica
- Processos psicológicos associados a alterações do estado de saúde e a crises pessoais que determinam procura de cuidados de saúde primários
- Identificação de sujeitos com riscos para a sua saúde decorrentes de características psicológicas

Intervenção psicológica nos cuidados de saúde primários

- Participação em equipas de *projectos de promoção da saúde e de prevenção das doenças*. Integração das contribuições psicológicas específicas em acções de educação para a saúde, saúde escolar, saúde materna, saúde infantil, saúde do adolescente, saúde do idoso, saúde ocupacional e programas de prevenção (doenças sexualmente transmissíveis, hipertensão, etc.).
- *Consulta psicológica* como consulta de referência para os clínicos gerais/médico de família e como consulta de apoio aos diferentes projectos de saúde. Avaliação e acompanhamento de casos que envolvam necessidades de mudança de comportamentos de saúde, processos de confronto com a doença, stress induzido por procedimentos médicos, crises pessoais e familiares, perturbações de ajustamento, problemas de adesão e dificuldades de comunicação e relacionais com os técnicos de saúde. Questões específicas de avaliação psicológica nos cuidados de saúde primários.
- *Aconselhamento psicológico nos cuidados de saúde primários*: objectivos, áreas de intervenção (hábitos alimentares e controlo de peso, exercício físico, uso de substâncias

diabetes hipertensão cancro, DSTs, confronto com o stress, luto, problemas de saúde mental, etc.), modelos, organização, avaliação e controlo

- *Organização da consulta*: ritmo próprio dos cuidados de saúde primários, gestão da agenda e da consulta, ficheiro clínico, informações clínicas e relatórios
- *Participação da psicologia em projectos inovadores*: melhoria de qualidade e humanização de serviços; cuidados continuados.

Desenvolvimento de aptidões

- Tratamento de informação variada para avaliação de casos
- Avaliação e intervenção psicológicas adaptadas ao ritmo dos cuidados de saúde primários
- Identificação de sujeitos com riscos para a sua saúde decorrentes de características psicológicas e psicopatológicas
- Trabalho cooperado com outros técnicos

Formação de atitudes

- Relação personalizada com utentes e técnicos
- Auto-avaliação e autoformação
- Facilitação da comunicação entre os utentes e os técnicos
- Promoção da relação de ajuda
- Evitamento do reducionismo na consideração de problemas de saúde.

Desenvolvimento de competências

- Trabalho em equipa
- Participação em grupos de trabalho
- Gestão de projectos em saúde: concepção, organização e avaliação de projectos
- Avaliação de recursos e intervenções comunitárias
- Investigação psicológica relacionada com projectos de investigação-acção promovidos no Centro de Saúde: áreas e metodologias de investigação
- Avaliação e intervenção psicológicas com sujeitos saudáveis ou doentes, em diferentes fases do ciclo de vida.

Estágio profissional

Os objectivos de formação exigem a realização de um estágio a realizar em serviço de psico-

logia de Centro de Saúde, no qual o formando poderá aceder à prática profissional supervisionada, aplicar conhecimentos e treinar competências, participar em programas de saúde e realizar consulta psicológica e outras actividades.

Este estágio profissional deverá ter duração de 3 anos (tal como disposto nas Portarias 171/96 e 191/97 da Ministra da Saúde, que regulamentam o estágio profissional pré-carreira para o ramo da psicologia clínica na carreira técnica superior de saúde) e envolver actividades de consulta psicológica e participação em projectos de saúde.

O projecto individual de formação do estagiário poderá inserir-se num acordo de formação a celebrar entre a entidade formadora e o Centro de Saúde onde se realiza o estágio.

Finalmente, refira-se que os formandos devem preparar-se para trabalhar na perspectiva da promoção da saúde e da prevenção, dando importância prioritária à participação em programas de saúde e adequando os modelos de intervenção clínica ao contexto e *preparar-se para trabalhar em regime de tempo integral no Centro de Saúde*, dando resposta a um regime de trabalho exigente em termos de participação simultânea em vários programas e projectos, necessidade de fazer número elevado de consultas e de intervenção na comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carvalho Teixeira, J. A. (1997). Formação em psicologia da saúde. Experiência do ISPA e necessidades de formação para o desenvolvimento da psicologia da saúde em Portugal. In J. L. Ribeiro (Ed.), *Actas do 2.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 371-383). Lisboa: ISPA.
- Duran-Gonzalez, L. I., Hernandez-Rincon, M., & Becerra-Aponte, J. (1995). La formación del psicólogo y su papel en la atención primaria a la salud. *Salud Publica de Mexico*, 37 (5), 462-471.
- Haley, W. E., McDaniel, S. H., Bray, J. H., Frank, R. G., Heldring, M., Johnson, S. B., Lu, E. G., Reed, G. M., & Wiggins, J. G. (1998). Psychological practice in primary care settings: Practical tips for clinicians. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29 (1), 237-244.
- Trindade, I., & Carvalho Teixeira, J. A. (1997). Estágios de psicologia no sistema de cuidados de saúde primários. Objectivos dos estágios nos Centros de Saúde. *Análise Psicológica*, 15 (2), 319-321.
- Trindade, I., & Carvalho Teixeira, J. A. (1998). Intervenção psicológica em Centros de Saúde. O psicólogo nos cuidados de saúde primários. *Análise Psicológica*, 16 (2), 217-229.

RESUMO

Nesta nota didáctica o autor caracteriza as necessidades específicas de formação em psicologia para a intervenção nos cuidados de saúde primários.

Palavras-chave: Formação psicológica, cuidados de saúde primários.

ABSTRACT

In this paper the author characterizes the specific training needs for psychological intervention in health primary care.

Key words: Psychological training, health primary care.