

# A Psicologia no Plano Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes de Saúde Relacionados com o Estilo de Vida e nas áreas prioritárias da Região de Saúde de Lisboa

ISABEL TRINDADE (\*)

JOSÉ A. CARVALHO TEIXEIRA (\*\*)

## 1. INTRODUÇÃO

Com a finalidade de reduzir o risco das doenças crónicas não transmissíveis relacionadas com o estilo de vida, o Ministério da Saúde lançou o *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes de Saúde Relacionados com o Estilo de Vida*, para um horizonte temporal de 10 anos. Os objectivos são contribuir para a obtenção de ganhos em saúde e reduzir os custos económicos decorrentes do tratamento das doenças crónicas não transmissíveis que, como se sabe, além de estarem relacionadas com o comportamento, estão representadas de forma prevalente na mortalidade e morbilidade dos Portugueses.

Esse Programa Nacional elegeu uma aborda-

gem integrada dos factores de risco das doenças não transmissíveis – *tabaco, alimentação, álcool, actividade física e gestão do stresse* – e integra a implementação de medidas legislativas e técnico-normativas, processos de informação e de capacitação para a adopção de comportamentos saudáveis, envolvimento dos meios de comunicação social, formação dos profissionais nos domínios da saúde e da educação, cooperação com outros sectores para a criação de ambientes físicos, organizacionais e sociais mais saudáveis, e envolvimento das ONGs e dos próprios cidadãos na prevenção da doença e na promoção da saúde. Foram definidas duas *finalidades* principais:

- Contribuir para a obtenção de ganhos em saúde e qualidade de vida, através da redução da morbilidade e mortalidade prematura por doenças não transmissíveis, designadamente doenças cardiovasculares, cancro, diabetes mellitus tipo 2, obesidade, osteoporose, depressão e doenças respiratórias crónicas
- Contribuir para a redução dos custos económicos, individuais e sociais, decorrentes

---

(\*) Psicóloga. Responsável pela psicologia dos Centros de Saúde da Sub-Região de Saúde de Lisboa (ARSLVT/Ministério da Saúde).

(\*\*) Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.

do tratamento das doenças crónicas não transmissíveis.

O *objectivo geral* do Programa é o de reduzir a prevalência de factores de risco de doenças crónicas não transmissíveis e aumentar a prevalência de factores de protecção, relacionados com os estilos de vida, através de uma abordagem integrada e intersectorial. O Programa é de âmbito nacional, toma como *população-alvo* a população em geral e grupos etários e populacionais específicos definidos em função dos factores determinantes e das estratégias de intervenção e envolve *actividades*:

- Focalizadas nos factores determinantes
- Transversais aos diferentes factores determinantes
- Relacionadas com a estrutura e o sistema de avaliação do Programa.

Para além de *equipas de execução regional*, na directa dependência das Regiões de Saúde/Centros Regionais de Saúde Pública, o Programa terá equipas de *execução local – grupos operativos* que deverão estar sediados nos Centros de Saúde e assumir perfil intersectorial e multidisciplinar.

Em primeiro lugar procuramos definir as estratégias de intervenção da psicologia no Plano Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes de Saúde Relacionados com o Estilo de Vida: *tabagismo, alimentação, actividade física, stresse e álcool*.

Em segundo lugar, definimos as estratégias de intervenção da psicologia nas áreas prioritárias da Região de Saúde de Lisboa: *doenças cardiovasculares, diabetes, doenças neoplásicas, doenças infecciosas emergentes e problemas materno-infantis*.

Pela sua relevância, optámos por considerar também as estratégias específicas de intervenção psicológica relacionadas com a *violência* e a *depressão*.

Em cada área, após referir os objectivos que constam nos documentos de base, identificam-se as estratégias específicas da intervenção psicológica, que se pretende que possam funcionar como organizadores das contribuições específicas dos psicólogos.

Por último, sistematizam-se aspectos relativos à participação de psicólogos na formação dos outros técnicos de saúde, visando contribuir para o aumento dos seus conhecimentos e competências em áreas comportamentais da saúde, da doença e da prestação de cuidados de saúde.

## 2. A PSICOLOGIA NO PLANO NACIONAL DE INTERVENÇÃO INTEGRADA NOS DETERMINANTES DE SAÚDE RELACIONADOS COM O ESTILO DE VIDA

### 2.1. *Tabagismo*

Os objectivos consistem em contribuir para aumentar o número de jovens não fumadores, o número de mulheres não fumadoras durante a gravidez, o número de ex-fumadores na população geral e entre os profissionais de saúde.

#### *Estratégias*

- Participar no delineamento de acções de educação para a saúde que tenham como objectivo a prevenção do tabagismo, levando em consideração os determinantes psicológicos dos factores de risco e dos factores protectores em relação ao uso do tabaco
- Organizar acções, dirigidas a crianças e jovens, que facilitem o desenvolvimento das competências sociais que permitem prevenir o tabagismo
- Integrar equipas multidisciplinares, ao nível das consultas de desabilitação tabágica, promovendo aconselhamento psicológicos e contribuindo com outras técnicas próprias da psicologia de modo a aumentar o controlo do sujeito sobre a situação, permitindo-lhe deixar de fumar e manter a supressão
- Participar em investigações no domínio da prevenção tabágica, no que se refere aos determinantes psicológicos dos factores de risco e dos factores protectores.

### 2.2. *Alimentação, actividade física e stresse*

Pretende-se contribuir para a adopção de comportamentos saudáveis no que se refere à alimentação e ao exercício físico, para uma gestão adequada do stresse induzido por diferentes aconte-

cimentos de vida, para a diminuição do stress induzido pelo confronto com procedimentos médicos de diagnóstico e/ou de tratamento, para uma gestão mais adequada do stress ocupacional dos técnicos de saúde e, ainda, para a não medicalização de problemas que, são antes de mais, resultantes de dificuldades de adaptação a diferentes situações.

#### **Estratégias**

- Participar no delineamento de projectos de promoção de comportamentos saudáveis na área alimentar e do exercício físico levando em consideração os determinantes psicológicos dos comportamentos protectores e de risco para a saúde
- Ter em consideração a relação entre stress e vulnerabilidade ao adoecer, comportamentos de risco para a saúde e procura de cuidados médicos
- Promover intervenções psicológicas que facilitem aos sujeitos uma melhor gestão do stress
- Promover intervenções psicológicas com sujeitos com dificuldade de se confrontarem com o diagnóstico (principalmente no caso de doenças crónicas e/ou incapacitantes) e procedimentos médicos indutores de stress
- Fomentar, ao nível dos serviços, grupos de gestão de stress ocupacional
- Participar em acções de formação que visem aumentar as competências dos técnicos de saúde para identificarem comportamentos de procura de cuidados motivados pelo stress.

#### **2.3. Álcool**

Trata-se de contribuir para a prevenção do consumo excessivo de álcool e dos riscos para a saúde que daí advêm e, também, para a prevenção do consumo de álcool, em populações específicas (crianças, adolescentes, grávidas, mulheres que amamentam e doentes mentais).

#### **Estratégias**

- Participar no delineamento de projectos de promoção da saúde que tenham como objectivo a prevenção do alcoolismo, levando em consideração os determinantes psicológicos dos factores de risco e dos factores

protectores relacionados com o uso excessivo de álcool

- Participar na organização de acções nas escolas e na comunidade, dirigidas a crianças e jovens, que facilitem o desenvolvimento das competências sociais que permitam prevenir o consumo excessivo de álcool.

#### **2.4. Violência**

Pretende-se contribuir para a redução do número de crianças, de mulheres e de idosos vítimas de maus tratos, para a detecção e orientação de sujeitos vítimas de maus tratos e, ainda, para disponibilizar acompanhamento/aconselhamento psicológico a nível individual e/ou familiar nos casos detectados.

#### **Estratégias**

- Colaborar em actividades de educação para a saúde relacionadas com a prevenção da violência
- Programar actividades que contribuam para, ao nível da escola, detectar as crianças e adolescentes em risco de serem vítimas de violência
- Intervir em sujeitos que, em virtude de circunstâncias sociais adversas, se encontrem em maior risco de serem vítimas de violência e/ou de virem a desenvolver comportamentos violentos
- Disponibilizar apoio psicológico a vítimas de violência
- Conhecer os recursos comunitários de apoio a vítimas de violência, de modo a rentabilizá-los.

#### **2.5. Depressão**

Pretende-se contribuir para a prevenção da depressão, para a detecção precoce da depressão, para a melhoria da adesão medicamentosa à terapêutica antidepressiva e, ainda, para facilitar iniciativas comunitárias de apoio a sujeitos com perturbações do humor.

#### **Estratégias**

- Contribuir para a identificação precoce de sujeitos em risco de se deprimirem, nomeadamente no confronto com acontecimentos de vida, adaptação a fases do ciclo de vida,

doença incapacitante, cuidadores de doentes dependentes, vítimas de violência e idosos em situação de isolamento social

- Contribuir para a identificação precoce de sujeitos deprimidos, especialmente evidenciando queixas múltiplas sem base orgânica, consumo excessivo de álcool, abuso de estimulantes, perturbações do comportamento alimentar e acidentes repetidos
- Facilitar aos médicos a adopção de estratégias de monitorização comportamental da adesão medicamentosa à terapêutica antidepressiva
- Promover o desenvolvimento e o recurso a suportes comunitários e a iniciativas locais de apoio a indivíduos deprimidos e suas famílias
- Participar em acções de formação que visem desenvolver as competências dos técnicos de saúde para a identificação precoce de perturbações depressivas.

### 3. A PSICOLOGIA NAS ÁREAS PRIORITÁRIAS DA REGIÃO DE SAÚDE DE LISBOA

O *Plano de Acção 2004 da Região de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo* orienta-se prioritariamente para a promoção da saúde e prevenção das doenças, procurando reduzir os desequilíbrios geodemográficos e sociais, obedece a princípios de universalidade, equidade, solidariedade, sustentabilidade, continuidade e centralização no cidadão, tendo tomado como referência a orientação para o sector da saúde contida nas Grandes Opções do Plano para 2004, o Plano Nacional de Saúde, a Proposta de PIDDDAC 2004 e os Programas Nacionais em curso.

O Plano de Acção 2004 para a Região de Lisboa e Vale do Tejo, após um enquadramento sumário da Região no qual revê os determinantes demográficos e comportamentais, os indicadores gerais de saúde e os recursos disponíveis (instalações, recursos humanos e financeiros), define como problemas prioritários as *doenças cardiovasculares*, a *diabetes*, as *doenças neoplásicas*, as *doenças infecciosas emergentes*, os *problemas materno-infantis* e os *factores ambientais determinantes da saúde*. Em relação a cada um dos problemas prioritários são definidos objectivos, estratégias e metas para 2004.

Verificando-se a existência de psicólogos num grande número de Centros de Saúde da Região de Saúde de Lisboa, resulta evidente a importância de rentabilizar os recursos através de uma intervenção orientada pelo Plano com a finalidade de inserir a sua actividade na orientação geral definida para a Região em consonância com a intervenção dos outros técnicos de saúde e, também, de contribuir especificamente para a promoção da saúde e prevenção das doenças, obtendo ganhos em saúde, nomeadamente nas áreas consideradas prioritárias.

Deste modo, procura-se agora sistematizar as contribuições específicas da psicologia nessas áreas prioritárias, contribuições que devem ser estruturantes da intervenção dos psicólogos nos Centros de Saúde e cuja implementação é indispensável para a sua plena integração profissional nos cuidados de saúde primários.

Para uma intervenção estruturada nas áreas prioritárias, o psicólogo deve conhecer os diferentes Planos de Acção (regionais, sub-regionais e do seu Centro de Saúde), as principais causas de morte e de doença relacionadas com o comportamento, os modelos psicológicos de saúde e de doença, os contextos familiares, sociais, culturais e étnicos relacionados com saúde e doença, os determinantes da aquisição de comportamentos protectores da saúde e da mudança de comportamentos em saúde, os processos psicológicos associados a alterações do estado de saúde e a crises pessoais que determinam procura de cuidados de saúde primários e os indivíduos com riscos para a saúde decorrentes de características psicológicas.

De um modo geral o psicólogo deve ser capaz de integrar as contribuições específicas da psicologia para a promoção da saúde e prevenção das doenças, facilitação da adaptação psicológica à doença, melhoria da adesão medicamentosa e comportamental, promoção da qualidade de vida dos doentes e para a qualidade dos serviços de saúde.

Definem-se seguidamente os objectivos e estratégias para a intervenção da psicologia nas áreas prioritárias da Região de Saúde de Lisboa, nomeadamente nas doenças cardiovasculares, diabetes, doenças neoplásicas, doenças infecciosas emergentes e problemas materno-infantis. Não foram considerados os factores ambientais deter-

minantes da saúde, por estarem fora da intervenção do psicólogo clínico.

### 3.1. *Doenças cardiovasculares*

#### 3.1.1. Doença isquémica do coração

Os objectivos são contribuir para redução da mortalidade e da incapacidade associada ao enfarte do miocárdio e, também, para a prevenção da doença isquémica do coração.

##### ***Estratégias***

- Participar em programas de reabilitação cardíaca nos Centros de Saúde e/ou domicílio, nomeadamente integrando a vertente da reabilitação psicológica e psicossocial no envolvimento conjunto do doente, da família e dos recursos comunitários
- Promover intervenções psicológicas que facilitem o confronto e a adaptação à doença, ao tratamento e à reabilitação
- Participar na elaboração e aplicação de protocolos de controlo dos determinantes da doença cardiovascular
- Participar em acções de promoção da saúde cardiovascular em grupos etários mais jovens, actuando na prevenção e controlo do tabagismo, excesso de peso, gestão adequada do stress e promoção da prática regular de actividade física
- Identificar e intervir psicologicamente em sujeitos com risco de doença isquémica do coração em virtude de padrão comportamental tipo A.

#### 3.1.2. Doenças cerebrovasculares

Trata-se de contribuir para a prevenção das doenças cerebrovasculares e para a redução da incapacidade funcional resultante das doenças cerebrovasculares.

##### ***Estratégias***

- Participar em acções que visem a prevenção das doenças cerebrovasculares, nomeadamente de luta contra os factores de risco
- Disponibilizar programas específicos de reabilitação de défices cognitivos, perceptivos,

motores e da linguagem em sujeitos com doença cerebrovascular

- Participar em programas de reabilitação de doentes cerebrovasculares, nomeadamente integrando a vertente da reabilitação psicológica e psicossocial no envolvimento conjunto do doente, da família e dos recursos comunitários.

### 3.2. *Diabetes*

Pretende-se contribuir para a diminuição das incapacidades resultantes das complicações da diabetes, para promover a adaptação o mais adequada possível à doença e promover comportamentos de adesão terapêutica e às actividades de auto-cuidados, para aumentar a percepção da qualidade de vida relacionada com a saúde e, ainda, para a prevenção da diabetes e para a sua detecção precoce em grupos de risco.

##### ***Estratégias***

- Delinear e realizar intervenções psicológicas com a finalidade de facilitar o confronto e a adaptação psicológica à diabetes, principalmente nas crianças e adolescentes, bem como para aumentar o controlo e a vigilância periódica
- Delinear e realizar intervenções psicológicas com a finalidade de facilitar os comportamentos de adesão do indivíduo diabético a actividades de auto-cuidados e a tratamentos medicamentosos (insulina, antidiabéticos orais)
- Participar em actividades de educação/informação dos diabéticos
- Participar no delineamento e execução de actividades de educação para a saúde intersectoriais, levando em consideração os determinantes psicológicos dos comportamentos de risco para a diabetes (comportamentos alimentares e adesão baixa a exercício físico regular) nas escolas e na comunidade em geral, para grupos de risco (idosos e obesos) e para crianças e adolescentes familiares de diabéticos.

### 3.3. *Doenças neoplásicas*

Trata-se de contribuir para aumentar o rastreio do cancro da mama, do cancro do colo do útero e

do cancro do cólon e recto, para a diminuição do cancro do pulmão, do cancro da pele e do cancro da próstata, para a adaptação à doença por parte do sujeito e da sua família, e para a implementação da qualidade de vida do doente com cancro e, também, para a formação dos profissionais dos cuidados de saúde primários na prática da detecção precoce.

#### **Estratégias**

- Participar em acções de educação para a saúde que visem a redução da quantidade diária de sal e o aumento do consumo de fibras vegetais (fruta, legumes), a prevenção do tabagismo e a promoção do exercício físico regular na idade adulta
- Participar em acções de informação e de promoção da adesão aos rastreios do cancro da mama, colo do útero, próstata, pele, cólon e recto
- Participar em acções de educação para a saúde que visem a redução da exposição solar através de comportamentos protectores da radiação solar
- Intervir ao nível psicológico para aumentar a adesão aos auto-exames
- Disponibilizar intervenção psicológica nas consultas de apoio a fumadores que queriam deixar de fumar
- Participar em acções que visem serviços de saúde e escolas sem fumo
- Disponibilizar intervenções psicológicas que facilitem o confronto e a adaptação psicológica do sujeito à doença e ao tratamento, bem como da sua família
- Disponibilizar intervenções psicológicas que facilitem a adesão a tratamentos
- Participar em acções de promoção da percepção da qualidade de vida de doentes com cancro
- Participar em iniciativas comunitárias de apoio a doentes com cancro e suas famílias
- Promover a formação dos profissionais dos cuidados de saúde primários em aspectos psicológicos facilitadores da adesão aos rastreios das doenças neoplásicas.

### **3.4. Doenças Infecciosas Emergentes**

#### **3.4.1. Tuberculose**

Os objectivos são contribuir para a diminuição da incidência de tuberculose em geral e da tuberculose multi-resistente em particular.

#### **Estratégias**

- Contribuir para aumentar a adesão aos programas de rastreio e vacinação
- Participar em projectos de divulgação de informação à comunidade
- Contribuir para aumentar a adesão das populações de risco acrescido a acções de rastreio
- Contribuir para aumentar a adesão ao programa de *toma observada directamente* (TOD).

#### **3.4.2. Infecção por VIH/SIDA**

Trata-se de contribuir para a diminuição da transmissão da infecção pelo VIH, para o rastreio pré-concepcional/pré-natal da infecção VIH, para o aumento da percepção da qualidade de vida das pessoas infectadas pelo VIH e, também, para dar resposta eficaz às necessidades psicológicas e de apoio domiciliário das pessoas afectadas e das suas famílias.

#### **Estratégias**

- Participar no delineamento de projectos de promoção da saúde que tenham como objectivo a adopção de comportamentos sexuais seguros, nomeadamente no apoio às escolas promotoras de saúde, às equipas de saúde escolar e de acções nos serviços prisionais
- Contribuir para o desenvolvimento de competências psicológicas e sociais que facilitem a adopção de comportamentos seguros em relação ao VIH
- Participar no delineamento e execução de projectos de prevenção da infecção dirigidos a grupos específicos: toxicodependentes, minorias étnicas e culturais, e mulheres
- Promover aconselhamento de saúde e contribuir com técnicas próprias da psicologia de modo a facilitar a mudança de comportamentos

- Promover aconselhamento pré e pós-teste, no âmbito da consulta
- Utilizar e promover o aconselhamento pré e pós-teste como meio de intervenção preventiva individual
- Facultar apoio psicológico aos sujeitos com dificuldade de adaptação ao diagnóstico de seropositividade para o VIH
- Facultar apoio psicológico às famílias, quando necessário
- Realizar protocolos de colaboração com as consultas de planeamento familiar, saúde materna, doenças sexualmente transmissíveis e infecto-contagiosas
- Participar na formação dos técnicos de saúde sobre aspectos psicológicos do aconselhamento VIH/SIDA, e do pessoal de apoio e seguimento de doentes terminais.

### 3.5. *Problemas Materno-Infantis*

#### 3.5.1. Saúde Materna

Os objectivos são contribuir para a adesão ao planeamento familiar das mulheres em idade fértil, para a diminuição do número de situações de gravidez na adolescência, para aumentar a adesão à vigilância da gravidez e do puerpério e, também, para aumentar a proporção de grávidas de idade superior a 35 anos que realizam diagnóstico pré-natal (DPN) e reduzir a depressão pós-parto.

#### *Estratégias*

- Realizar protocolos de colaboração entre a Consulta de Psicologia e as consultas de Planeamento Familiar e de Saúde Materna
- Colaborar em actividades de Educação para a Saúde relacionadas com educação sexual
- Facilitar o aumento das competências sociais de sujeitos considerados em risco por situações sociais adversas
- Promover o acompanhamento psicológico de grávidas, quando necessário
- Promover o aconselhamento psicológico pré e pós-teste associado ao diagnóstico pré-natal (DPN)
- Participar em programas de preparação para o parto.

#### 3.5.2. Saúde Infantil

Pretende-se contribuir para aumentar o bem-estar físico e psíquico da população infantil e juvenil, para a promoção da segurança e prevenção de acidentes, facilitar a adesão ao Plano Nacional de Vacinação por parte das crianças e adolescentes, para o despistar e referenciar para os serviços especializados das crianças e dos jovens que necessitem de cuidados de saúde mental, promover a saúde mental e facilitar a adaptação à doença e/ou deficiência.

#### *Estratégias*

- Realizar protocolos de colaboração entre a Consulta de Psicologia e a consulta de Saúde Infantil e a Saúde Escolar
- Participar em acções de educação para a saúde das crianças e dos jovens relacionadas com educação alimentar e promoção de hábitos alimentares saudáveis e promoção do exercício físico
- Participar em projectos de prevenção do consumo de substâncias (tabaco, álcool, drogas), de prevenção de acidentes e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis
- Intervir sobre os factores familiares que possam influenciar os comportamentos de saúde das crianças e jovens
- Prevenir o impacte de mudanças do funcionamento familiar na saúde das crianças e jovens
- Prevenir o impacte dos maus tratos, negligência e violência doméstica sobre a saúde de crianças e jovens
- Facilitar o confronto de crianças e jovens com procedimentos médicos indutores de stresse
- Facilitar o confronto e os processos de adaptação à doença em crianças e jovens
- Facilitar os comportamentos de adesão de crianças e jovens a vacinação, exames médicos de rastreio e tratamentos medicamentosos.

### 4. CONTRIBUTOS PARA A FORMAÇÃO DE OUTROS TÉCNICOS DE SAÚDE

Os psicólogos que trabalham em serviços de saúde são cada vez mais solicitados a participar, na qualidade de formadores, em actividades for-

mativas destinadas a outros técnicos de saúde. Assim, é útil sistematizar objectivos e conteúdos formativos que, sem invalidarem outros pedidos específicos, podem contribuir para o desenvolvimento das competências dos outros técnicos de saúde em áreas comportamentais da saúde, da doença e da prestação dos cuidados de saúde.

Definem-se essencialmente três objectivos fundamentais para as actividades formativas, em relação a cada um dos quais se identificam conteúdos que podem corresponder a necessidades de formação identificadas pelos destinatários:

4.1. *Contribuir para a aquisição de conhecimentos, por parte dos outros técnicos de saúde, sobre:*

- O que é a profissão de psicólogo
- O que é ramo de psicologia clínica da carreira técnica superior de saúde
- Qual é a formação e treino que têm os psicólogos.

4.2. *Facilitar a compreensão sobre quais são e qual a importância dos determinantes comportamentais da saúde e dos factores psicológicos que estão associados às doenças e à prestação dos cuidados de saúde, nomeadamente:*

- Influências do comportamento individual e social na promoção e manutenção da saúde e na prevenção das doenças, com destaque para comportamento alimentar, actividade física, gestão do stresse, tabaco, álcool e drogas
- Stresse induzido por procedimentos médicos
- Adaptação à doença e aos tratamentos
- Adesão medicamentosa e comportamental
- Qualidade de vida na doença
- Determinantes do comportamento de procura de cuidados e utilização de serviços e recursos de saúde
- Processos de comunicação na relação entre técnicos de saúde e utentes
- Stresse ocupacional e qualidade dos cuidados de saúde.

4.3. *Contribuir para a melhoria das competências relacionadas com:*

- Entrevista clínica
- Transmissão de informação em saúde
- Identificação de obstáculos à mudança de comportamentos
- Monitorização do comportamento de adesão medicamentosa e comportamental
- Gestão do stresse ocupacional
- Resolução de conflitos e negociação
- Aconselhamento de saúde.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Direcção Geral de Saúde (2004). *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes de Saúde Relacionados com os Estilos de Vida*. Lisboa: Ministério da Saúde, Direcção Geral de Saúde.
- Região de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (2004). *Plano de Acção 2004*. Lisboa: Ministério da Saúde, Região de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo.
- Trindade, I. (2000). Contribuição da psicologia para a estratégia de saúde regional. In Isabel Trindade & José A. Carvalho Teixeira (Eds.), *Psicologia nos Cuidados de Saúde Primários* (pp. 119-136). Lisboa: Climepsi, Manuais Universitários 17.

#### RESUMO

Com a finalidade de reduzir o risco das doenças crónicas não transmissíveis relacionadas com o estilo de vida, o Ministério da Saúde lançou o Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes de Saúde Relacionados com o Estilo de Vida, para um horizonte temporal de 10 anos. Neste artigo procuram-se identificar as estratégias de intervenção dos psicólogos que permitem inserir as contribuições específicas da psicologia para a prevenção e para a obtenção de ganhos em saúde.

*Palavras-chave:* Psicologia, determinantes da saúde relacionados com estilos de vida, promoção da saúde, prevenção.

#### ABSTRACT

In this paper the authors identify psychological contributions for prevention and health promotion in the context of the National Intervention Program on Health Determinants Related to Lifestyles.

*Key words:* Psychology, health determinants related to lifestyles, health promotion, prevention.