

Psicologia da Saúde no ISPA

JOSÉ A. CARVALHO TEIXEIRA (*)

1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

No nosso País verifica-se uma implantação muito escassa dos Psicólogos nos serviços de saúde. Trata-se de uma situação relativamente típica de um país pouco desenvolvido, na medida em que se encontra hoje claramente demonstrado que a Psicologia pode dar contribuição significativa para a tão desejada humanização dos serviços de saúde e para melhorar a qualidade dos cuidados que são prestados.

Particularmente porque vivemos numa época em que os cidadãos, e os próprios técnicos de saúde, manifestam insatisfação em relação à qualidade dos serviços de saúde e em que, ao mesmo tempo, é cada vez maior o número de pessoas que necessita de apoio psicológico intensivo e prolongado em virtude de consequências de acidentes de viação e de trabalho, doenças com evolução prolongada, dor crónica e incapacidades funcionais da mais diversa natureza. Por outro lado, doenças nas quais os comportamentos da própria pessoa ou dos outros contribuem para o seu aparecimento e/ou agravamento são responsáveis por mortalidade e morbidade significativas. É o caso, por exemplo, da doença coronária, hipertensão arterial e doenças circulatórias em geral, diabetes, obesidade, certas afecções respiratórias e doenças transmitidas sexualmente, entre outras. Para as evitar, ou mesmo para influenciar uma evolução mais favorável, se é verdade que a informação e a educação para a saúde são necessárias, não

é menos verdade que, só por si, não promovem as necessárias mudanças de comportamentos dos indivíduos e das comunidades que efectivamente as podem prevenir ou, pelo menos, condicionar evolução mais favorável e melhor qualidade de vida.

Tenha-se em conta que uma parte significativa dos comportamentos de risco para a saúde são comportamentos poderosamente motivados e envolvendo dinâmicas psicológicas relativamente complexas. Assim, por exemplo, não fumar, não consumir álcool ou drogas, ter uma alimentação equilibrada não abusando de sal nem de gorduras, fazer exercício físico regular, adoptar comportamentos de saúde exigem mais do que informação e educação. Estas, constituem condição necessária mas não suficiente.

É assim que a Psicologia — através de uma área de especialização que é a *Psicologia da Saúde* — pode desempenhar papel relevante na promoção e manutenção da saúde, prevenção e tratamento da doença e das disfunções psicológicas a ela associadas.

A *Psicologia da Saúde* inclui as saúdes física e mental, abrange todo o campo da Medicina e transcende-o em direcção aos factores sociais, culturais e ecológicos relacionados com a saúde e a doença. E, além disto, defende certos valores essenciais, entre os quais se destacam: (a) mais do que os Técnicos de Saúde, são os indivíduos e as comunidades os principais responsáveis pela manutenção da sua saúde, pela prevenção das doenças, pela sobrevivência à doença e pelo existir apesar das dificuldades; (b) bem-estar psicológico e saúde mental são 2 valores funda-

(*) Assistente, ISPA.

mentais que implicam um desenvolvimento cada vez maior de investigação e intervenção psicológica nos serviços de saúde; (c) Os técnicos da saúde devem ter cada vez mais atitudes positivas e preocupação face às problemáticas psicológicas que as pessoas experimentam em relação à saúde e às doenças.

Fundamentada numa abordagem holística da saúde e da doença, a *Psicologia da Saúde* toma por objecto o funcionamento psicológico do sujeito na sua relação com a saúde e a doença e, ainda, os sujeitos habitualmente saudáveis que se encontram envolvidos em situações que, tal como a gravidez ou o envelhecimento, não acarretam alteração do estado de saúde mas implicam ajustamento psicológico. Delimitado assim o *objecto*, facilmente se compreende que se trata essencialmente de uma área de intervenção e de investigação que diz respeito à Psicologia Clínica, embora não possa dispensar aportes educacionais, sociais e organizacionais. Entre outros, tem por *objectivos* de intervenção: (a) fazer com que os sujeitos incluam no desenvolvimento do seu projecto de vida atitudes e comportamentos que visem a manutenção e promoção da saúde e a prevenção das doenças; (b) otimizar as defesas do sujeito no seu processo de ajustamento à doença e às suas consequências para aceder, apesar disso, a uma existência activa, participante e gratificante; (c) informar e formar os técnicos de saúde e agentes sociais sobre os aspectos psicológicos envolvidos na manutenção da saúde, prevenção, tratamento e reabilitação das doenças.

Pressupõe-se, portanto, uma participação crescente dos profissionais da Psicologia no desenvolvimento de programas de saúde pública, particularmente os relacionados com hábitos alimentares inadequados, abuso de substâncias, dificuldades em aderir a comportamentos de saúde e em lidar eficazmente com o *stress*. Entre as *principais áreas de interesse* da *Psicologia da Saúde* contam-se: (1) redução de comportamentos de risco para a saúde; (2) aquisição na infância e adolescência de comportamentos sustentados que visem a manutenção da saúde; (3) modificação de representações e cognições da saúde e da doença; (4) implementação da comunicação entre os técnicos de saúde e as pessoas doentes; (5) estudo e manejo do impacto

psicológico da hospitalização e do *stress* ligado aos mais diversos procedimentos médicos de diagnóstico ou de tratamento; (6) implementação da qualidade de vida das pessoas doentes; (7) estudo da relação entre as condições de saúde (e *stress* ocupacional) dos próprios técnicos de saúde e a qualidade dos cuidados prestados.

Em qualquer destas áreas, a *Psicologia da Saúde* trabalha com as metodologias de avaliação, intervenção e investigação que são próprias da ciência psicológica.

Torna-se cada vez mais urgente que no nosso País seja reconhecido de facto o papel da Psicologia nos serviços de saúde, de modo a que seja possível dar uma resposta cada vez mais eficaz a certas necessidades sociais e ao próprio desenvolvimento da Medicina: (a) intervindo na promoção da saúde e prevenção da doença, desenvolvendo programas de prevenção nos cuidados primários e intervindo na comunidade e grupos de risco; (b) intervindo em sujeitos que, em virtude de circunstâncias sociais adversas como o desemprego, a pobreza ou o isolamento se encontram em maior risco em relação à doença; (c) respondendo mais eficazmente às necessidades emocionais das pessoas doentes ou envolvidas em reabilitação; (d) Atendendo aos aspectos psicológicos implicados em novas doenças (SIDA, por exemplo) e em novas tecnologias médicas, de que são exemplos as técnicas genéticas mais actuais de diagnóstico prenatal, as novas tecnologias de nascimento e a transplantação de órgãos.

Posto isto, vejamos agora o estado actual da *Psicologia da Saúde* no ISPA e as suas perspectivas de desenvolvimento.

2. ESTADO ACTUAL

Consideraremos sucessivamente os aspectos relacionados com a formação, a investigação e a intervenção.

2.1. Formação

No que se refere à *formação pré-graduada*, ao nível da licenciatura, a actividade fundamental é a cadeira de *Psicologia da Saúde*, complementada por *seminários anuais*.

A cadeira de *Psicologia da Saúde* é, desde

1987, uma cadeira anual de opção no 5º ano da área de Psicologia Clínica do ISPA, tendo por *objectivos* fundamentais: (1) fazer adquirir informação e conhecimentos actualizados em Psicologia da Saúde; (2) elaborar o papel do Psicólogo na saúde e na doença, evidenciando a importância da intervenção psicológica nos serviços de saúde; (3) implementar e desenvolver novas atitudes face à saúde e à doença e às relações interdisciplinares, tendentes a proporcionarem uma abordagem psicológica da saúde e doença físicas que possa contribuir para melhoria da qualidade dos cuidados de saúde; (4) adquirir competências de intervenção e de investigação que permitam ao futuro Psicólogo Clínico vir a desempenhar papel importante nos serviços de saúde, integrando-se em equipas multiprofissionais, contribuindo para a promoção e manutenção da saúde, detecção e avaliação precoces da disfunção psicológica associada à doença física, desenvolvendo estratégias de intervenção terapêutica e de reabilitação psicológica em pessoas com doenças corporais.

Esta cadeira destina-se, preferencialmente, aos Alunos que fazem o seu estágio escolar em serviços de saúde e o seu programa inclui as seguintes áreas temáticas: contexto sócio-histórico da Psicologia da Saúde; delimitação do objecto da Psicologia da Saúde, seus objectivos e dificuldades; áreas de interesse fundamentais — factores psicológicos e comportamentais de saúde e doença, aquisição precoce de comportamentos de saúde, cognições sobre saúde e doença, processos de comunicação, tomada de decisão e de adesão nos serviços de saúde, estratégias de *coping* com a doença e a incapacidade, relações entre os cuidados de saúde e a qualidade de vida das pessoas doentes e, ainda, as condições de saúde dos técnicos de saúde e sua relação com a qualidade dos cuidados; metodologias de avaliação em Psicologia da Saúde; estratégias de intervenção e de investigação; intervenção psicológica na promoção da saúde; saúde, doença e personalidade; ajustamento psicológico à doença; impacto psicológico da hospitalização; abordagem psicológica da dor crónica; aspectos psicológicos da cirurgia; aspectos psicológicos da cirurgia cardíaca e reabilitação psicológica de doentes cardíacos; aspectos psicológicos da cirurgia de transplantação de órgãos; neuropsicologia e reabilitação

de doentes com lesões orgânicas cerebrais; psicologia e doenças crónicas incapacitantes; aspectos psicológicos associados aos reumatismos; psicologia e diabetes; factores psicológicos e respostas imunitárias; aspectos psicológicos do HIV/SIDA; psicologia da gravidez e da maternidade e, finalmente, psicologia e reabilitação em saúde física e mental.

Completando esta formação continuada realiza-se anualmente um *seminário*, de 2 ou 3 dias, dedicado essencialmente aos estudantes. Apesar do seu carácter pontual, tem por finalidades: (1) reforçar a necessidade e a importância da intervenção dos Psicólogos nos campos da saúde e da doença; (2) sensibilizar para a exigência de desenvolver a investigação e a formação em Psicologia da Saúde e (3) divulgar investigação realizada no ISPA, particularmente nas teses de licenciatura.

Estes seminários anuais têm sido organizados conjuntamente pelo Núcleo de Investigação e Intervenção em Psicologia da Saúde do ISPA, que é coordenado por mim próprio e pela Prof. Doutora Isabel Pereira Leal, e pelo Núcleo de Investigação Universitária da Associação de Estudantes.

No seminário realizado em 1991 foram apresentados trabalhos sobre Dor Crónica, Úlcera Duodenal, Artrite Reumatóide, Hemodiálise e Transplantação Renal, Transplantação da Medula Óssea e HIV/SIDA, além de investigações sobre Stress Profissional em Enfermeiros, Representações Sociais do Psicólogo Clínico nos centros de saúde e psicologia da gravidez e da maternidade.

Enquanto o seminário do ano passado teve a divulgação de investigação como componente essencial, no seminário de 1992 dedicámos atenção particular à formação, com a originalidade de vários temas terem sido preparados por Alunos. Para além de temáticas gerais, tais como avaliação psicológica, estratégias de intervenção terapêutica, riscos de má prática clínica e aspectos éticos em Psicologia da Saúde, foram apresentadas comunicações a propósito da intervenção psicológica em Cirurgia Pediátrica, Infertilidade, Somatização e Hipocondria, SIDA, e estágios de Psicologia Clínica em serviços de saúde.

No que se refere à *formação pós-graduada*

desenvolvemos uma cadeira de *Psicologia da Saúde e Reabilitação* no nosso Curso de Pós-Graduação em Reabilitação e, ainda, *Cursos de Formação em Aconselhamento-SIDA*.

Correspondendo a recomendações de várias organizações no sentido de implementar a formação em aspectos psicológicos relacionados com a saúde para outros técnicos de saúde, existe uma cadeira de *Psicologia da Saúde e Reabilitação* no plano de estudos do Curso de Pós-Graduação em Reabilitação que se realizou pela primeira vez em 1991-92 e que é frequentado por técnicos de reabilitação de várias zonas do País. Esta cadeira tem por objectivos principais: (1) sensibilizar os técnicos de reabilitação e fazê-los adquirir conhecimentos em áreas da Psicologia da Saúde que podem ser úteis na sua prática profissional, quer em saúde mental quer em saúde física e *handicaps* físicos e sensoriais e (2) fornecer uma compreensão sobre o que pode ser esperado da intervenção psicológica em equipas de reabilitação, reforçando a colaboração interdisciplinar.

Para além de uma abordagem sumária do contexto sócio-histórico, das principais áreas de interesse e das metodologias de avaliação e de intervenção em Psicologia da Saúde, o programa inclui as seguintes áreas temáticas: (1) ajustamento psicológico à doença e à deficiência; (2) aspectos psicológicos do processo de reabilitação; (3) atitudes, valores e crenças em relação à saúde, doença e deficiência; (4) influência de factores de personalidade e de *stress* nos comportamentos de procura de cuidados; (5) reabilitação neuropsicológica; (6) reabilitação psicológica em doenças crónicas incapacitantes; (7) psicologia da gravidez e da maternidade, com incidência especial nos aspectos psicológicos associados com gravidez de alto risco, infertilidade e novas tecnologias de nascimento.

Em colaboração com o Instituto de Clínica Geral/Zona Sul e com a Escola Nacional de Saúde Pública, com patrocínio da Comissão Nacional de Luta Contra a SIDA, já realizámos três *Cursos* para Médicos de Clínica Geral e Psicólogos, com a finalidade de promover o aconselhamento como instrumento fundamental na prevenção e controlo da infecção pelo HIV. Estes cursos têm por objectivos: (a) proporcionar conhecimentos relevantes e actualizados

sobre HIV/SIDA; (b) proporcionar preparação técnica de aconselhamento para dar apoio a pessoas infectadas, doentes com SIDA e suas famílias, ou simplesmente preocupadas e (c) promover a apreensão dos princípios, valores e atitudes no aconselhamento psicológico relacionado com a SIDA.

A equipa docente é formada por médicos, sociólogo, psiquiatra e psicólogos clínicos, desenvolvendo estes últimos as seguintes áreas temáticas: (a) aspectos psicológicos e psicopatológicos do HIV/SIDA; (b) aconselhamento pré e pós-teste; (c) valores e atitudes no aconselhamento (com destaque para os relacionados com sexualidade e a morte); (d) aspectos psicológicos da adopção de comportamentos seguros face à SIDA e, finalmente, aconselhamento a famílias.

2.2. *Investigação*

Temos vindo a desenvolver diversos projectos de investigação em Psicologia da Saúde, quer no âmbito das teses de licenciatura quer de mestrado. Na impossibilidade de dar aqui conta detalhada e exaustivamente das suas características e resultados, optamos por referir apenas as principais dimensões psicológicas que têm sido estudadas em diversas situações (ver Quadro 1).

2.3. *Intervenção*

No que se refere à intervenção incluem-se os *Estágios Escolares* em serviços de saúde e a supervisão da *Linha-SIDA*.

Vários *estágios escolares do 5.º ano de Psicologia Clínica* realizaram-se nos serviços de saúde apresentados no Quadro 2, entre outros.

No quadro de colaboração entre o ISPA e a Comissão Nacional de Luta Contra a SIDA, desde Julho de 1991 que nos encarregamos da supervisão técnica e administrativa da *Linha-SIDA*, um serviço de aconselhamento telefónico criado por despacho do Ministério da Saúde, de 25 de Maio de 1991. Este serviço, que é assegurado por estagiários e psicólogos clínicos, tem por objectivos: (a) informar sobre diversos aspectos da SIDA, particularmente sobre as vias de transmissão do HIV, os com-

QUADRO 1

Dor

- Adaptação para a Língua Portuguesa do Questionário McGill/Melzack para a Dor
 - Locus de Controlo e Dor Pós-Operatória
-

Úlcera Duodenal

- Manuseamento da Agressividade
-

Insuficiência Respiratória Crónica

- Qualidade de Vida
-

Diabetes Juvenil

- Vivido Emocional
 - Representação de Si
-

Sujeitos Colostomizados

- Modalidades de funcionamento psicológico
-

Histerectomia

- Autoconceito e Imagem de Corpo
 - Ajustamento Conjugal
-

Doença Coronária

- Factores psicológicos de risco de Enfarte do Miocárdio
 - Imagem de Corpo em sujeitos submetidos a By-pass Coronário
-

Hemofilia

- Relações Parentais
-

Fenilcetonúria

- Representação de Si em crianças
-

Hidronefrose

- Vivência emocional das mães ao diagnóstico prenatal E
-

Artrite Reumatóide

- Imagem do Corpo e Representação do Si
 - Manuseamento da Agressividade
 - Locus de Controlo
 - Autoconceito e Depressão
-

Lúpus Eritematoso Disseminado

- Imagem de Corpo e Representação de Si
 - Manuseamento da Agressividade
-

Psoríase

- Imagem de Corpo e Representação de Si
-

Infertilidade

- Depressão
 - Imagem de Corpo do membro feminino do casal
-

Gravidez e Maternidade

- Fantasias Paternas
 - Fantasias e Atitudes Maternas em primíparas
 - Primiparidade Tardia
 - Atitudes Maternas em situações de parto distócico e/ou isolamento
 - Depressão e Ajustamento Conjugal na gravidez e pós-parto
 - Avaliação de mulheres com história de Morte Fetal e/ou Aborto Espontâneo Repetido
 - Percepção do temperamento da criança nos primeiros meses de vida
-

Hemodiálise e Transplantação Renal

- Ansiedade Traço e Ansiedade Estado
 - Depressão
 - Imagem de Corpo e Representação de Si
-

Transplantação de Medula Óssea

- Estados Emocionais
 - Estratégias de *coping*
-

HIV/SIDA

- Estados Emocionais associados à seropositividade para o HIV
 - Reações Psicossociais à SIDA
 - Apoio a Seropositivos e suas famílias
 - Alexitimia e Adopção de Comportamentos Sexuais Seguros em sujeitos seropositivos
 - Representações Sociais da SIDA entre os Técnicos de Saúde
-

Stress Profissional de Técnicos de Saúde

- Disfunção psicológica associada ao *stress* em Enfermeiros
 - *Stress* em Enfermeiros de Unidades de Cuidados Intensivos
-

Psicologia nos Centros de Saúde

- Somatização e Hipocondria nos cuidados primários
 - Representações Sociais do Psicólogo Clínico nos centros de saúde
-

QUADRO 2

Saúde Mental

- Serviço de Psicologia do Hospital Miguel Bombarda
- Serviço Central de Psicologia do Hospital Júlio de Matos

- Centro de Saúde Mental de Lisboa/Oeiras
 - Centro de Saúde Mental do Barreiro/Montijo
 - Centro de Saúde Mental Infantil e Juvenil de Lisboa
 - Serviço de Terapia Comportamental do Hospital Júlio de Matos
 - Centro das Taipas
 - Centro de Estudos e Profilaxia da Droga
 - Serviço de Psiquiatria do Hospital Prisão de Caxias
 - Serviço de Psiquiatria do Hospital Militar
-

Saúde Física e Reabilitação

- Serviço de Psicologia Médica do Hospital de Santa Maria
 - Núcleo de Psicologia do Hospital D. Estefânia
 - Unidade de Neurologia do Hospital S. José
 - Serviço de Pediatria do Instituto Português de Oncologia
 - Centro de Medicina Física e de Reabilitação do Alcoitão
 - Centro de Reabilitação Nossa Senhora dos Anjos
 - Departamento de Psicologia da Associação Protectora dos Diabéticos
 - Serviço de Reabilitação Funcional Respiratória do Hospital Pulido Valente
 - Departamento de Psicologia da Maternidade Dr. Alfredo da Costa
 - Centro de Saúde da Parede
 - Serviço de Pediatria do Hospital de Santa Maria
 - Centro de Saúde de Sacavém
 - Instituto Português de Reumatologia
-

portamentos de risco e seguros face à SIDA, os locais de realização do teste para o HIV de consultas especializadas, locais de tratamento e serviços de apoio; (b) fazer aconselhamento preventivo e, se necessário fazer referência para os serviços de saúde adequados e (c) aconselhar em situações de crise ou pânico por parte de sujeitos preocupados com a possibilidade de poderem estar infectados, ou por parte de sujeitos seropositivos, doentes ou suas famílias.

3. PERSPECTIVAS FUTURAS

A nosso ver, importa que os Psicólogos Portugueses se implantem cada vez mais nos serviços de saúde, quer nos cuidados primários, quer nos cuidados diferenciados. Por isso, além de ser necessário definir as formas de organização e de integração profissional torna-se imperioso *desenvolver cada vez mais a formação e a investigação* em Psicologia da Saúde, aos níveis académico e da formação profissional.

Pela nossa parte desejamos contribuir cada vez mais e melhor para esse objectivo e prosseguir o caminho já iniciado há alguns anos, com a responsabilidade especial de sermos a mais antiga escola de ensino superior de Psicologia do nosso País. Assim, temos como perspectivas futuras: (1) incrementar ainda mais a realização de estágios escolares de Psicologia Clínica em serviços de saúde, com especial atenção para os cuidados de saúde primários; (2) estudar a possibilidade de vir a propôr, em futuros planos de reestruturação curricular, a inclusão de uma cadeira de Psicologia da Saúde no plano de estudos dos primeiros anos da nossa licenciatura em Psicologia; (3) desenvolver formação profissional, mediante a realização de acções de formação para Psicólogos e outros técnicos de saúde e, também, a formação académica; (4) diversificar com outras instituições a realização de protocolos de colaboração para programas de intervenção, particularmente nas áreas da prevenção e da reabilitação, bem como para a realização de acções de formação. Neste último caso está prevista a nossa participação

num seminário de Psicologia da Saúde na Faculdade de Psicologia da Universidade de Barcelona, num quadro de um Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitivo-Social; (5) editar publicações originais sobre temáticas de Psicologia da Saúde; (6) continuar a desenvolver a investigação, particularmente no que se refere a novas doenças (SIDA), estilos de vida não-saudáveis, e mais recentes tecnologias médicas, com realce para as novas tecnologias de nascimento e a transplantação de órgãos, prosseguindo também um esforço de adaptação de instrumentos de avaliação psicológica para a língua portuguesa.

RESUMO

Na presente nota didáctica, após algumas considerações gerais, procura-se fazer o ponto da situação actual da Psicologia da Saúde no ISPA, e destacar algumas perspectivas futuras de desenvolvimento.

ABSTRACT

The Health Psychology state of art at ISPA (Lisbon) is attempted and future developments such as intervention, research and training are discussed.