

# O que é que Psicologia e os Psicólogos oferecem à Humanidade?

## O que é a Psicologia e o que fazem os Psicólogos?

A ciência psicológica produz conhecimento sobre a origem e o desenvolvimento dos pensamentos humanos, emoções e comportamentos individuais e sociais. A Psicologia é uma disciplina científica autónoma que tem aplicações em praticamente todas as áreas e contextos das nossas experiências de vida. Os Psicólogos trabalham numa vasta variedade de contextos – podemos afirmar que em qualquer lugar onde o funcionamento humano seja relevante. A ciência psicológica aprofunda o nosso conhecimento sobre o comportamento humano nos seus domínios social, cultural e linguístico<sup>1</sup>. Os Psicólogos têm um papel activo e global na promoção da saúde e do bem-estar, no quadro dos Direitos Humanos, com o objetivo último da melhoria da qualidade de vida.

## Perché i governi hanno bisogno di Psicologi?

É financeira e, especialmente, humanamente benéfico para os governos, o reconhecimento que os Psicólogos dão contributos críticos e independentes para a redução do sofrimento e promoção do bem-estar<sup>2</sup>. Determinantes sociais da saúde, como a educação, alimentação e nutrição adequadas, padrões de vida razoáveis, oportunidades de trabalho e tratamento equitativo, são reconhecidos como Direitos Humanos fundamentais consagrados nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas<sup>3-7</sup>. Não actuar nos desafios da saúde mental, como a depressão e a ansiedade, muitas vezes resultantes do não cuidado aos determinantes sociais da saúde, custa à economia global um bilião de dólares por ano em perdas de produtividade<sup>2</sup>. A prevenção e intervenção junto das condições psicológicas de saúde tem-se mostrado altamente benéfica em termos de custo-efectividade<sup>2</sup>. Quando a ciência psicológica é aplicada aos contextos em que os seres humanos vivem, trabalham e realizam actividades de lazer, o potencial e a produtividade aumentam<sup>8-9</sup>. No entanto, apesar da existência de práticas que diminuem os custos e, paralelamente, são clinicamente eficazes para populações em risco ou que demonstram sintomas de perturbação mental, a maioria dos jovens e adultos em quase todos os países do mundo não recebe tratamento psicológico adequado devido aos recursos limitados, ao estigma e/ou à falta de profissionais de saúde<sup>10-11</sup>.

## O que é que é único na psicologia e nos psicólogos?

Os psicólogos compreendem a investigação nas áreas relacionadas com as dimensões biológicas, sociais e ambientais, e são formados e treinados para aplicar evidências científicas sólidas para melhorar as vidas humanas e promover o bem-estar em diferentes países e culturas. Para se ser psicólogo é necessário possuir e demonstrar elevados padrões de conhecimentos científicos, profissionais e éticos. A formação avançada dos psicólogos enfatiza a autonomia técnica e científica e papéis independentes dentro das equipas transdisciplinares, para promover o bem-estar humano em todas as áreas da vida (por exemplo, família, escola, universidade, saúde, local de trabalho ou serviços públicos e comunidades)<sup>12</sup>. Os psicólogos trabalham aplicando o método científico e o diagnóstico complementar, avaliação e tomada de decisão para disponibilizar abordagens compreensivas e integradas da saúde humana. Contratar psicólogos para funções independentes e de tomada de decisão é congruente com a sua formação avançada e especializada. À medida que o mundo enfrenta crises sem precedentes, os contributos dos psicólogos para a redução dos impactos físicos, emocionais e mentais em indivíduos, grupos e comunidades são cada vez mais críticos<sup>13</sup>.

## REFERÊNCIAS

- 1 Hays, P.A. & Iwamasha, G.Y. (2006). *Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision*. American Psychological Association
- 2 Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, Vol.3, 415-424. DOI: <http://doi.org/10.1016/S2215-0366>.
- 3 Adler, E. N., & Newman, K., (2002) Socioeconomic disparities in health: pathways and policies, *Health Aff (Millwood)*, Vol.21 Iss.2, DOI: <http://doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60>
- 4 Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M., (2014) Social determinants of mental health, *International review of Psychiatry*, Vol. 26 Iss. 4 DOI: <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- 5 Saegert, S., Evans, G. W., (2003) Poverty, housing niches, and health in the United States, *Journal of Social Issues*, Vol. 59 Iss. 3, 569-589. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00078>
- 6 Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., & Whiteford, H., (2007) Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 878-889, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61239-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61239-2)
- 7 Walker, R., Keane, C. R., & Burke, J., (2010) Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature, *Health & Place*, Vol. 16 Iss. 5, 876-884, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013>
- 8 Kelly J.G., Ryan A.M., Altman B.E., Stelzner S.P.(2000) Understanding and Changing Social Systems. In: Rappaport J., Seidman E. (eds) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_7)
- 9 Weissman, M., & Cuijpers, P., (2007) Psychotherapy over the Last four decades, *Harvard Rev Psychiatry*, Vol. 25 Iss.4, 155-158, DOI: <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000165>
- 10 Mental Health America, 2019, <https://www.uncrushed.org/content/2019/9/23/the-state-of-mental-health-in-america-2020>
- 11 Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., De Girolamo, G., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Kessler, R., Koenigs, V., Lane, M. C., Lee, S., Levinson, D., Ono, Y., Et al., (2007) Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in WHO world mental health surveys, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 841-850. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- 12 Huppert, A. H., Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences, (2009) *Health and Well-Being*, Vol. 1 Iss. 2, 137-164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 13 Wandersman, A., & Florin, P., (2003) Community interventions and effective prevention, *American Psychologist*, DOI: <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441>