

Assinalando parceria em “Talk Saúde Mental”

## Multicare e Ordem dos Psicólogos Portugueses promovem Literacia em Saúde Mental

*Parceria pretende fomentar um maior conhecimento sobre a prevenção e tratamento de doenças de foro psicológico, apostando na disseminação de informação em soluções digitais abrangentes para toda a população.*

**Lisboa, 25 de outubro de 2022.** A Multicare, seguradora de saúde da Fidelidade, e a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) celebram hoje uma parceria para promover a literacia em saúde mental dos portugueses, como forma de prevenção e redução do estigma.

Iniciando esta colaboração com o debate “Talk Saúde Mental”, com a participação do humorista António Raminhos, Tiago Pereira (Psicólogo e membro da Direção da OPP) e moderação de Isabel Silva, embaixadora da Multicare, a Multicare e a OPP pretendem atuar ativamente na maior consciencialização da população para a saúde mental e contribuir para uma alteração do paradigma atual e, conseqüentemente, para uma melhor prevenção e acesso a cuidados de saúde nesta área.

Valorizando a necessidade de prevenir, proteger e tratar a saúde mental dos portugueses, a Multicare e a OPP pretendem desmistificar dogmas e preconceitos associados às doenças de foro mental que muitas vezes impedem a procura de ajuda especializada e que resultam em diagnósticos tardios e conseqüente agravamento da situação. Neste sentido, a aposta no desenvolvimento de soluções digitais, como aplicações, e na partilha de informação em blogs e redes sociais, que promovam um call to action e um maior conhecimento nesta área, é essencial para atingir uma população cada vez mais nativa e fluente neste tipo de soluções e meios de comunicação.

Em 2019, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, quase um bilião de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com uma perturbação mental e o suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes. Após a pandemia, a depressão e a ansiedade aumentaram 25% no primeiro ano. Em Portugal, quase metade da população reportou impactos psicológicos moderados ou severos e, sete em cada dez portugueses que estiveram em quarentena, acusaram sofrimento psicológico (Paulino et al., 2021; Almeida et al., 2020a, 2020b) .

Em comparação com o período da pré-pandemia, 75% dos portugueses sente-se mais só (Ferreira, 2022); 27% reportaram sintomas moderados a graves de ansiedade; 26% acusaram sintomas moderados a graves de depressão; e 26% apresentaram sintomas moderados a graves de Perturbação de Stresse Pós-traumático (Almeida et al., 2020a, 2020b). Um impacto que também se reflete nas crianças e jovens, que tiveram um aumento dos níveis de ansiedade e depressão e

uma diminuição dos níveis de segurança e sentimentos positivos (Salvaterra & Chora, 2011; Francisco et al., 2020).

Perante este contexto, a OPP e a Multicare pretendem trabalhar em conjunto para construir uma cultura de prevenção, proteção e diagnóstico precoce na saúde mental em Portugal.

Para Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da OPP, “promover a literacia em saúde mental é uma forma importante de prevenção e de deteção atempada de situações que, sem conhecimento nestes temas, se podem prolongar e agravar. Esta parceria com a Multicare pretende fazer chegar o conhecimento da ciência psicológica a cada vez mais pessoas e, assim, promover a saúde psicológica”.

Para Maria João Sales Luís, Presidente da Multicare, “A parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses vai reforçar o apoio da Multicare a uma área de saúde que deve, cada vez mais, ser valorizada, apostando no fomento de uma literacia em saúde mental, sobretudo junto das faixas etárias mais jovens, alertando desde cedo para as problemáticas de foro psicológico”.

Num setor que, em Portugal, exclui em regra a doença mental, a Multicare já disponibiliza uma cobertura inovadora e diferenciadora, assente em dois pilares: a prevenção, cujo objetivo principal é a adoção de hábitos e estilos de vida que promovam o equilíbrio, saúde e bem-estar geral; e o tratamento, que visa sobretudo dar resposta terapêutica a vários níveis.

No domínio da prevenção, conta com um rastreio à saúde mental, com consultas e serviços de bem estar na plataforma de Medicina Online e com o Programa Multicare Vitality que recompensa os clientes que adotem um estilo de vida saudável. Na vertente tratamento, a abordagem à saúde mental cobre consultas de psicologia, psiquiatria e sessões de psicoterapia e conta com a inclusão da cobertura de internamento psiquiátrico nas suas apólices.

No dia 1 de novembro, a Multicare lançará uma nova sub-cobertura de saúde mental, inovadora e pioneira no mercado dos seguros de saúde, na qual passará a participar em reembolso 50% das subscrições das Apps Calm e Headspace. Farão parte do nosso ecossistema aplicações com subscrições, mas também Apps gratuitas que a Multicare e a OPP considerem serem promotoras da proteção da saúde mental, como será o caso da solução portuguesa 29K FJN. A Multicare dá deste modo um passo concreto no financiamento de terapias digitais, previamente selecionadas e validadas.

### **Sobre a Multicare**

Com mais de 1,1 milhão de clientes e uma quota de mercado de 37,8% em 2020, a Multicare, seguradora de saúde do Grupo Fidelidade, é líder de mercado destacada. A Multicare proporciona o acesso a uma das maiores redes privadas de Prestadores de Saúde que integra as principais unidades hospitalares privadas e dá acesso a médicos de referência e a tecnologia de ponta.

Nos seus mais de 20 anos de história, a Multicare tem-se diferenciado pelo seu pioneirismo e aposta contínua na inovação, pelos check-ups regulares que proporciona aos seus clientes sem custos adicionais, pelo lançamento do primeiro seguro com uma cobertura específica de Oncologia no valor de um milhão de euros, o Multicare Proteção Vital, pelo lançamento da primeira plataforma de telemedicina realizada por médicos, a Medicina Online.

Em 2020 e à semelhança de anos anteriores, a Multicare orgulha-se de ter sido distinguida como a seguradora do ramo saúde mais reputada em Portugal, como “Marca de Confiança”, como “Superbrand”, como “Escolha de Consumidor” e como “Escolha Excellentia”.

## **Sobre a Fidelidade**

Fundada em 1808, a Fidelidade é a seguradora líder de mercado em Portugal, nos ramos vida e não vida, com uma quota de 29,1% em 2021, obtendo um crescimento global dos prémios em 38% para 4.917 milhões de euros, e uma melhoria do resultado líquido para 270 milhões de euros, com um acréscimo de 21,6% face a 2020. A Fidelidade obteve ainda um crescimento assinalável dos prémios do negócio Vida Financeiro em 107%, bem como do negócio internacional em cerca de 20%, proveniente de operações espalhadas por 12 países e quatro continentes.

A agência de notação Fitch classificou a Fidelidade com a avaliação ('rating') "A stable (IFS)" e "A -stable (IDR)", notação das mais elevadas no panorama empresarial nacional, destacando a elevada capitalização da Companhia, nomeadamente, o rácio de solvência e a solidez da sua carteira de investimentos.

Com 2,3 milhões de clientes em Portugal e mais de 7 milhões em todo o mundo, a Fidelidade conduz a sua atividade com uma estratégia de "Customer Centric Approach" e, através de uma rede de distribuição e canais de elevada dimensão e capilaridade, garante aos consumidores, uma experiência integrada e personalizada, independentemente do canal utilizado.

A Fidelidade é guiada por valores que a definem desde sempre: experiência, inovação, superação e proximidade e, já este ano, foi reeleita Escolha do Consumidor na categoria de "Seguradoras", "Marca de Confiança" e Seguradora mais Reputada em Portugal.

Apoiar o desenvolvimento e a construção de uma sociedade sustentável é parte essencial da sua política de Responsabilidade Social, que é consubstanciada no Programa Fidelidade Comunidade, que distingue entidades que trabalham nas áreas do envelhecimento, prevenção em saúde e inclusão de pessoas com deficiência ou incapacidade.

[www.fidelidade.pt](http://www.fidelidade.pt)

## **Sobre a Ordem dos Psicólogos Portugueses**

A Ordem dos Psicólogos Portugueses é uma associação pública profissional representativa dos profissionais de psicologia que tem como missão a defesa e salvaguarda dos direitos fundamentais do cidadão e do interesse público e, por outro lado, a regulação da profissão de Psicólogo.

A OPP tem, ainda, a responsabilidade de promover o papel do Psicólogo na sociedade, de promover e procurar fomentar uma prática de excelência que proteja todos os clientes e destinatários de serviços de Psicologia.

Desde a sua criação, em 2008, a OPP tem também promovido, em diversos contextos, a literacia em saúde psicológica enquanto conjunto de conhecimentos e crenças acerca dos problemas de Saúde Mental que contribuem para o reconhecimento, gestão e prevenção das doenças mentais. A literacia ajuda a reconhecer perturbações específicas, saber como procurar informação sobre saúde mental, conhecer fatores de risco e causas das perturbações mentais, estratégias de autocuidado e formas de procurar ajuda profissional.

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

## **Referências bibliográficas:**

Almeida, T., Heitor, M., Santos, O., Costa, A., Virgolino, A., Rasga, C., Martiniano, H. & Vicente, A. (2020a). Policy Brief: Relatório final: SM-COVID19 – Saúde mental em tempos de pandemia.

Almeida, T., Heitor, M., Santos, O., Costa, A., Virgolino, A., Rasga, C., Martiniano, H. & Vicente, A. (2020b). Relatório final: SM-COVID19 – Saúde mental em tempos de pandemia

Aguiar, A., Maia, I., Duarte, R. & Pinto, M. (2022). The other side of COVID-19: Preliminary results of a descriptive study on the COVID-19-related psychological impact and social determinants in Portugal residents. *Journal of Affective Disorders Reports*, 7, 1-8.

Ferreira, L., Pereira, L., & Ferreira, P. (2022). The health and well-being of Portuguese citizens: impacts of covid-19. Retirado de <https://oobservatoriosocial.fundacaolacaixa.pt/en/-/a-saude-e-o-bem-estar-dos-portugueses-impactos-da-covid19>.

Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., ... & Orgilés, M. (2020). Psychological Symptoms and Behavioral Changes in Children and Adolescents During the Early Phase of COVID-19 Quarantine in Three European Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-14.