



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

(Tradução)

Resposta à interpelação escrita apresentada pelo Deputado à Assembleia Legislativa, Si Ka Lon

Em cumprimento das instruções do Chefe do Executivo, tendo em consideração os pareceres da Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude, do Instituto de Acção Social, do Instituto Cultural, do Instituto do Desporto e da Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais, apresento a seguinte resposta à interpelação escrita do Sr. Deputado Si Ka Lon, de 23 de Maio de 2025, enviada a coberto do ofício n.º 482/E403/VII/GPAL/2025 da Assembleia Legislativa de 28 de Maio de 2025 e recebida pelo Gabinete do Chefe do Executivo em 29 de Maio de 2025:

O Governo da RAEM tem implementado o mecanismo conjunto de “prevenção conjunta de quatro níveis, ligados intimamente aos tetracíclicos”, através da cooperação interdepartamental e da colaboração entre diferentes associações, tomando como ponto de partida os programas - Comunidade Saudável, Empresa Saudável e Escola Saudável, com vista a proporcionar à população serviços de saúde mental multifacetados e multiníveis.

Em relação aos trabalhadores das empresas, os Serviços de Saúde, através do programa “Empresa Saudável”, incentivam as empresas a desenvolverem actividades de promoção da saúde a nível físico, psicológico e social, incentivando as empresas a criarem uma cultura de carinho e apoio, dando importância à saúde psicológica e à gestão do stress dos trabalhadores, ajudando a promover o equilíbrio entre o trabalho e a vida, criando uma cultura activa e saudável no local de trabalho, de modo a contribuir para a prevenção de perturbações emocionais e a melhoria do nível geral de saúde mental.



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

(Tradução)

O Instituto de Acção Social, através do Plano de parceiros de saúde mental na comunidade, tem vindo a cooperar com os serviços públicos, as empresas integradas de turismo e lazer, as companhias de administração de propriedades, as companhias de autocarros publicos, entre outras associações, com o intuito de realizar actividades promocionais e formações sobre a saúde mental para os trabalhadores. Os conteúdos englobam, principalmente, identificação de emoções e stress, prestação de carinho aos outros, técnicas de ouvir e aplicação de empatia, recursos de serviços de saúde mental, etc., e proporcionando também serviços de apoio psicológico e de encaminhamento às pessoas necessitadas. No futuro, o Instituto de Acção Social irá cooperar com as diferentes instituições e associações para divulgar, continuamente, a ideia de “pessoas carinhosas”, dedicando-se a formar mais “guardiões da vida” e esforçando-se com toda a sociedade, para promover a prestação de carinho às “pessoas ao nosso redor” e prestando atenção à saúde mental, criando uma atmosfera social “Compreensiva”. Actualmente, são mais de 7.000 as pessoas que aceitaram a formação para ser “guardião da vida”.

A Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais (adiante designada por DSAL) organiza, de forma contínua, cursos por módulos com certificado sobre os “Conhecimentos sobre o cansaço e a pressão no trabalho” e a “Gestão de conflitos”, que integram como conteúdo do curso os conhecimentos sobre os factores que contribuem para a pressão e o impacto da pressão na saúde individual. Além disso, tendo em conta as características de trabalho dos formandos, a DSAL acrescenta conteúdos sobre a saúde ocupacional nos cursos de formação, seminários e acções de divulgação e promoção, sobre temas como a prevenção do cansaço no trabalho e o conhecimento da pressão



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

(Tradução)

no trabalho, entre outros, divulgando informações sobre a saúde ocupacional junto das empresas e dos trabalhadores.

Face a eventuais perturbações psicológicas ou emocionais, os Serviços de Saúde, para além de proporcionarem medidas de apoio psicológico, também apelam aos residentes para que desenvolvam um estilo de vida saudável, nomeadamente, exercício físico regular, alimentação equilibrada e descanso suficiente.

A Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude pretende que, através do “Quadro da organização curricular, da educação regular, do regime escolar local” e das “Exigências das competências académicas básicas”, desde o ensino primário, os alunos sejam ensinados a estabelecer hábitos de vida saudáveis, no sentido de formar o interesse pela prática desportiva. Ao mesmo tempo, através da disponibilização de materiais didácticos e da formação de pessoal, promover, a partir do ano lectivo de 2024/2025, a realização mensal de aulas de saúde mental nas escolas, com vista a reforçar, nos alunos, a atenção, o conhecimento e o tratamento correcto das suas próprias emoções, de forma a aumentar a sua capacidade de resistência às adversidades. Em 2025, será lançado o Plano de “Escola Dinâmica”, através das seis medidas fundamentais que abrangem dois níveis: alunos e escolas, pretende-se orientar os alunos para desenvolverem, gradualmente, hábitos de prática desportiva suficientes para melhorarem a sua condição física e criarem um estilo de vida positivo.

O Instituto do Desporto tem organizado e optimizado 13 actividades do Desporto para Todos, destinadas às diferentes comunidades, tais como idosos, pais e filhos, mulheres e pessoas com deficiência. Nas actividades serão



adicionados alguns elementos, tais como a promoção da saúde física e mental. O Instituto do Desporto tem o desejo de encorajar os residentes a praticar desporto com maior frequência através da plataforma do Desporto para Todos, da divulgação dos conhecimentos da medicina desportiva e, ao mesmo tempo, dar conhecer aos residentes que a capacidade de anti-stress pode aumentar através do desporto e que pode ser também uma maneira de aliviar a ansiedade para melhorar a saúde física e mental.

Através de actividades como a “Cultura à Sua Porta” e o “Mês de Leitura Conjunta em Toda a Cidade de Macau”, o Instituto Cultural tem-se deslocado activamente aos bairros comunitários para nutrir culturalmente os residentes na sua vida quotidiana e reforçar a sua sensação de felicidade, promovendo o desenvolvimento saudável físico e mental. Por outro lado, no âmbito do “Mês de Leitura Conjunta em Toda a Cidade de Macau 2025”, sob o tema “Leitura × Desporto”, foram organizadas palestras temáticas, workshops, sessões de leitura, exposições temáticas de livros, etc., ajudando residentes de todas as idades a encontrarem apoio emocional e a gerirem as suas emoções através do desporto e da leitura.

Os Serviços de Saúde adoptam estratégias de prevenção do suicídio, alinhadas com as directrizes internacionais, implementando medidas abrangentes, selectivas e direccionadas. Estas ações incluem a monitorização contínua dos casos de suicídio em Macau, com a recolha sistemática de dados como género, idade, profissão e motivações, permitindo uma análise multidimensional. Ao mesmo tempo, os Serviços de Saúde realizam, a cada década, o “Inquérito à Saúde de Macau”, que recolhe dados sobre a saúde,



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

(Tradução)

incluindo a saúde mental e o estado de sono dos residentes, servindo como base para a formulação de políticas.

O Director dos Serviços de Saúde

Lo Iek Long

12/06/2025