



ANEXO IV



# SEGURANÇA E QUALIDADE DA VIDA NOCTURNA

## *O PAPEL DOS PSICÓLOGOS*

**RAQUEL RAIMUNDO**

*Lisboa* | Dezembro 2017



## Segurança e Qualidade da Vida Nocturna

- Os **contextos recreativos nocturnos** desempenham um papel importante na vida das cidades e dos jovens mas têm, em várias situações, uma ligação intrínseca com a **ruptura de hábitos de vida saudáveis** e a associação a uma multiplicidade de **factores de risco** em várias dimensões.

# Segurança e Qualidade da Vida Nocturna

## *Comportamentos de Risco*

- Os **Comportamentos de Risco associados à vida nocturna** geram e promovem o risco. Vários estudos empíricos relacionam a participação dos jovens em actividades recreativas nocturnas com comportamentos de risco:
  - Consumo de **álcool**
  - Consumo de **drogas**
  - **Comportamentos sexuais** de risco (ex. relações sexuais desprotegidas ou sob o efeito de álcool)
  - **Comportamentos rodoviários** de risco (ex. conduzir ou ser conduzido por alguém sob o efeito de álcool)
  - Envolvimento em actos de **violência** (ex. brigas)



# Segurança e Qualidade da Vida Nocturna

## *Comportamentos de Risco*

- O **nível de participação e envolvimento** em atividades recreativas noturnas por parte dos jovens tem vindo a **aumentar**, bem como, o **surgimento de novos contextos recreativos, novas dinâmicas e novos padrões de consumo**.
- Os “**consumos em contextos recreativos**”, caracterizados por uma representação social positiva deste tipo de comportamento, aliada a uma baixa perceção do risco, uma grande diversidade e oferta de substâncias, e à banalização das consequências ao nível da saúde, sociais e de justiça refletem a pertinência de se atuar neste campo.

# Segurança e Qualidade da Vida Nocturna

## *O Papel dos Psicólogos*

- Não é a vida nocturna, por si só, que promove necessariamente comportamentos de risco e não saudáveis, mas sim a **gestão desadequada (individual e social) do entretenimento nocturno** e a desregulação dos níveis de permissividade.
- Os estilos recreativos nocturnos dos jovens (e não só) constituem uma questão de **Saúde Pública** na qual é **urgente intervir**.
- **Autarquias** enquanto **mediadores** dos agentes envolvidos.
- Os **Psicólogos** podem contribuir para um **esforço concertado e multissectorial** para reduzir os factores de risco associado às actividades recreativas nocturnas de modo a torná-las **mais saudáveis e seguras**.



# Segurança e Qualidade da Vida Nocturna

## *O Papel dos Psicólogos - Consultadoria*

### **Consultadoria...baseada em evidência científica e empírica**

- Na construção de **políticas e medidas legislativas** que minimizem as consequências para a Saúde e os factores de risco associados à vida nocturna (ex. limitar o acesso ao consumo de álcool, aumentar os preços, tornar os espaços nocturnos mais limpos e seguros).
- No desenvolvimento de **códigos de conduta, normas e boas práticas** aplicáveis à oferta do entretenimento nocturno.
- Na implementação de **acções de prevenção e campanhas de informação e sensibilização** dirigidas às comunidades.

# Segurança e Qualidade da Vida Nocturna

## *O Papel dos Psicólogos - Prevenção*

### Estratégias de Prevenção

- Desenvolver **programas baseados na escola** e **campanhas nos media** com o objectivo de Informar os jovens acerca das **percepções de risco** e dos **efeitos e consequências dos comportamentos de risco**, levando-os a fazer escolhas saudáveis.
- Implementar programas de desenvolvimento de **competências de vida** que permitam evitar e/ou **tomar decisões adequadas em situações de perigo**.
- Desenvolver **competências parentais** nas famílias, que lhes permitam **gerir e monitorizar a vida nocturna dos filhos**.
- Desenvolver **acções de formação** específicas dirigidas aos **empresários e a todos os que trabalham nas actividades recreativas nocturnas** sensibilizando-os para a mudança dos comportamentos e atitudes nas diferentes actividades que desempenham.





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS



ASSEMBLEIA MUNICIPAL  
LISBOA

# SEGURANÇA E QUALIDADE DA VIDA NOCTURNA

## *O PAPEL DOS PSICÓLOGOS*

**RAQUEL RAIMUNDO**

*Lisboa* | Dezembro 2017

