



ORDEM  
DOS MÉDICOS



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

## Recomendação à Direção-Geral da Saúde (DGS) Norma para a Prática da Psicoterapia

No quadro das suas atribuições e na salvaguarda da Saúde Pública, a Ordem dos Médicos (OM) e a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) consideram pertinente sublinhar alguns aspetos relativos à **prática da Psicoterapia em Portugal**.

No sentido de recomendar a **elaboração de uma Norma para a Prática da Psicoterapia** à Direção-Geral da Saúde (DGS) – cuja missão se prende com a regulamentação, orientação e coordenação das atividades de promoção da Saúde e prevenção da doença, bem como a definição das condições técnicas para a adequada prestação de cuidados de Saúde –, esclarece-se o que se entende por Psicoterapia, os requisitos para a sua prática, bem como os perigos do exercício por profissionais não qualificados/as.

### 1. Psicoterapia

A Psicoterapia corresponde a um conjunto de **métodos, técnicas e procedimentos, baseados na evidência científica e eticamente informados**, que têm como objetivo orientar a pessoa na compreensão das diferentes dimensões da sua vida, de uma forma refletida, e em promover a sua transformação na relação com o meio, no sentido de reduzir o sofrimento psicológico e/ou promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar. Deste modo, **a Psicoterapia não é uma profissão, mas antes um conjunto de intervenções, médicas ou psicológicas, e uma especialização clínica**. Na verdade, são hoje reconhecidos múltiplos modelos em Psicoterapia que, se pretendem atingir os mesmos objetivos, percorrem caminhos diferentes, o que vem sublinhar a importância da formação prévia a um treino específico em algum desses modelos particulares.

Historicamente associada à Psiquiatria e à Psicologia, enquanto modalidade de intervenção clínica, a Psicoterapia deve apenas ser **praticada por profissionais da área da Saúde**, devidamente habilitados/as para a prática da Psicoterapia. Estes profissionais, para além da sua formação base, adquirem **competências específicas em Psicoterapia** através de diferentes programas formativos.

Defendemos que a **prática da Psicoterapia deve estar sempre enquadrada no âmbito de uma profissão de saúde auto-regulada** (i.e., sujeita ao controlo normativo, ético e científico da respetiva Ordem profissional), por forma a assegurar uma formação de base na área da Saúde e da Saúde Mental e em intervenções relacionais, promovendo a qualidade dos serviços prestados e a salvaguarda e proteção da Saúde Pública e dos interesses dos cidadãos e cidadãs que procuram os serviços de Psicoterapia.

## 2. Requisitos para a Prática da Psicoterapia

A **formação em Psicoterapia** é acessível a profissionais de várias formações, desde que da área da Saúde.

As **competências específicas em Psicoterapia** devem ser adquiridas através de diferentes tipos de programas formativos, que cumpram requisitos mínimos de formação consensualizados a nível europeu, e após uma **formação base na área da Saúde**. A Psicoterapia depende de conhecimentos basilares sobre Saúde, desenvolvimento e diversas dimensões da experiência humana, bem como de conhecimentos de psicopatologia e avaliação do risco, que não fazem parte da formação em Psicoterapia. Por isso, parte do conhecimento dos/as dos profissionais que se dedicam à prática da Psicoterapia não é, nem deve ser, adquirido apenas na formação específica em Psicoterapia, implicando necessariamente formação de base na área da Saúde.

A este propósito, recomendamos ainda a leitura dos documentos Formação em Psicoterapia e Parecer sobre Psicoterapia, bem como da declaração da EFPA “Psicoterapia: uma importante atividade para muitos psicólogos”, e da posição conjunta entre a OPP e a OM.

## 3. Riscos da Prática da Psicoterapia por Profissionais Não-Qualificados/as

A formação específica e a regulação da prática pela respetiva Ordem Profissional garantem que os/as profissionais que se dedicam à prática da Psicoterapia possuem as competências necessárias para o exercício da psicoterapia, bem como o treino e a experiência necessários à prestação de cuidados seguros, eficazes e de qualidade.

Pelo contrário, a **prática da Psicoterapia por profissionais sem a devida preparação e formação específica prévia constitui uma preocupação ética e de Saúde Pública significativa**, acarretando sérios riscos para a Saúde Mental e bem-estar dos cidadãos e cidadãs. Estes riscos incluem (mas não se limitam a):

- **Ausência das competências técnicas e científicas necessárias**, potencialmente conduzindo a imprecisões ou erros de diagnóstico e/ou intervenção.
- **Prestação de serviços baseados em teorias e modelos que carecem de validação científica e/ou não foram verificados** na sua eficácia, efetividade, qualidade e segurança pelo método científico convencional, potencialmente perpetuando mitos e crenças erradas e constituindo uma ameaça grave à Saúde pública e individual.
- **Aumento de situações de risco** por ausência de avaliação clínica competente, potencialmente colocando em perigo a segurança das pessoas envolvidas e/ou da comunidade.

- **Intervenções ineficazes e/ou prejudiciais** que, mesmo quando aparentemente inócuas, podem ser potencialmente danosas, exponenciando o agravamento de sintomas, exacerbando as dificuldades ou problemas de Saúde Mental, potenciando ou prolongando o sofrimento psicológico e/ou atrasando a procura e o acesso a cuidados realmente eficazes e cientificamente comprovados.
- **A intervenção na área da Saúde Mental é, essencialmente, multidisciplinar**, pelo que o reconhecimento das competências dos diversos atores é central para levar a cabo intervenções integradas e capazes de corresponder às necessidades do público.
- **Ausência de competências ao nível da tomada de decisão ética e profissional**, potencialmente conduzindo a violações éticas, involuntariamente, como a não obtenção de consentimento informado para as intervenções, a quebra de privacidade e sigilo profissional, a exploração emocional e/ou financeira de pessoas vulneráveis, as dificuldades do trabalho em equipa ou conflitos de interesse.
- **Ausência de regulação legal perante más práticas profissionais**, tornando muito difícil a responsabilização em casos de quebras deontológicas.
- **Uma identidade profissional difusa dos/as profissionais que se dedicam à prática da Psicoterapia**, eventualmente conduzindo a confusão do público com outras atividades não clínicas, como, por exemplo, *coaching* exercido por pessoas não habilitadas ou atividades amiúde apresentadas como psicoterapias, não o sendo<sup>1</sup> – e potencialmente lesando a credibilidade e confiança nos seus serviços.

#### 4. Benefícios da elaboração de uma Norma para a Prática da Psicoterapia

No seguimento dos aspetos acima descritos, considera-se que a regulação da prática da Psicoterapia em Portugal, por via da criação de uma norma, poderá trazer vários benefícios, quer para os/as profissionais que se dedicam à prática da Psicoterapia, quer para a população em geral.

Em primeiro lugar, a criação de uma norma permitirá o **estabelecimento de requisitos para o exercício da Psicoterapia**, assegurando a sua **prática por profissionais de Saúde devidamente habilitados/as, cuja atividade é regulada por uma Ordem Profissional**. Deste modo, tal norma poderá constituir uma importante orientação para as Sociedades Científicas que ministram formação em Psicoterapia, fixando o **enquadramento para a formação inicial e contínua** e promovendo o **desenvolvimento profissional contínuo** dos/as profissionais que se dedicam à prática da Psicoterapia.

Apoiando a regulação da prática pelas Ordens Profissionais, uma norma permitirá ainda estabelecer **diretrizes claras sobre questões éticas e legais**, conferindo uma **maior proteção dos**

---

<sup>1</sup> A este propósito, sugerimos a consulta da colecção de Pareceres OPP "Ciência com Evidência".

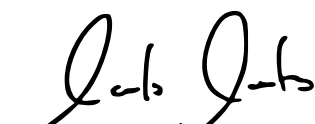
**utentes de práticas inadequadas ou prejudiciais e possibilitando uma maior segurança na procura de um/a Psicoterapeuta e no apoio perante situações de más-práticas.** Este cenário permitirá legitimar a prática da Psicoterapia, conferindo-lhe identidade, garantindo a credibilidade e confiança nos serviços prestados e promovendo o seu maior reconhecimento e valorização.

Neste contexto, a regulação poderá ainda facilitar a **integração da Psicoterapia nos serviços de Saúde**, promovendo uma abordagem mais diferenciada, baseada na melhor evidência científica e multidisciplinar na prevenção e intervenção nas questões de Saúde Mental.

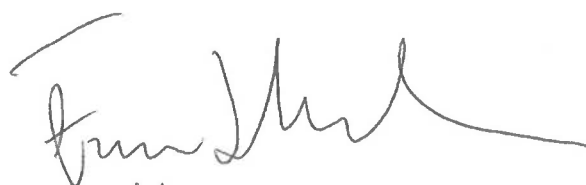
## **5. Recomendações para a Ação**

Face ao exposto, a OM e a OPP vêm propor à DGS a **criação de um Grupo de Trabalho para a elaboração de uma Norma para a Prática da Psicoterapia** – um mecanismo que permitirá garantir que todos e todas os/as profissionais de saúde que exercem esta prática possuem a formação adequada e se regem por padrões éticos e deontológicos, assegurando a prestação de serviços de qualidade, baseados em evidência científica, e salvaguardando riscos para a Saúde pública e individual.

Reforçamos a nossa inteira disponibilidade para funcionar como parceiros ativos nesta reflexão, contribuindo com comunicação e partilha de informação e conhecimento, no sentido de garantir a salvaguarda da Saúde Pública e a prestação de cuidados de Saúde de qualidade aos cidadãos e cidadãs.



02/12/2024



26/11/2024