

O QUE DEVO TER EM ATENÇÃO SE PROCURAR AJUDA DE UM PSICÓLOGO?



Os Psicólogos procuram **compreender** e melhorar a forma como as pessoas funcionam no seu dia-a-dia (os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos), com o objectivo de **melhorar o bem-estar e a saúde psicológica**.

Um Psicólogo pode ajudá-lo a lidar com as dificuldades provocadas pela COVID-19:

- no lidar com o diagnóstico de doença

- na definição de estratégias para lidar com o isolamento

- na redefinição rotinas e objectivos durante este período

- na gestão da ansiedade

- no lidar com experiências ou sentimentos difíceis

- gestão das relações familiares

- no lidar com a sobrecarga emocional que pode implicar cuidar de um familiar com a doença

Neste momento, e de acordo com as recomendações da DGS e com as restrições impostas aos cidadãos, os Psicólogos realizam maioritariamente intervenções psicológicas recorrendo a meios de comunicação à distância (por exemplo, a videochamada).

A intervenção psicológica, presencial ou à distância, é sempre baseada na **evidência científica e no cumprimento do Código Deontológico dos Psicólogos**.

Clique aqui, para ter acesso ao Código Deontológico dos Psicólogos.

SE PROCURAR O APOIO DE UM PSICÓLOGO, **LEMBRE-SE:**

- Antes de escolher um Psicólogo, **procure referências credíveis sobre a sua competência**. Por exemplo, peça uma indicação a um Profissional de Saúde.
- Peça o número da cédula profissional e **verifique a identidade profissional do Psicólogo no Directório de Psicólogos**, aqui: www.ordemdospsicologos.pt/pt/membros
- Em Portugal, a inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses é uma **condição legal necessária para o exercício da Psicologia**.
- Os Psicólogos possuem diferentes Especialidades, **procure informar-se se a Especialidade do Psicólogo que escolheu é a mais adequada à sua situação**.
- Sempre que a intervenção psicológica ocorrer à distância, **o Psicólogo deve ainda solicitar o preenchimento de um Consentimento Informado**, que inclua informação detalhada sobre o registo e manipulação da informação obtida, explicitação de aspectos relacionados com a tecnologia, clarificação da importância de o cliente estar num espaço privado assegurando não ser interrompido, bem como as condições de facturação dos serviços prestados e meios de pagamento, quando aplicável.
- Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses **regular a profissão de Psicólogo em Portugal**. Como tal, a Ordem está habilitada a **esclarecer questões de ética e deontologia e a regular as práticas profissionais dos Psicólogos**.

- Suspeite de "Terapias" sobre as quais não existe muita informação (o que são, como funcionam e que eficácia têm)**.

Os Psicólogos recorrem exclusivamente a intervenções reconhecidas pelas ciências psicológicas e, portanto, **só aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidências científicas sólidas, que garantem a sua segurança e eficácia**. A prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos que não cumpram estes princípios ou que sejam prestados por profissionais não qualificados podem colocar uma ameaça à saúde pública, assim como ao bem-estar dos cidadãos.

- Sempre que a intervenção psicológica ocorrer através da utilização de meios de comunicação à distância, **o Psicólogo deve avaliar, juntamente com o cliente (e através de contacto telefónico) as vantagens e desvantagens das diferentes alternativas de comunicação à distância**, prestando informação sobre as vantagens e limites de uma intervenção desta natureza e eventuais riscos e limitações associados à manutenção da privacidade e confidencialidade.

- Em qualquer circunstância, **os Psicólogos são obrigados a cumprir o Código Deontológico dos Psicólogos** que pode consultar clicando aqui ([LINK](#)) e garantir a prestação de serviços de qualidade.

PARA MAIS INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO PARA LIDAR COM A COVID-19



CONSULTE A PÁGINA

www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19