

DESCOBRIR A OPP:

GUIA PRÁTICO DE E PARA ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

03 PARA QUE SERVE ESTE GUIA?

03 O QUE É A OPP E QUAL O SEU PAPEL?

03 O QUE A OPP TEM PARA TI ENQUANTO ESTUDANTE OU DIPLOMADO EM PSICOLOGIA

04 ACADEMIA OPP

eAcademia OPP

Presença nas Instituições de Ensino Superior

Estudante Embaixador@ OPP

04 EMCARREIRA

Workshops EmCarreira

ToolBox EmCarreira

05 COMO ACEDER À PROFISSÃO DE PSICÓLOGO/A EM PORTUGAL

07 FERRAMENTAS E RECURSOS PARA ACOMPANHAR O TEU PERCURSO

08 PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A OPP

PARA QUE SERVE ESTE GUIA?

Este guia pretende oferecer uma visão clara e sistematizada sobre o papel da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e as suas iniciativas dirigidas a estudantes de Psicologia.

Encontrarás aqui uma síntese organizada de temas-chave sobre o funcionamento da OPP, o acesso à profissão e os recursos disponíveis, incluindo links e contactos úteis para aprofundar cada tópico.

Nota: Este guia não substitui a consulta do [website da OPP](#), onde encontrarás mais informação e atualizações.

O QUE É A OPP E QUAL O SEU PAPEL?

A **Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)** é a entidade responsável por regular o acesso à profissão de psicólogo em Portugal, garantindo que apenas profissionais qualificados a exerçam. Além disso, regula a prática profissional e assegura a qualidade dos serviços prestados à população, promove o cumprimento das normas éticas e deontológicas da Psicologia e defende os interesses da profissão e dos seus profissionais.

Principais links que deves conhecer:

- [Sobre a OPP](#)
- [Organograma](#)
- [Órgãos e Colégios](#)
- [Estatutos e Regulamentos OPP](#)
- [Desenvolvimento Profissional Contínuo](#)

O QUE A OPP TEM PARA TI ENQUANTO ESTUDANTE OU DIPLOMADO EM PSICOLOGIA

A OPP dispõe de várias iniciativas que têm como público-alvo específico estudantes e diplomados em Psicologia: a) Academia OPP – destinada a estudantes de psicologia das instituições de ensino superior portuguesas; b) EmCarreira – destinada a estudantes finalistas e a diplomados em Psicologia, que se preparam para abordar o mercado de trabalho para encontrar a sua oportunidade do Ano Profissional Júnior.

ACADEMIA OPP

Aqui inserem-se as iniciativas OPP destinadas a estudantes do 1º, 2º e 3º ciclos estudos em psicologia das instituições de ensino superior portuguesas.

EACADEMIA OPP

Esta iniciativa consiste em **sessões de esclarecimento online**, num formato de livestream, dinamizadas por um/a psicólogo/a OPP, centradas em temas relacionados com o papel da ciência psicológica, a identidade profissional, ferramentas e recursos de empregabilidade e o acesso à profissão.

Sabe mais no [site](#).

PRESENÇA NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

A OPP marca presença em **eventos** nas Instituições de ensino superior (IES), desde que estes sejam promovidos pelas IES e/ou núcleos/associações de estudantes (vê este [exemplo](#)), para a realização de sessões de esclarecimentos.

Gostarias de contar com a presença da OPP na tua instituição? Entra em contacto connosco.

ESTUDANTE EMBAIXADOR@ OPP

A iniciativa Estudante Embaixador@ OPP surge como forma de promoção, desenvolvimento e inovação do contacto entre a Ordem dos Psicólogos Portugueses e os/as estudantes de Psicologia, criando uma referência próxima e disponível para mediar a comunicação entre a OPP e as comunidades estudantis das instituições de ensino superior portuguesas.

Somos 22 Estudantes Embaixador@s OPP, de 22 instituições diferentes! Descobre mais aqui no [site](#).

EMCARREIRA

Aqui inserem-se as iniciativas OPP destinadas a diplomados em Psicologia e a estudantes finalistas de mestrado em Psicologia, que se preparam para abordar o mercado de trabalho para encontrar a sua oportunidade do Ano Profissional Júnior.

WORKSHOPS EMCARREIRA

São workshops de promoção de **competências de empregabilidade**, empreendedorismo e **gestão de carreira**,

facilitadoras da transição para o mercado de trabalho e procura do primeiro emprego em Psicologia.

Sabe mais no [site](#).

TOOLBOX EMCARREIRA

Publicação mensal de conteúdos bite-sized sobre Carreira onde se desconstrói informação útil para estudantes e diplomados em Psicologia.

Sabe mais [aqui](#).

COMO ACEDER À PROFISSÃO DE PSICÓLOGO/A EM PORTUGAL

A OPP regula o exercício e o acesso à profissão de Psicólogo/a. Em Portugal, para se ser Psicólogo/a (ou seja, para se exercer de forma autónoma a profissão), é obrigatória a inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses e a realização do Ano Profissional Júnior.

Consulta a [Lei 138/2015 de 7 de Setembro](#), alterada pela [Lei n.º 72/2023 de 12 de dezembro](#)

O Ano Profissional Júnior é o ano de transição da formação académica para o mundo profissional, no qual, com a orientação de um/a Psicólogo/a mais experiente se começam a realizar atos psicológicos. Corresponde ao 1º emprego em Psicologia, pelo que deve ser adequadamente remunerado, de acordo com a [Lei n.º 72/2023 de 12 de dezembro](#).

Recomendamos que possas explorar:

- [Secção do site da OPP sobre o Ano Profissional Júnior](#)
- [Manual Psicólogo Júnior](#)
- [Regulamento de Estágios](#)

Para iniciar o APJ é obrigatório:

- O registo e inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses e apresentação de um projeto de estágio;
- A indicação de um Orientador (membro efetivo da OPP com pelo menos 5 anos de experiência) que dirija e supervisione o estágio profissional;
- Indicação de uma Entidade Protocolada com a Ordem dos Psicólogos Portugueses;
- Aprovação do projeto por parte da Comissão de Estágios e consequente emissão de cédula de membro estagiário.

Onde posso realizar o Ano Profissional Júnior?

Em qualquer entidade singular ou coletiva, pública ou privada, que tenha no seu domínio de atuação atividades da Psicologia. A entidade tem de ter (ou estabelecer) um Protocolo de Colaboração com a OPP. Podes consultar esta [lista de entidades protocoladas com a OPP](#), no entanto deverás ter em conta que a mesma é meramente informativa – o objetivo desta lista não é fornecer aos candidatos indicação das entidades disponíveis para os receber, uma vez que o momento de seleção de novos estagiários é da inteira responsabilidade de cada instituição, mas sim informar sobre protocolos existentes. Podes e deves realizar uma procura livre no mercado de trabalho e, uma vez situada a tua oportunidade, verificas se a entidade em questão já tem protocolo estabelecido ou se é necessário estabelecer (a [minuta](#) do protocolo também está disponível no site da OPP).

Tenho de apresentar um projeto de estágio? Como?

Sim, o projeto de estágio será um documento que enquadra e baliza a atividade profissional do/a psicólogo/a júnior durante o Ano Profissional Júnior, no qual o/a candidato/a informa a OPP sobre a área do seu estágio, os seus objetivos, métodos de avaliação e intervenção, assim como competências a desenvolver. Aquando do seu registo, o candidato submete (em formulário de preenchimento e submissão online), um projeto para o seu Ano Profissional Júnior (que submeterá, na Plataforma de Estágios, após concluído o preenchimento da totalidade do formulário de Inscrição).

Para que serve a Formação Inicial Psicólogo Júnior (FIPJ)?

Esta formação tem como objetivo que os/as futuros/as psicólogos/as desenvolvam conhecimentos e competências-chave no âmbito da identidade e desenvolvimento profissional, ética e deontologia, projetos profissionais em psicologia e primeiros socorros psicológicos. Sabe mais [aqui](#).

Posso realizar o Ano Profissional Júnior fora de Portugal?

Sim, consulta o ponto 3.27 das [FAQ do site da OPP](#). Importa perceber que, neste caso, deixa de ser um Ano Profissional Júnior pois deixa de ser a OPP a regular a prática profissional.

Neste cenário, terás de te certificar que cumpres com os requisitos da entidade reguladora do país de destino e, depois de cumprido um ano de trabalho supervisionado no estrangeiro, poderás então solicitar a equiparação ao estágio profissional junto da OPP.

FERRAMENTAS E RECURSOS PARA ACOMPANHAR O TEU PERCURSO

Reunimos aqui os recursos que nos parecem mais importantes para estudantes:

- [Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses](#)
- [Livros OPP](#)
- [Publicações OPP](#)
- [Materiais de Apoio OPP](#)
- [Repositório OPP](#)

Newsletter da Bolsa de Emprego e Desenvolvimento Profissional (podes subscrever enquanto estudante)

Sabias que...

- Dentro do Portal PsiCarreiras podes encontrar diversos recursos de empregabilidade, como por exemplo o [Blog PsiCarreiras](#), onde semanalmente são publicados artigos, alguns dos quais dirigidos a estudantes?
- Para além disso, existem alguns eBooks temáticos PsiCarreiras que podes encontrar no Portal, como: [Ser Psicólogo – O Início da Carreira em Psicologia](#)

Portal PsiCarreiras

Site EuroPsy

Recursos com evidência científica

Portal de Recursos

Revista PSIS 21

Revista Psicologia para Psicólogos (Fórum Nacional de Psicologia)

Podcasts:

Podcast O Frio é Psicológico

Podcast Isto é Psicologia

Programa eusinto.me

Eventos OPP: A OPP promove eventos a nível nacional e a nível regional. Consulta a agenda regularmente para ficares a par!

Secção de **Apoio aos Utilizadores de Serviços de Psicologia**.

O site da OPP contém uma secção de apoio aos utilizadores de serviços de Psicologia onde é explicado o que é um/a Psicólogo/a, como ver se este tem cédula profissional, entre outras informações úteis.

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A OPP

É obrigatório inscrever-me na OPP para ser psicólogo/a?

Sim. A atribuição do título profissional, o seu uso e o exercício da profissão de psicólogo, de forma autónoma, em qualquer sector de atividade, dependem da inscrição na OPP como membro efetivo (Art. 1º, ponto 1, do Regulamento de Inscrição na OPP). Como tal, todos os que se inscrevam estão legalmente obrigados à realização de um estágio profissional para poderem transitar para membro efetivo.

Tenho de pagar quotas à OPP?

Sim, o pagamento de quotas é obrigatório para os membros efetivos da OPP. Esta contribuição permite assegurar o funcionamento da Ordem, bem como o desenvolvimento de iniciativas e serviços de apoio aos psicólogos. Podes consultar todos os detalhes no Regulamento de Taxas e Quotas da OPP.

Posso fazer formação na OPP?

Sim, assim que tenhas número de cédula profissional de estagiário. A oferta formativa OPP Valorizar.me dispõe de vários cursos para membros efetivos e psicólogos juniores.

O que é a acreditação de formação pela OPP e por que é relevante?

A OPP possui um sistema de acreditação de ações formativas para garantir a sua qualidade e relevância. As Formações e eventos acreditados têm qualidade reconhecida e podem ter créditos associados que contam para candidaturas a especialidades ou para créditos formativos (se aplicável). Consulta a nossa página Acreditação de Formação

O que significa ser Psicólogo Especialista?

As Especialidades de Psicologia são áreas gerais e avançadas de atuação dos psicólogos. Todos os psicólogos poderão, virtualmente, tornar-se especialistas um dia (desde que reúnam experiência profissional, formação e outros elementos curriculares relevantes na área de especialidade em questão), mas tal não é obrigatório.

Ser Psicólogo Especialista é um reconhecimento oficial de competências numa área específica (ex.: Clínica e da Saúde, Educação, Trabalho, Social e Organizações) e, por isso uma vantagem competitiva no mercado de trabalho, sinalizando qualidade para empregadores e clientes. Sabe mais na página da OPP das [Especialidades](#).

Como posso esclarecer mais dúvidas sobre a OPP?

Partilhamos contigo os canais gerais da OPP que podes utilizar:

www.ordemdospsicologos.pt

213400250

info@ordemdospsicologos.pt

Consoante o tema específico sobre o qual procuras esclarecimentos, há e-mails mais diretos. Também é sempre possível falar com o/a Estudante Embaixador@ da tua Instituição de Ensino Superior.

Este guia é apenas o início. Ao longo do teu percurso académico e profissional, a OPP estará contigo, promovendo o desenvolvimento da Psicologia e dos seus profissionais. Explora os recursos, participa nas iniciativas e constrói o teu futuro com confiança.

Autoria: Estudantes Embaixadores OPP (2024-2026) e equipa da área de Desenvolvimento Profissional Contínuo OPP.

CONTACTOS

REGIÃO DOS AÇORES



Catarina Carvalho

Universidade dos açores

E. catarinapcarvalho05@gmail.com

T. 912252720

REGIÃO CENTRO



Ana Jorge Santos

Universidade da Beira Interior

E. anajorge@cmail.pt

IG: @anocas2403



Carolina Cunha

Universidade de Coimbra

E. carolinacunha099@gmail.com

IG: @xcarols_



Maria João Rosado

Instituto Superior Miguel Torga

E. mjsrosado2002@gmail.com

IG: @_maria_rosado



Mirian Silva

Instituto Piaget de Viseu

E. mririancsilva021@gmail.com

IG: @psik.mirian_silva

REGIÃO DA MADEIRA



Augusto Rocha

Universidade da Madeira

E. augustorochaz230@gmail.com

IG: @augustorochaz

REGIÃO DO NORTE



Ana Margarida Costa

Universidade da Maia

E. costaanamargarida03@gmail.com

IG: @anacosta_psic



Ariana Sousa

Universidade Lusófona do Porto

E. arianacaramonete01@gmail.com

IG: @Arianacaramonete



Leonor Bobião

Universidade do Minho

T. 917132945

LK: [linkedin.com/in/leonor-bobião](https://www.linkedin.com/in/leonor-bobião)



Margarida Alves

Universidade do Porto

E. maggy.prata.alves@gmail.com

IG: @margarida_prata17



Maria Fernandes

Universidade de Aveiro

E. mariiaa.g.fernandes@gmail.com

IG: @mariaa.fernandes_



Matilde Marques

Universidade Católica Portuguesa -
Centro Regional do Porto

E. s-mbsmarques@ucp.pt

IG: @matilde_psic



Sérgio Macedo

Universidade de Trás-os-Montes e
Alto Douro

E. estudanteopp_utad@outlook.pt

IG: @sergio_psicologia_

REGIÃO DO SUL



Afonso Rocha

Universidade Lusófona de Lisboa
T. 930653676
IG: @rocha.et.al



Beatriz Silva

Universidade do Algarve
E. beatriz.eeopp@gmail.com
IG: @bia_silva_30



Catarina Mendes

ISPA Instituto Universitário
E. catarinafamendes@gmail.com
IG: @c__mendes



Daniel Campaniço

Universidade de Évora
E. campanico.daniel.psicologia@gmail.com
LK: [linkedin.com/in/danielcampaniço](https://www.linkedin.com/in/danielcampaniço)



Inês Pinto

Universidade de Lisboa
E. ines.pinto.psi@gmail.com
IG: @inespinto



Joana Fialho

Egas Moniz School of Health & Science
E. joanacostafialho@gmail.com
IG: @juh__03



João Mota

Universidade Autónoma de Lisboa
E. joaomota@gmail.com
T. 915672077



Karolina Costa

Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes
E. karolcosta.eeopp@gmail.com
IG: @karolcosta.psi



Manuel Pereira

Universidade Católica de Lisboa
E. manuelqapereira@gmail.com
T. 966696223

