

PERGUNTAS & RESPOSTAS

# SOBRE A PRÁTICA PROFISSIONAL DOS/AS PSICÓLOGOS/AS



# PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A PRÁTICA PROFISSIONAL DOS/AS PSICÓLOGOS/AS

- 03 Quem são os/as Psicólogos/as e o que fazem?
- 04 Como posso ter a certeza de que um profissional é Psicólogo/a?
- 04 Existem diferentes tipos de Psicólogos/as?
- 05 O que é a Intervenção Psicológica?
- 05 As intervenções psicológicas são terapias alternativas?
- 06 Como saber se uma Intervenção Psicológica é baseada em evidências científicas?

## QUEM SÃO OS/AS PSICÓLOGOS/AS E O QUE FAZEM?

Um Psicólogo/a é um profissional com **formação e experiência profissional em Psicologia**. Com os seus conhecimentos sobre Ciência Psicológica, os Psicólogos e Psicólogas procuram compreender e melhorar o funcionamento e o bem-estar da sociedade e das pessoas – os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Em Portugal, a Psicologia é uma **profissão regulada**. Isto significa que as pessoas que se intitulam Psicólogos/as e praticam Psicologia têm, segundo a Lei, de estar registadas na **Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) como Membros Efectivos**.

Os Membros Efectivos da OPP precisam de ter um **mínimo de 5 anos de formação universitária e 1 ano de experiência profissional supervisionada**, além de se comprometerem com a realização de **formação contínua**, no sentido de manter os seus conhecimentos e competências actualizados.

Os Psicólogos/as são ainda obrigados a cumprir um **Código Deontológico** que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a **prestação de serviços de qualidade**. Estão sujeitos à acção do **Conselho Jurisdicional** da OPP, que zela pela protecção dos/as clientes combatendo as más práticas em Psicologia.

**Os Psicólogos e Psicólogas fazem um trabalho muito diversificado**. Como o seu âmbito de actuação é muito alargado, estendendo-se a todos os contextos e comportamentos humanos, a sua lista de actividades é interminável. **Onde haja pessoas, os Psicólogos e Psicólogas podem contribuir com conhecimento especializado**. Podem, por isso, encontrar-se Psicólogos e Psicólogas nos mais distintos contextos, tais como clínicas e hospitais, escolas e universidades, lares e centros de reabilitação, empresas e instituições sociais, prisões ou organismos governamentais.



 [CÓDIGO DEONTOLÓGICO](#)

 [CONSELHO JURISDICIONAL](#)



 [DIRECTÓRIO](#)

## COMO POSSO TER A CERTEZA DE QUE UM PROFISSIONAL É PSICÓLOGO/A?

Para o exercício da psicologia, em Portugal, é obrigatório o/a Psicólogo/a estar inscrito/a na OPP e possuir Cédula Profissional. A OPP disponibiliza um **Directório** no seu website, através do qual se pode confirmar a inscrição de Psicólogo/a na OPP.

## EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE PSICÓLOGOS/AS?

**SIM.** A Psicologia é um campo do conhecimento muito diversificado, com uma enorme variedade de áreas e âmbitos de especialização. Por isso, os Psicólogos/as escolhem, frequentemente, especializar-se num subcampo e focar-se num assunto particular dentro da Ciência Psicológica.

**Um Psicólogo ou Psicóloga Especialista**, para além da formação geral em Ciência Psicológica, é um/a profissional com formação e experiência especializadas em determinada área da Psicologia. Para além do mínimo de 5 anos de formação académica e de 1 ano de experiência profissional, tem também, pelo menos, mais 4 anos de prática profissional numa área específica da Psicologia, acompanhados de formação específica, supervisão e outras actividades relevantes (comunicações em eventos científicos, publicações em revistas científicas e orientações de estágios, etc.). Na verdade, em média, um/a Psicólogo Especialista tem cerca de 10 a 15 anos de experiência profissional.

Os Psicólogos e Psicólogas Especialistas escolhem ver reconhecidos os seus conhecimentos e competências numa determinada área de intervenção psicológica. Desta forma, a Especialidade funciona como uma **garantia de que determinado/a Psicólogo/a tem formação e experiência numa área particular da prática psicológica.**



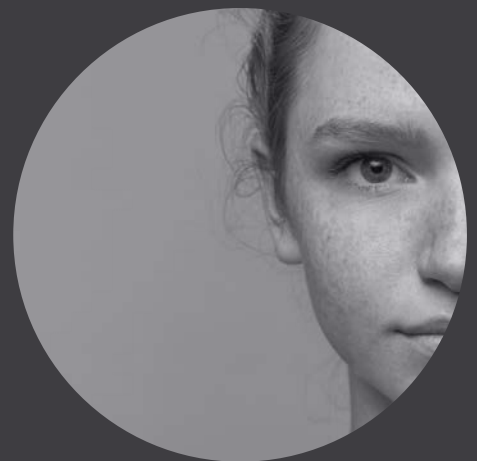


## O QUE É A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA?

A intervenção psicológica refere-se à **ação dos Psicólogos e Psicólogas, junto de pessoas, grupos, famílias ou comunidades**. As intervenções psicológicas incluem diferentes abordagens, que estão associadas às principais perspectivas teóricas da Ciência Psicológica e correspondem a procedimentos e técnicas baseadas na investigação e **evidência científica**, que garantem a sua **segurança e eficácia**.

## AS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS SÃO TERAPIAS ALTERNATIVAS?

**Não. A Psicologia é uma Ciência**, que utiliza o método científico e técnicas próprias, correspondendo ao estudo da mente e do comportamento humano. Já as terapias alternativas correspondem àquilo que se faz passar por Ciência, não sendo. Geralmente, oferecem a cura de doenças ou alívio de sintomas ou melhoria da Saúde Psicológica, utilizando procedimentos e técnicas baseadas em crenças ou critérios que não dispõem actualmente de evidência científica, nem foram validados na sua eficácia, efectividade, qualidade e segurança. A maioria carece ainda de regulação legal, o que implica poder não haver uma responsabilização em casos de más práticas. Por tudo isto, representam ameaça e riscos para a Saúde dos cidadãos e cidadãs.



## COMO SABER SE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA É BASEADA EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS?

 [EUSINTO.ME](https://eusinto.me)

No portal **EuSinto.me – Ciência Com Evidência** pode encontrar informação, recursos e recomendações, baseadas nas evidências científicas disponíveis, que lhe permitem reflectir sobre esta realidade, servindo de suporte ao processo de tomada de decisão em Saúde, nomeadamente na área da Saúde Psicológica.





PARECER SOBRE  
COACHING

PARECER SOBRE  
PSICOTERAPIA

PARECER SOBRE  
HIPNOSE

PARECER SOBRE  
NEUROPSICOLOGIA

PARECER SOBRE  
ARTE-TERAPIA

PARECER SOBRE  
EMDR

PARECER SOBRE  
TERAPIAS NÃO  
CONVENCIONAIS

PARECER SOBRE  
TERAPIAS  
DE CONVERSÃO

PARECER SOBRE  
TERAPIA OU  
PROTOCOLO DIAMANTE

PARECER SOBRE  
ACONSELHAMENTO  
FILOSÓFICO

PARECER SOBRE  
NUMEROLOGIA

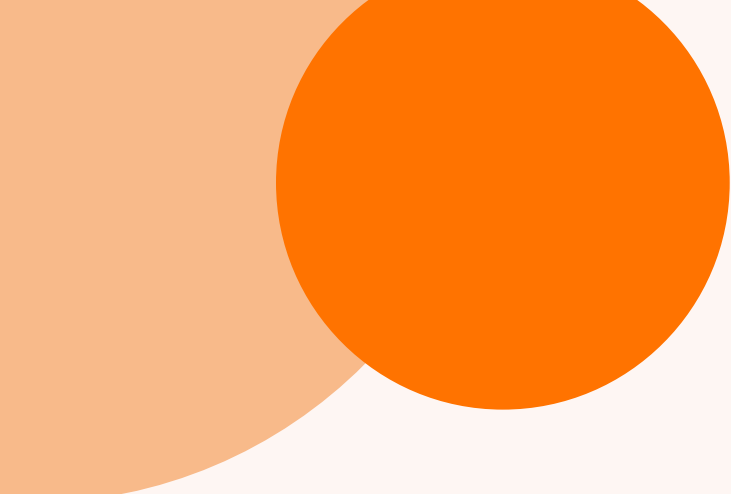
PARECER SOBRE  
BRAINSPOTTING



PARECER SOBRE  
PSICOLOGIA HBM

PARECER SOBRE  
CONSTELAÇÕES  
FAMILIARES

PROGRAMAÇÃO  
NEUROLINGUÍSTICA



Av. Fontes Pereira de Melo Nº 19 D, 1050-116, Lisboa  
T. 213 400 250 E. [info@ordemdospsicologos.pt](mailto:info@ordemdospsicologos.pt)