

21 PSIS

N. 37

Ordem dos Psicólogos Portugueses
Revista Trimestral Abril 2026

ENTREVISTAS COM:

PAULO JORGE ALVES

JOSÉ MALICO

MARGARIDA VAZ GARRIDO

POLARIZAÇÃO, DEMOCRACIA E SAÚDE MENTAL



Propriedade

Ordem dos Psicólogos Portugueses
Av. Fontes Pereira de Melo 19D
1050-116 Lisboa
+351 213 400 250
info@ordemdospsicologos.pt

PSIS21

Revista Trimestral N. 37

Abril 2026



TELMA MIRANDA
EDITORA

Editora

Telma Miranda

Colaboração

Ana Amaro

Design

A Mercearia - Everyday Branding Services

Impressão

Grafisol

Publicidade

Consulte a **Tabela de Publicidade**
publicidade@ordemdospsicologos.pt

Registo ERC

Isenta de registo na ERC ao abrigo do art.12º,
nº1 a do Decreto-Regulamentar 8/99 de 9 de Junho

ISSN

2182-4479

Os textos desta edição seguem
as normas do Novo Acordo Ortográfico.

Revista disponível [online](#).

[instagram.com/ordemdospsicologos](https://www.instagram.com/ordemdospsicologos)
[facebook.com/ordemdospsicologos](https://www.facebook.com/ordemdospsicologos)
[linkedin.com/company/ordemdospsicologos](https://www.linkedin.com/company/ordemdospsicologos)
[youtube.com/c/ordemdospsicologos](https://www.youtube.com/c/ordemdospsicologos)

ordemdospsicologos.pt

Polarização, Democracia e Saúde Mental habitam, à primeira vista, domínios distintos: o político, o institucional e o clínico. Mas ao longo das próximas páginas, percebemos que são faces do mesmo fenómeno.

A democracia saudável depende de pessoas psicologicamente capazes de tolerar a ambiguidade, de dialogar com quem pensa diferente. Quando, pelo contrário, o discurso público se organiza em torno do confronto permanente, quando a desinformação amplifica o medo e os algoritmos recompensam o extremo, o bem-estar psicológico é posto em causa.

Margarida Vaz Garrido explica-nos por que razão a desinformação é tão eficaz: apela às emoções antes de apelar à razão e instala-se na memória antes de poder ser corrigida. Nuno Costa leva-nos ao epicentro: aos adolescentes que passam quatro horas por dia num ecossistema desenhado para premiar a reação imediata. Helena Pereira confronta-nos com o limite mais extremo da decisão humana e José Malico mostra-nos uma geração que entra na profissão com vontade genuína de transformar.

E é nessa vontade de transformar e participar — e na convicção de que a psicologia tem um papel insubstituível nisso — que esta edição assenta.

Encontramo-nos na próxima.

DESCONSTRUIR MITOS

Os serviços de psicologia no Ensino Superior

06

O QUE FAZ UM PSICÓLOGO

A psicologia e os seus muitos caminhos

08

O MEU ANO PROFISSIONAL JÚNIOR

De Psicólogo júnior a Membro Efetivo

12

PERCURSO DE EXCELÊNCIA

O Legado de Bártoło Paiva Campos

18

INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA

Entre o sofrimento, a decisão e o cuidado

20

UM OLHAR SOBRE O TEMA DE CAPA

Responsabilidade e oportunidade da Psicologia em Democracia

28

EVIDÊNCIA E PRÁTICA

Quatro horas por dia no Epicentro

30

ENTREVISTA

Desinformação: O papel da psicologia e as emoções

32

OUTRAS INFOS

Sabia que...

40

ARTIGO

O impacto da desinformação: e as implicações na Saúde mental

42

OPP MAIS PRÓXIMA

Espaço Regional

46

MAIS OPP

A vida na Ordem

52

OUTRAS INFOS

Ações Formativas Acreditadas

54

2025 EM NÚMEROS

RELATÓRIO E CONTAS E RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025 APROVADOS

Na Assembleia de Representantes de 20 de março de 2026, foram aprovados o Relatório e Contas e o Relatório de Atividades, referentes ao ano de 2025. Os documentos encontram-se disponíveis na Área Pessoal > Documentação.

[+INFO](#)



NOVAS SESSÕES EACADEMIA OPP

As eAcademia OPP estão de volta! A OPP irá dinamizar um novo conjunto de sessões online, gratuitas, dirigidas a estudantes de Psicologia, com foco na preparação para o mercado de trabalho. Esta é uma iniciativa que apoia o acesso à profissão. [+INFO](#)



VAMOS FALAR SOBRE NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS

A OPP lançou o novo documento "Vamos falar sobre Necessidades Educativas Específicas". No documento pode consultar o que são necessidades educativas específicas (NEE), o que é uma escola inclusiva e como reconhecer e ajudar crianças com NEE ou Neurodivergência.

[+INFO](#)



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS DE PUBLICIDADE EM SAÚDE

A Entidade Reguladora da Saúde (ERS) lançou o Manual de Boas Práticas de Publicidade em Saúde. Este manual serve de guia para prestadores de cuidados de saúde e demais intervenientes nas práticas publicitárias em saúde, como os psicólogos e as psicólogas que publicitam os seus serviços de saúde através de email, websites, redes sociais, entre outros meios. [+INFO](#)



PARECER OPP -INTEGRAÇÃO DE PSICÓLOGOS/AS NA REDE NACIONAL DE CUIDADOS CONTINUADOS INTEGRADOS

A OPP lançou um novo parecer, que decorre do diálogo com a Coordenação da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) e que tem como objetivo melhorar o funcionamento da RNCCI, incluindo a revisão da legislação que a cria e estabelece. [+INFO](#)



RECOMENDAÇÕES PARA AS ORGANIZAÇÕES - PROMOVER A LONGEVIDADE LABORAL

A OPP disponibilizou um novo documento sobre a promoção da longevidade laboral e recomendações para as organizações. Um documento onde pode consultar os desafios e recomendações estratégicas relacionadas com a longevidade laboral. [+INFO](#)



Entramos num paternalismo quase absurdo em que dizemos que, em relação à identidade de género, as pessoas não são capazes de tomar as próprias decisões.

Miguel Ricou

Presidente do Conselho de Especialidade de Psicologia Clínica e da Saúde da OPP | SIC



Num tempo em que se debate a diversidade e a complementaridade, estes dados levantam questões pertinentes sobre o que realmente sustenta um relacionamento duradouro. A resposta parece passar pela ideia da partilha de um terreno comum.

Renato Gomes Carvalho

Membro da Direção OPP | Sábado



É importante desenvolver regimes mais flexíveis de participação laboral tardia, permitindo transições graduais para a reforma, ajustadas às preferências e capacidades das pessoas.

Tiago Pimentel

Membro da Direção da OPP | Rádio Renascença



É importante limitar a dose de notícias, manter as rotinas, estar em contacto com outros, conversar com amigos e família, não deixar de fazer coisas que antes se fazia e criar novas redes de apoio, se necessário.



Sofia Ramalho

Bastonária OPP | Expresso



A solução para os alunos com Necessidades Educativas Específicas não passa por retirá-los da sala de aula. No ensino são precisos professores com mais formação nesta área, mas também mais psicólogos para ajudar na definição de estratégias mais específicas e mais eficazes dentro da sala de aula.

Sofia Ramalho

Bastonária OPP | Agência Lusa



Muitas pessoas passaram a comer sozinhas diante de um ecrã. Este isolamento compromete a possibilidade de estabelecer ligações com os outros, de comunicar e de sentir que faz parte de uma comunidade.

Alexandra Antunes

Vice-Presidente da OPP | Sábado



Liderar já não significa controlar nem prever, mas assumir responsabilidade em condições de incerteza. Exige clareza de valores, capacidade de comunicação transparente e determinação para sustentar decisões difíceis ao longo do tempo.

Jaime Ferreira da Silva

Presidente do Conselho de Especialidade da Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações | Jornal Económico.



DESCONSTRUIR MITOS: OS SERVIÇOS DE PSICOLOGIA NO ENSINO SUPERIOR



LUIS PEREIRA FILIPE
Vogal do Conselho de Especialidade
da Psicologia da Educação
CP 8



O cuidado com o bem-estar e com o sucesso acadêmico dos estudantes tem sido uma preocupação das Instituições de Ensino Superior, já que desempenham um papel crucial no desenvolvimento pessoal e profissional de jovens, que se encontram num período de transição complexo e exigente. As mudanças decorrentes com a entrada no Ensino Superior (afastamento da família, autonomia na gestão da vida pessoal, exigências e pressões académicas, desenvolvimento de uma carreira profissional, novas amizades e novas relações românticas, desenvolver a tomada de decisão, novos métodos de ensino, etc.) trazem desafios que podem potenciar um desenvolvimento mais saudável e com sucesso pessoal, ou, em sentido oposto, podem promover estilos de vida não saudáveis, insucesso, abandono e, no limite, problemas de saúde mental.

Desde a criação do primeiro serviço em Portugal, em 1983, passando ainda pela criação da RESAPES, em 2000, os vários serviços que foram sendo criados e a própria Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior (RESAPES) enfrentaram dificuldades de reconhecimento institucional, já que nem sempre a sua necessidade na instituição foi consensual.

Recentemente, e de forma positiva, foram implementadas pelo estado, medidas que fortalecem a intervenção psicológica no Ensino Superior e valorizam a sua proximidade aos estudantes. Destacam-se medidas como o “Círculo do Psicólogo”, os programas de financiamento de Serviços de Apoio, ou ainda publicação da Lei n.º 54/2025 que prevê a implementação de uma rede de Serviços de Apoio Psicológico e Educativo (SAPE) no Ensino Superior.

Estamos, assim, numa nova fase da intervenção psicológica no Ensino Superior, na qual surgem novas oportunidades e desafios, como por exemplo: garantir o direito dos estudantes ao acesso aos serviços; melhorar a qualidade dos apoios prestados, através da valorização profissional e das condições de trabalho; promover uma maior conectividade entre SAPE e organização institucional e métodos de ensino-aprendizagem; e, por fim, desconstruir alguns mitos existentes.

Assim, por forma a dar resposta a um destes novos desafios, serão abordados de seguida alguns dos mitos da intervenção psicológica neste contexto.

MITO #01

FALTA APOIO PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR.

Falso, mas...

Uma crítica frequente dos estudantes nas instituições de Ensino Superior é que não existe apoio psicológico. Como ficou demonstrado, esses apoios existem, e atualmente em quase todas as Instituições de Ensino Superior. No entanto, esses apoios não são do conhecimento geral dos estudantes, porque apenas os procuram quando necessitam ou são ainda insuficientes, carecendo de recursos humanos e de espaços adequados e suficientes para chegar a todos os pedidos. Ainda assim, legislação recente prevê maior investimento nesta área, para além das próprias Instituições terem reforçado os seus Serviços de Apoio. Convém ainda destacar a importância da Psicologia para os jovens, já que estes procuram ativamente serviços e apoios e protestam quando não os encontram, reforçando a necessidade e utilidade dos serviços nas instituições.

MITO #02

OS CUIDADOS SÃO PAGOS.

Falso.

O apoio psicológico no Ensino Superior é disponibilizado de forma gratuita, embora existam alguns casos pontuais em que possa ser necessário um pagamento, e nestes casos este é residual e ajustado às condições financeiras dos estudantes.

Este trabalho gratuito é garantido por psicólogos/as que prestam um serviço de elevada qualidade, embora limitados pelas características do funcionamento das instituições, como seja por exemplo: diversidade de tarefas, limitações de espaços, alterações de última hora de agenda, ou a organização do plano curricular dos cursos (e.g., períodos de avaliação e de aulas que comprometem a disponibilidade dos estudantes em frequentar as consultas).

MITO #03

FALAM COM OS PROFESSORES.

Falso.

Uma das maiores preocupações dos estudantes é a eventual relação de proximidade entre psicólogos/as e docentes. Este receio, com frequência, limita a intervenção porque estes estudantes evitam marcar consultas ou não partilham todas as suas preocupações com o/a técnico/a.

Esta é uma dificuldade identificada em qualquer contexto onde os/as técnicos/as sejam pagos por uma entidade que não o cliente final. No entanto, o código deontológico e a consciência profissional dos/as psicólogos/as garante que o sigilo é absoluto, fazendo prevalecer os direitos dos clientes à privacidade e à construção de uma relação terapêutica de confiança. Ainda assim, é perfeitamente possível que psicólogos/as e docentes cooperem em projetos comuns, mas sempre salvaguardando o sigilo e a confidencialidade.

MITO #04

É SÓ INTERVENÇÃO CLÍNICA.

Falso.

Embora os SAPE tenham começado com um foco na Psicologia Clínica, o seu desenvolvimento e processo de maturação levou-os a abranger mais áreas de intervenção, tornando os/as psicólogos/as especialistas em Psicologia Clínica e da Saúde e em Psicologia da Educação. O foco clínico mantém-se, dando resposta às necessidades dos estudantes, mas é insuficiente para responder a todas as necessidades que foram sendo identificadas. Assim, os SAPEs (salvo algumas exceções de instituições de maior dimensão que sustentam serviços específicos para cada área) também prestam apoio em matérias psicoeducativas, apoio a estudantes com Necessidades Educativas Específicas, formação em desenvolvimento de competências transversais, orientação vocacional, aconselhamento de carreira, formação de docentes e não docentes e, em alguns casos, acumulam com seleção profissional de recursos humanos da instituição, consultoria de órgãos diretivos, ou gestão de riscos psicossociais.

+ INFO PARA VER

WEBINAR “CONTRIBUTOS DA PSICOLOGIA PARA O ENSINO SUPERIOR”

TEXTO
MARTA ALMEIDA

PAULO JORGE
ALVES

A PSICOLOGIA E OS SEUS MUITOS CAMINHOS



PAULO JORGE ALVES
Psicólogo CP 20475 | Presidente
do Campus Universitário do Piaget
de Viseu

ENTREVISTA

O CASO DO
ENSINO
SUPERIOR

Paulo Jorge Alves (CP 20475) é doutorado em Psicologia pela Universidade de Coimbra. Atualmente, é Presidente do Campus Universitário do Piaget de Viseu. Em entrevista à PSIS21, fala-nos dessa experiência profissional e na influência da Psicologia na mesma.

De que forma o facto de ser psicólogo é uma mais-valia para a sua função enquanto presidente do Campus Universitário do Piaget de Viseu?

Os três ciclos de formação em psicologia e o exercício profissional como psicólogo no SAPE-Serviço de Apoio Psicológico ao Estudante permitiram a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências que se têm colocado ao serviço da função de presidente do Campus Universitário do Piaget Viseu.

Esse quadro de referência científico e profissional tem apoiado as funções formais da representação e gestão institucional. Contudo, é nos domínios da atenção e cuidado, para com toda a Comunidade Académica, que se têm revelado verdadeiramente mais-valias. A existência de um Campus Universitário prolífico e saudável aparece associada a todo um conjunto de variáveis que apoiam a estabilidade nas aprendizagens, as dinâmicas colaborativas, a prevenção e resolução de problemas, o combate ao abandono, a integridade e o bem-estar. A sensibilidade psicológica para as especificidades do Ensino Superior e o conhecimento do percurso desenvolvimental dos Estudantes também têm favorecido as tomadas de decisão. Encontra-se igual sentido de valor na relação com todos os não discentes, nomeadamente os professores e colaboradores. Acresce que no nosso Campus há marcas visíveis e iniciativas que estão associadas à psicologia e aos psicólogos, tais como, os exercícios de *mindfulness* que se encontram nos jardins exteriores, o programa *Mentoring the Future* - a mentoria dos estudantes para os estudantes, o programa *ReInForce* para a recuperação de aprendizagens, o Programa *Flow Life* com recurso ao movimento e a expressão corporal para reconexão com o próprio corpo e com os outros, o Programa *Healthy Campus* para a cons-

ciencialização sobre o impacto positivo do contacto com a natureza para a saúde mental e no bem-estar emocional.

Como é o seu dia-a-dia enquanto presidente do Campus Universitário do Piaget de Viseu?

Entre as principais responsabilidades estão naturalmente as associadas à representação da entidade instituidora - a Cooperativa Piaget - e o apoio às várias Unidades Orgânicas que existem no Campus: Escola Superior de Saúde; Escola Superior de Tecnologia e Gestão e o Instituto Universitário-ISEIT. A relação institucional com o território e a tração do Piaget Viseu, a nível nacional e internacional, contam com uma dedicação diária, favorecendo também a afirmação e transformação da nossa oferta formativa. Em simultâneo o dia-a-dia é preenchido com respostas para o bom funcionamento interno do Campus, nomeadamente naquilo que se refere à articulação com os Serviços Centrais, Serviços Académicos e outras estruturas do Grupo Piaget que assumem os setores do património, alimentar e residência. A disponibilidade para os estudantes é igualmente diária e permanente, desde a articulação com a Associação de Estudantes até ao atendimento individual, assim como a supervisão de todo o apoio que lhes é disponibilizado através dos Serviços de Psicologia integrados na Clínica Piaget Viseu. A atividade letiva, a investigação e o esmero para com o nosso eco-Campus continuam entre as que me disponibilizam mais sentido na vida.

Que tipo de desafios psicológicos encontram hoje os estudantes universitários?

A condição do Ser Estudante Universitário é exigente. A frequência do Ensino Superior resulta de uma transição que obriga a todo um conjunto de re-orga-

nizações. As diferenças em relação ao anterior ciclo de estudos - o secundário - são significativas, acrescentando-se as exigências inerentes à deslocalização da residência e às novas redes de relações grupais. A concretização das tão desejadas emancipação e autonomia na adultez emergente estão acompanhadas de significativo aumento das responsabilidades individuais. A primeira experiência efetiva de autonomização da pessoa faz-se no Ensino Superior. Acresce que este novo ciclo assume a função específica de preparar para o exercício profissional futuro, exigindo a mais lúcida consciência sobre si mesmo e sobre os imperativos do mercado de trabalho, com a necessário ajustamento realístico entre os gostos, as necessidades e oportunidades - o desenvolvimento de carreira. Neste sentido, os desafios que são inúmeros e têm riscos, também são dinâmicos e belos. As competências académicas transversais entrelaçam-se com as competências pessoais e as *soft skills*. São exigidos níveis altos de resiliência, gestão emocional, transpiração cognitiva, e muito particularmente a capacidade de aplicar os resultados da inteligência *intra* e interpessoal.

Que papel podem os psicólogos ter na promoção do bem-estar no ensino superior?

Os psicólogos estão há bastante tempo no apoio à saúde mental e promoção do bem-estar dos estudantes do Ensino Superior. O trabalho realizado nos Serviços de Apoio Psicológico é volumoso e é reconhecido em inúmeras Instituições de Ensino Superior. O maior destaque do seu contributo acaba por cair no espaço da intervenção psicológica - consulta - direcionada para a resolução de problemáticas do domínio da saúde mental dos estudantes, destacando-se entre estas os níveis altos de ansiedade, as dificuldades de gestão associadas ao stress académico e emocional, burnout e isolamento,

Talvez menos (re)conhecido é tudo aquilo que os psicólogos fazem no amplo espaço da promoção do bem-estar e sucesso académico.



adição à tecnologia, fragilidades no uso pensamento crítico e no sentido de vida. Talvez menos (re)conhecido é tudo aquilo que os psicólogos fazem no amplo espaço da promoção do bem-estar e sucesso académico. Os programas e dinâmicas implementadas nas IES, a partir dos Serviços de Psicologia, melhoram os níveis de literacia em saúde mental, elevam a prestação académica dos estudantes, proporcionando-lhes estabilidade funcional e sentido de eficácia; apoiam no acesso e no combate ao abandono; promovem a criação de comunidades saudáveis, inclusivas e multiculturais; facilitam a transição para o mercado de trabalho, inclusive dos estudantes que são portadores de diferenças; intervêm a nível organizacional apoiando as direções e o desenvolvimento profissional dos colaboradores.

O que o motivou a seguir Psicologia e como foi o seu percurso profissional até aqui?

A razão de ter iniciado a formação em psicologia, em 1997, na Universidade de Coimbra, ficou a dever-se particularmente ao facto de ter assumido a coordenação da Pastoral Juvenil da Diocese de Lamego. Esta tarefa exigia o contacto permanente com os jovens e reclamava um maior conhecimento sobre aquilo que são os processos do desenvolvimento e as bases do comportamento humano. Entretanto, acabaria por me fixar no espaço do Ensino Superior em Viseu com vínculo à formação em Psicologia, na licenciatura e mestrados, a partir da psicologia do desenvolvimento e da psicologia positiva aplicada. Em simultâneo fui disponibilizando apoio psicológico aos estudantes, acabando por criar o SAPE no Piaget de Viseu em 2016. A participação na Ordem dos Psicólogos Portugueses também se foi concretizando, nomeadamente no Conselho Consultivo Científico, no Fórum Nacional da Psicologia, na Assembleia da Região Centro e, mais recentemente, na Assembleia de Representantes. O facto do Piaget estar em mais 5 países (Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné e Moçambique) tem proporcionado a atuação profissional em vários destes países. Atualmente mais em Angola, como membro efetivo da OPA e Professor Convidado dos Mestrados em Psicologia. Esta mobilidade externa acabou por conduzir também à função de representante do Núcleo Académico da

Psicologia da RACS – Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia.

Que conselho daria a um estudante que esteja a pensar seguir Psicologia?

O estudo em Psicologia e o subsequente exercício profissional pressupõem um conjunto de condições que estão acima das classificações obtidas nas UC's. O conhecimento e as práticas baseadas nas evidências científicas, a permanente procura de novas formas de responder aos desafios sociais e às problemáticas individuais são exigências naturais para quem escolhe seguir pela Psicologia. Porém, entendo que não são suficientes. A natureza da ciência psicológica exige uma disponibilidade muito particular para se aceder e atuar em realidades de fronteira, numa amplitude de *continuum* onde está instalada toda a complexidade do ser humano e daquilo que o rodeia. O ato psicológico não é para “qualquer um”, pelo tanto que proporciona de apaixonante como de inexplicável. Num estudante de psicologia esperamos encontrar esta compreensão e, sobretudo, a vontade e o sentido de missão profissional solidamente apoiado pelo conhecimento, pelas competências técnico-científicas e pela ética. Para quem possa vir a escolher a psicologia, baseado na minha experiência de mais de 25 a formar psicólogos em Viseu, aconselho também o investimento na exploração das diferentes áreas, evitando-se o enviesamento e a fixação em um ou dois domínios. A psicologia está em todos os lugares, os psicólogos ainda não estão. Nos lugares onde ainda não estão é onde há mais oportunidades.

A Psicologia está em todos os lugares, os psicólogos ainda não estão. Nos lugares onde ainda não estão é onde há mais oportunidades.

SOLUÇÕES DE SEGUROS SABSEG PARA MEMBROS OPP

Os membros da Ordem dos Psicólogos Portugueses beneficiam, com a SABSEG, de condições exclusivas e soluções ajustadas às suas necessidades, com coberturas abrangentes, custos otimizados e acompanhamento especializado.

**Proteja a sua atividade profissional e o seu património
com um serviço de confiança e proximidade.**

COMECE JÁ A POUPAR!



Desde
99,63€/ano!

SEGURO DE ACIDENTE
DE TRABALHO



Oferta
Especial

SEGURO AUTOMÓVEL



SEGURO DE SAÚDE



Poupe
até 500€/ano!

SEGURO DE VIDA
CRÉDITO HABITAÇÃO



Oferta
Especial

SEGURO MULTIRRISCOS
HABITAÇÃO



SEGURO DE ANIMAIS
DOMÉSTICOS



Parceria
SABCRÉDITO

INTERMEDIÇÃO
DE CRÉDITO



SEGURO PARA
BICICLETAS

Saiba tudo em:



Ou contacte-nos através de:

protocolos@sabseg.pt

808 201 341

(dias úteis das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00)



TEXTO
CLARA SILVA

FOTOGRAFIA
BENTO FOTÓGRAFO

**JOSÉ
MALICO**

**O MEU ANO
PROFISSIONAL
JÚNIOR:
*DE PSICÓLOGO
JÚNIOR A MEMBRO
EFETIVO***

ENTREVISTA



A experiência em contexto multidisciplinar foi um dos aspectos mais enriquecedores do estágio.

José Malico (CP 30508) realizou o seu Ano Profissional Júnior na LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social CRL. Fez intervenção psicológica com adultos mais velhos, acompanhamento psicossocial e formação de cuidadores. Participou num projeto piloto “TOPIdadismo” vencedor de um prémio atribuído pelo LAB.IS Porto. José Malico foi também estudante embaixador da OPP entre 2022-2024.

Como surge esta oportunidade de realizar o seu Ano Profissional Júnior (APJ) na LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social CRL.?

A oportunidade de realizar o Ano Profissional Júnior na LongeVidade surgiu de uma forma algo inesperada. Após o estágio curricular, percebi que queria seguir um caminho diferente e procurei ativamente novas oportunidades, entre candidaturas espontâneas e respostas a anúncios. Foi nesse contexto que encontrei a LongeVidade, através de um site de recrutamento.

Curiosamente, a primeira resposta que recebi foi um “nim”, por existir a perceção de que um estagiário profissional poderia não ter a autonomia necessária para as funções. Graças ao conhecimento através das iniciativas da OPP, bem como do papel que desempenhei enquanto estudante embaixador, decidi responder ao e-mail, desafiando essas expectativas. Esse momento acabou por ser determinante para continuar no processo de recrutamento e, mais tarde, integrar o APJ. Graças à administradora e Diretora Técnica, Ana Sofia e à presidente da mesa de assembleia da cooperativa e coordenadora operacional / Diretora de Relações Institucionais Eduarda Barradas, que confiaram em mim e que viram o potencial e a vontade em participar na missão da LongeVidade.

Paralelamente, existia um alinhamento muito claro entre os meus interesses e a missão da instituição. Os estágios anteriores permitiram-me ajustar expectativas e despertar um interesse crescente pela área do envelhecimento e da demografia, que vejo como um campo em expansão. Encontrei na LongeVidade um contexto de intervenção próximo, humano e sustentado em

evidência, o que tornou esta escolha natural, tanto pelo tipo de população como pela oportunidade de integrar projetos inovadores com impacto real na comunidade.

Que experiências e competências pessoais o ajudaram a preparar-se para o APJ? (Num ano em que domina a insegurança, os receios, como se preparou para esse momento que marca o início do percurso profissional dos psicólogos?)

A entrada no Ano Profissional Júnior foi, como acredito que acontece com muitos psicólogos, marcada por insegurança e excitação. Existe sempre um momento de transição entre o papel de estudante e o início da prática profissional e a responsabilidade ganha um peso diferente e deixamos de estar apenas a aprender e passamos a intervir diretamente na vida das pessoas.

No meu caso, essa insegurança não foi algo que tentei evitar, mas sim integrar. Para que corresse pelo melhor, combinei entre a parte teórica, conhecer a instituição e iniciar gradualmente a parte prática, o que era um desafio que me deixava cada vez mais entusiasmado. A participação nos contextos académicos, associativos e sociais (como voluntariado, o projeto EEOPP), bem como o contacto prévio com diferentes populações, ajudaram-me a desenvolver *soft skills*, como comunicação, adaptação e pensamento crítico, que foram essenciais para o sucesso do meu APJ.

Integrou projetos já existentes como “Viver em Casa”, “Olá, Reforma”, “Formar para Cuidar” e “Viver+Porto”. Pode-nos falar de cada um deles?

Durante o estágio tive a oportunidade

de integrar diferentes projetos e criar outros, cada um com objetivos específicos dentro da área do envelhecimento/demografia:

No “**Viver em Casa**”, um serviço de apoio domiciliário, alternativo à institucionalização precoce das pessoas adultas que necessitem de apoio, com programas personalizados de 1h semanal até 24h por dia (serviço reconhecido no âmbito do Plano Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas). O foco é na pessoa, cada um é único e especial, tudo o que fazemos coloca o cliente e a sua família/pessoas próximas no centro. Trabalhamos com o propósito de melhorar o dia a dia das pessoas que conosco partilham a sua história de vida, a sua confiança, o seu lar.

Já no “**Olá, Reforma**”, o programa ajuda pessoas adultas ativas a prepararem a transição para a reforma, não só na perspetiva financeira, mas nas várias dimensões da vida, com enfoque na dimensão psicológica, social e de propósito de vida (serviço reconhecido no âmbito do Plano Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas).

O “**Viver+Porto**” foi um projeto piloto, alinhado com a missão e objetivos do Viver em Casa, onde o objetivo era testar, através da intervenção comunitária orientada para a promoção da participação social e redução do isolamento social, através de um conjunto de visitas semanais, com foco no apoio nas AVD's e AVDI's.

Para terminar o “**Formar para Cuidar**”, estava em fase inicial durante o meu estágio, com foco na capacitação de cuidadores, famílias e comunidade em geral, ao qual estive ligado sobretudo numa lógica de desenvolvimento.

Também contribuiu para o desenvolvimento de um projeto piloto



intergeracional de combate ao idadismo, em consórcio com a STOIdadismo das Obras Sociais de Viseu. Pode-nos falar da sua contribuição?

O Porto de Gerações foi um dos projetos pilotos que surgiram no decorrer do meu estágio, contou com o apoio da STO-Idadismo das Obras Sociais de Viseu numa fase conceptual inicial, tendo sido posteriormente desenvolvido no contexto da Longevidade, com o apoio de parceiros como a CESPU.

O meu estágio terminou no arranque do piloto, ainda assim os resultados foram muito expressivos. Entre as crianças (103 participantes), cerca de 2 em cada 3 passaram a apresentar atitudes mais positivas face ao envelhecimento, com redução de estereótipos, preconceitos e comportamentos discriminatórios.

Também nos adultos mais velhos (12 participantes), verificou-se impacto significativo, sendo que 100% aumentaram o conhecimento sobre envelhecimento e idadismo, 50% reduziram estereótipos internalizados e 40% atitudes idadistas. Mais do que números, foi um projeto que demonstrou que é possível transformar perceções e aproximar gerações de forma significativa.

Realizou também uma avaliação organizacional. Algo que inicialmente não estava previsto no seu projeto, como surge esta iniciativa e que balanço faz da sua aplicabilidade (antes e após a implementação)?

A avaliação organizacional surgiu de forma natural no decorrer do estágio, apesar de não ser algo inicialmente previsto. Sempre esteve envolvido nas dinâmicas da equipa e nas

reflexões sobre como poderíamos melhorar a forma de trabalhar, o que acabou por levar a um olhar mais estruturado.

Mais do que uma intervenção pontual, foi e é um processo contínuo, integrado na necessidade anual de planear, avaliar e ajustar práticas. Através de uma abordagem estruturada, recorremos a diferentes metodologias, com reuniões, questionários e momentos de reflexão em equipa, com foco no bem-estar dos colaboradores e no funcionamento e cumprimento das metas que desenhávamos. Assim foram identificadas áreas de melhoria ao nível da comunicação, prevenção de *burnout*, gestão de stress e valorização profissional. Em resposta, foram implementadas ações de formação com momentos de *team building*.

Este trabalho permitiu criar momentos de paragem e análise, fundamentais para alinhar a equipa, repensar práticas e promover uma cultura de melhoria contínua.

Trabalhou num contexto multidisciplinar. Como avalia esta experiência? Como destaca o seu papel junto da restante equipa (assistentes sociais, terapeutas ocupacionais...) e que competências desenvolveu?

A experiência em contexto multidisciplinar foi um dos aspetos mais enriquecedores do estágio. Trabalhar em articulação com diferentes profissionais permitiu uma compreensão mais integrada das necessidades das pessoas acompanhadas e uma resposta mais ajustada. Em particular, o trabalho em parceria com a Médicos do Mundo, nomeadamente com a Sara, terapeuta ocupacional, bem como com a Fundação Aga Khan, através da Marta, psicóloga, e do Hélder, sociólogo. Também a articulação

com as assistentes sociais das Juntas de Freguesia do Bonfim e do Centro Histórico foi fundamental neste processo.

Estas experiências permitiram-me desenvolver competências transversais, identificar áreas-chave de intervenção e compreender de forma mais clara como, a partir de diferentes papéis profissionais, é possível construir respostas mais completas e eficazes. O papel do psicólogo neste contexto passa muitas vezes por saber como e fazer a ponte entre dimensões, contribuindo para uma intervenção mais integrada e centrada nas necessidades da pessoa.

Que conselho deixa aos diplomados em Psicologia que procuram a sua primeira experiência profissional?

O principal conselho que deixaria é simples: arrisquem. Lutem. Procurem conhecimento de forma ativa.

Invistam tempo em perceber como as coisas funcionam, não para aceitar tudo e qualquer coisa, mas para conhecer o sistema e conseguir transformá-lo de forma consciente. É diferente lutar contra algo que não se compreende, ou lutar com base em conhecimento, foi assim que consegui o meu APJ!

Também, permitam-se errar. Mais do que tentar estar totalmente preparado, é fundamental estar disponível para aprender, refletir e continuar.

Afirma “Este estágio confirmou a minha motivação para continuar a desenvolver-me na Psicologia do envelhecimento e comunitária.” O que fará a seguir?

Vejo-me a continuar a trabalhar no contexto social e comunitário, especialmente nas

mais velhos
cisam todos
o mesmo!

NÃO

questões da demografia e envelhecimento, com um foco na vertente promocional e preventiva, procurando apoiar o maior número possível de pessoas de forma significativa. Interessa-me, sobretudo, desenvolver e integrar respostas inovadoras, ajustadas às necessidades reais e centradas na pessoa, uma perspetiva que marcou profundamente a minha forma de intervir e que tive a oportunidade de consolidar ao longo deste percurso, muito influenciado pela visão e orientação da Administradora e Diretora Técnica, Ana Sofia.

Quero continuar a crescer no sentido de cruzar prática, inovação e impacto social, contribuindo com respostas cada vez mais humanas, eficazes e adaptadas à realidade de cada pessoa (e, talvez fazer um doutoramento no futuro).

O papel do psicólogo neste contexto passa muitas vezes por saber como e fazer a ponte entre dimensões, contribuindo para uma intervenção mais integrada e centrada nas necessidades da pessoa.



**FRANCISCO VALENTE
GONÇALVES**
Psicólogo (CP 26548)

QUANDO DEIXÁMOS DE NOS ENCONTRAR?

Talvez uma das perguntas mais urgentes do nosso tempo seja “o que acontece à democracia e à saúde mental quando começamos a trocar relação por mediação?” Em vez de lidarmos com a diferença concreta de outro ser humano, habituámo-nos a interações mais rápidas, mais previsíveis e mais ajustadas ao que já pensamos. Sem surpresas. Sem imprevisibilidade.

A inteligência artificial entra-nos todos os dias no nosso quotidiano com promessas de apoio, simplificação e eficiência. Por vezes, essas promessas são, de facto, cumpridas. Ajuda-nos a escrever, a organizar ideias, a resumir informação... e por vezes a tomar decisões. *Será isso uma boa decisão?* Ao mesmo tempo, pensamos pouco numa questão mais profunda, que se prenda com um efeito deste fenómeno sobre a nossa forma de escutar, tolerar ambiguidade e sustentar a presença do outro.

Alguns de nós, crescemos, pessoal e profissionalmente, com formas de relação ainda marcadas pela espera, pelo confronto e pela presença, mas presenciamos um mundo cada vez mais mediado por algoritmos e sistemas automáticos que parecem aprender a antecipar desejos, preferências e respostas. Isso traz conveniência, mas também altera algo importante. A possibilidade da relação. E sem relação não há pontes sólidas.

Podemos a polarização crescer neste terreno? Os ambientes digitais tendem a premiar o extremo, o imediato e o emocional. No entanto, também nos habitua a uma experiência de mundo menos exposta ao contraditório vivo. Temos cada vez menos treino menos experiências de escutar alguém que hesita, discorda, desorganiza ou resiste ao nosso ponto de vista.

Quando perdemos essa prática da relação, perdemos capacidade de mediação. E, pouco a pouco, o outro deixa de ser interlocutor para passar a ser obstáculo, ameaça ou até, apenas uma caricatura.

O desafio parece-me intergeracional e por isso, deveras importante. As gerações mais recentes talvez sejam capazes de normalizar esta mediação tecnológica como linguagem de base. As gerações com mais experiência de vida podem desconfiar dela sem compreender totalmente o seu alcance. Nenhuma destas posições é suficiente se assumir um posicionamento de ilha num oceano imenso. Importa perguntar como queremos usar estas ferramentas e o que não queremos perder ao fazê-lo.

A relação humana é das coisas mais bonitas que existem. Mas também é exigente, imperfeita e, muitas vezes, frustrante ou angustiante. Ainda assim, é nela que experimentamos empatia, limites, reparação e sentido de realidade. Se nos habituarmos demasiado a interações sem verdadeira reciprocidade, podemos ganhar conforto, mas perder densidade humana, ou como costumam chamar, *nuance*. Este tipo de perdas é possível que venha a traduzir-se em menos tolerância ao desacordo, menos paciência para a imperfeição e diferença, e menor capacidade de construir vínculo.

Não se trata de recusar o que se desconhece. Trata-se de recusar que a conveniência e o facilitismo substituam o encontro. Democracia e saúde mental parecem depender da possibilidade de continuarmos a ver no Outro alguém com quem ainda vale a pena construir mundo.

*Francisco Valente Gonçalves (jovem psicólogo) doravante substituirá Carolina Garraio no espaço Intergeracionalidade.

BÁRTOLO
PAIVA
CAMPOS

TEXTO
JOSÉ MANUEL CASTRO
CP 20165

O LEGADO DO PROFESSOR

MEMBRO

HONORÁRIO

DA OPP

HOMENAGEM

O Professor Doutor Bártolo Paiva Campos é uma figura central na afirmação da Psicologia em Portugal, sendo atualmente Professor Catedrático Emérito da Universidade do Porto. Na sua carreira, destaca-se o seu papel institucional na criação e desenvolvimento da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (FPCEUP) e a sua intervenção direta em políticas públicas de educação, tanto em Portugal como no estrangeiro.

O seu percurso confunde-se com a própria afirmação da Psicologia na FPCEUP, onde, como Professor, formou gerações de psicólogos influenciados pelo seu rigor científico e humanismo. Fez a sua licenciatura e doutoramento em Psicologia da Orientação Vocacional na Universidade Católica de Lovaina, instituição onde foi assistente e onde realizou o estágio profissional em psicologia no seu Centro de Consulta para Estudantes. No seu regresso a Portugal, em 1974, foi Professor Auxiliar nas Universidades do Minho (1975/76 — em comissão de serviço como Secretário de Estado da Orientação Pedagógica no VI Governo Provisório), de Coimbra (1976/78) e do Porto, onde prestou provas de Agregação em Psicologia da Educação (1979/2009). Foi o primeiro Professor Catedrático da FPCEUP, desempenhando um papel vital na recentragem do objectivo do currículo da licenciatura em Psicologia na formação de psicólogos e não apenas na aquisição de conhecimentos no domínio disciplinar da Psicologia. Para o que, considerando a imprescindibilidade de a maioria dos docentes possuírem experiência de prática psicológica, promoveu, além disso, o desenvolvimento na Faculdade de um Centro de Consulta Psicológica aberta ao público e fomentou oportunidades da mesma prática em instituições da comunidade. Sendo certo que estas oportunidades, na Faculdade e fora, criavam uma variedade de perfis de desempenho dos psicólogos na nossa sociedade e possibilidades de estágio para os estudantes. Propôs ao Instituto Nacional de Investigação Científica (INIC) a criação na Faculdade do Centro de Psicologia da Universidade do Porto, o que veio a acontecer em 1982, e orientou a preparação das provas de doutoramento de alguns dos primeiros alunos da Faculdade, hoje protagonistas muito relevantes da Psicologia em Portugal, tais como Leandro Almeida, Isabel Soares, Joaquim Luís Coimbra, Emília Costa e Isabel Menezes. O Professor Bártolo Campos interligou as suas funções docentes na FPCEUP com

outras funções públicas, tais como Deputado na Assembleia da República (1985-1987) e presidente de vários organismos do ministério da educação; Conselho Coordenador da Formação Contínua de Professores (1992-94), Instituto de Inovação Educacional (1993-1997), Conselho Nacional de Exames do Ensino Secundário (1996-98) e Instituto Nacional de Acreditação da Formação de Professores (1998-2002). Além disso, foi membro do Conselho Nacional de Educação (várias vezes entre 1988 e 2022) e do Conselho das Ciências Sociais do Instituto Nacional de Investigação Científica (1982-1992), tendo ainda representado Portugal no Comité da Educação da União Europeia (1996-2002), a que presidiu em 2007, e no Comité Director do CERI da OCDE (2006-2010).

Enquanto Deputado, como Presidente da Subcomissão Parlamentar da Lei de Bases do Sistema Educativo, foi uma figura significativa na obtenção de um alargado consenso político nesta lei na qual, para apoio ao desenvolvimento psicológico dos alunos, são criados serviços de psicologia e orientação e a área de formação pessoal e social, cuja dimensão psicológica acentuou em vários escritos. A contribuição do Professor Bártolo Paiva Campos para a Psicologia em Portugal é estruturante, especialmente na transição de uma perspectiva naturalista para uma perspectiva histórico-social do desenvolvimento psicológico e para a intervenção psicológica centrada na sua promoção e com identidade distinta da intervenção médica. Foi o principal impulsionador na sociedade portuguesa do conceito de Consulta Psicológica e das várias modalidades que esta pode tomar. Assinala-se o seu pioneirismo na redefinição da intervenção psicológica na orientação vocacional, afastando-a de uma perspectiva naturalista de apoio à descoberta da “vocação” de cada um para uma de apoio ao processo de exploração reconstrutiva do investimento num projecto de existência ao longo da vida, alterando substancialmente o papel do exame psicológico e

da informação profissional e priorizando o recurso às várias modalidades de consulta psicológica.

O Professor Bártolo Paiva Campos é reconhecido internacionalmente pela sua investigação e produção bibliográfica em temas da Psicologia do Desenvolvimento Humano e nas suas interseções com as Políticas de Educação, com particular ênfase na Psicologia do Desenvolvimento e Educação de Jovens, Orientação Vocacional, Formação de Professores, Garantia da Qualidade das Formações do Ensino Superior e Políticas de Educação em Países em Desenvolvimento, bem como nas várias modalidades de Consulta Psicológica.

Homenagear Bártolo Paiva Campos é celebrar a figura do “Mestre” na aceção mais nobre do termo: aquele que ensina, ajudando a aprender, que inspira, despertando a reflexão e o pensamento crítico. Entre os seus pares, é o colega de diálogo arguto e elegância intelectual; entre os seus alunos, é a referência de ética e disponibilidade, para quem “educar” será sempre promover o desenvolvimento humano.

Ao longo de décadas de serviço público, na academia, na política e na gestão pública, o Professor Bártolo Campos manteve-se fiel à convicção de que uma sociedade só é verdadeiramente desenvolvida quando investe numa educação de qualidade para todos, combatendo a seleção social e promovendo a autonomia dos sujeitos.

Este é um homem que, nas suas próprias palavras, nunca se identificou com uma profissão específica, mas foi sempre apenas um trabalhador em diversos domínios, e que através das suas palavras e ações, consolidou a afirmação da Psicologia e dos Psicólogos no nosso país, procurando que Portugal compreendesse que um futuro melhor será sempre alcançado no cuidado com os seus jovens e com aqueles que os educam.

HELENA
PEREIRA

TEXTO
CAROLINA OLIVEIRA

FOTOGRAFIA
BENTO FOTÓGRAFO

ENTRE O SOFRIMENTO, A DECISÃO E O CUIDADO

INVESTIGAR

O FIM DE VIDA

ENTREVISTA

Nesta edição Carolina Oliveira (CP 24702) conversa com Helena Pereira (CP 24987), Psicóloga e Doutorada em Cuidados Paliativos pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. É investigadora no Centro de Investigação RISE Health Research and Innovation e responsável pela área da ciência do comportamento e investigação em Inteligência Artificial aplicada à Saúde Mental na empresa Visual Thinking - Digital Organization Lda.

Como surge o interesse pela investigação dirigida aos cuidados paliativos, decisões de fim de vida, nomeadamente eutanásia?

O meu contacto e posterior interesse por estes temas surge de vários acasos felizes. Antes dos cuidados paliativos, surge o interesse pelo tema da morte medicamente antecipada (comumente conhecida como assistida). Eu estava no meu Ano Profissional Júnior, e ao frequentar o curso de formação da OPP correspondente, uma das formadoras (Sílvia Marina CP 21524), que foi coorientadora no doutoramento, começou na sua apresentação a falar sobre este tema (morte medicamente antecipada). Ao apresentar o seu projeto de investigação que se relacionava com o papel do psicólogo nesta área, abriu o convite à turma para participar. Enviei-lhe logo um e-mail nesse mesmo dia a dizer que estava interessada em juntar-me.

Para participar tinha de escolher o âmbito do meu doutoramento. Tinha duas possibilidades: bioética ou cuidados paliativos. Por diversas razões, acabámos por perceber que a melhor opção seria o âmbito dos cuidados paliativos.

No entanto, nos cuidados paliativos o tema mais lato de “morte” ainda é tabu. Foi, portanto, uma ousadia ter escolhido um doutoramento em Cuidados Paliativos e este tema ter sido aceite. Montámos ainda um projeto para candidatura a financiamento por parte da FCT cujo objetivo foi desenvolver uma escala para avaliar a vontade de antecipar a morte neste contexto, financiamento esse que foi concedido.

Um dos objetivos desta rubrica é simplificarmos alguns dos conceitos que abordamos. Afinal o que são os cuidados paliativos? E a morte medicamente antecipada ou assistida?

De uma forma simples e acessível, é im-

portante desmistificar mitos que existem sobre os cuidados paliativos e que sustentam as pessoas e até os profissionais de saúde. O primeiro mito que existe relativamente aos cuidados paliativos é que os cuidados paliativos significam morte, ou seja, que são para quem está a morrer, como se fosse uma desistência da pessoa quando já não há mais nada a fazer. No entanto, os cuidados paliativos devem intervir desde o momento do diagnóstico de uma doença grave e incurável, sendo que isso não significa que vá, obrigatoriamente, levar à morte. A pessoa até pode manter-se viva por muitos anos, que é o que acontece na grande parte dos casos. Portanto, os cuidados paliativos são um chapéu alargado que, de facto, incluem os cuidados em fim de vida, mas não se restringem a esse fim. No fundo, os cuidados paliativos incluem todos os cuidados ao longo de uma doença, quando sabemos que esta será incurável.

Outra questão que também importa referir é que não se pode intervir nesta área, sem ser numa equipa multidisciplinar, nas quais os psicólogos, e bem, estão e devem continuar a estar incluídos. Os cuidados paliativos têm, portanto, uma visão muito ampla da pessoa como um todo, uma visão integrativa ou holística. Depois também acrescento o conceito de sofrimento intolerável que pode surgir neste contexto e que apesar de ser um conceito pouco compreendido está presente em todas as leis de morte medicamente antecipada. E é aqui que se encontra o enquadramento deste tema nos cuidados paliativos e que surge quando a pessoa sente que o sofrimento derivado da sua doença incurável não vai ser mitigado e que viver nesta condição se torna insuportável. Um facto, muito curioso que gostaria de partilhar é que eu própria ao longo do meu doutoramento fui desmistificando as minhas próprias crenças e ideias acerca deste tema, ainda tão tabu e por esse motivo

pouco estudado e em consequência disso ainda indeterminado. Mas foi um desafio muito enriquecedor.

Surgiram-me questões como: e afinal, qual é a diferença entre suicídio e morte medicamente antecipada? Será que são exatamente a mesma coisa? Será que há nuances? Como é que evolui esta vontade ao longo do tempo? Como é que pode também cruzar-se com a ideiação suicida? E o resultado deste doutoramento foi então uma escala, pelo menos com as características psicométricas estudadas para a população portuguesa e daí o coorientador deste projeto ter sido também o professor Mário Simões. No fundo, este projeto consistiu numa tentativa de compreensão do que é que motiva uma pessoa a fazer um pedido de morte medicamente antecipada. Mas muito ficou ainda por fazer.

O psicólogo nesta área tem um papel fundamental, que não se restringe a avaliar se a pessoa está ou não competente para tomar a decisão, como tem sido o papel atribuído à psicologia nas demais legislações para esta prática. Na verdade, o papel do psicólogo vai muito além disso, é fundamental para apoiar na compreensão das motivações da pessoa para este pedido, muitas vezes quando a própria tem dificuldade em fazê-lo, porque aqui há uma decisão que eu diria que é a mais difícil, mais definitiva, da vida de uma pessoa e é irreversível, sendo que por esse motivo há muita dúvida e ambivalência presentes. Assim, o apoio à tomada de decisão é fundamental e deve garantir que esta decisão é tomada livre de qualquer tipo de pressão ou influência.

No fundo, este processo requer avaliação, requer compreensão, requer tempo, e para tal é necessária investigação aprofundada para sustentar intervenções adequadas às necessidades das pessoas.

Os cuidados paliativos têm, portanto, uma visão muito ampla da pessoa como um todo, uma visão integrativa ou holística.

Eutanásia ou suicídio assistido, qual a diferença?

A diferença está no papel direto ou indireto do profissional, por tendência, o médico. Na eutanásia o papel do médico é direto, isto é, é o profissional que administra o fármaco que conduz à morte da pessoa. E no suicídio assistido, o papel do profissional é indireto, isto é, o profissional faz a prescrição do fármaco, por exemplo, mas é a pessoa que o toma de modo a conduzir à sua própria morte.

Em alguns países, como é o caso da Holanda, por exemplo, as duas opções estão disponíveis e a pessoa pode escolher se prefere eutanásia ou suicídio assistido. Um dado curioso que a realidade destes países nos mostra é que, quando a pessoa tem as duas opções, a esmagadora maioria prefere a eutanásia e não o suicídio assistido. As pessoas entendem a eutanásia como um ato de saúde, que “alguém está a cuidar de mim”, ou seja, como uma extensão dos cuidados e o suicídio medicamente assistido como muito mais próximo do suicídio: “Eu é que tenho que acabar com a minha própria vida”, e não é isso que as pessoas querem, as pessoas querem ser cuidadas, sentir-se cuidadas até ao fim.

E como surge a investigação em Inteligência artificial para a saúde mental?

Relativamente à Inteligência artificial para a saúde mental, foi um outro acaso bastante interessante. Por me ter mantido a trabalhar com o Miguel Ricou (CP 6696) que foi orientador do meu doutoramento, o trabalho de investigação foi sendo ramificado para outros temas no âmbito da Bioética e claro que o tema da inteligência artificial não poderia faltar. E então, a dada altura, a Visual Thinking que já trabalhava com um conjunto de psicólogos e psiquiatras como consultores, dos quais o Miguel Ricou era consultor também, abriu uma oportunidade para um psicólogo a tempo inteiro para conseguir que, mais do que consultoria, estivesse envolvido no projeto. E, portanto, foi assim que começou o meu percurso na inteligência artificial para a saúde mental e na realidade, a base que está nos dois projetos é a bioética. Neste caso, o projeto centra-se numa lógica de reflexão de como a IA pode ser um suporte necessário a que o profissional possa estar dedicado só à pessoa, sem

ter o objetivo de substituir o trabalho humano. Perceber de que forma uma ferramenta de IA poderá realizar registos automáticos de sessões, com a devida segurança, por exemplo, ou realizar outras tarefas que possam servir como auxiliar de memória, para que o profissional possa estar focado na pessoa e na relação terapêutica.

O que te tem surpreendido no trabalho desenvolvido com recurso à inteligência artificial?

Para mim, a inteligência artificial veio mostrar que tudo é possível, que algo que parecia ficção científica afinal é uma realidade. E esta realidade, pode levar-nos por caminhos muito bons, mas também muito maus, depende do uso que é dado a essa mesma inteligência artificial. A IA pode tornar-se uma forma mais requintada de promover guerras que podem ter fins catastróficos, tornando-se o nosso pior inimigo. Ou então levar-nos por um caminho que promove a união e a compreensão entre as pessoas e um caminho que nos pode facilitar a vida, e muito. É nesse caminho que quero acreditar. Mas para tal é preciso pensar que finalidade queremos dar à IA, ou seja, a partir do momento em que nós estamos num ponto em que tudo é possível, a questão que devemos colocar é: Qual é o objetivo último para o desenvolvimento de determinada solução de IA? E, nesse sentido, ao colocarmos esta questão, também temos de perceber quais são as necessidades reais das pessoas e adequar essas mesmas soluções ao serviço das pessoas. Nunca deverá ter o objetivo de para nos substituir. A IA deve ser encarada sempre como um aliado e não como um concorrente e por esse motivo também não devemos colocar nas ferramentas o ônus de decisões que não podem deixar de ser nossas.

A inteligência artificial não pode deixar de ser um visto como um assistente, um aliado, que por mais inteligente que possa ser ou por mais informação e conhecimento que possa adquirir que o leve ao ponto de ser capaz de discutir casos como um par, jamais deverá servir para dizer o que o profissional tem ou não que decidir, e o profissional também não deve procurar isso por parte da ferramenta e deverá sempre manter o espírito crítico e questionar as respostas dadas pela IA.

+INFO PARA LER

PARECERES DO CONSELHO NACIONAL
DE ÉTICA PARA AS CIÊNCIAS DA VIDA



Cabe-nos a todos nós garantir que a Psicologia continua a ser uma ciência e para tal importa sermos agentes ativos na produção de conhecimento. E a investigação não é só para alguns, é para todos, é também para quem está na prática.



Há vários princípios éticos que devem estar presentes nos processos de desenvolvimento e implementação de soluções de IA e para mim três são fundamentais: primeiro a responsabilidade - o profissional não deve, jamais, perder aquilo que é o seu sentido de responsabilidade nem querer colocar o ónus da responsabilidade na tomada de decisão, no algoritmo. Segundo: a competência, os profissionais devem adquirir conhecimento essencial que lhes permita saber o que é que estão a utilizar, não têm de se tornar programadores nem engenheiros da inteligência artificial, mas saberem o básico para um uso mais eficaz das ferramentas de IA. Mas esta competência não se restringe aos profissionais, e sim a qualquer pessoa que esta tenha contacto direto ou indireto com a IA. Em terceiro lugar e não menos importante, a transparência, para mim é fundamental sermos transparentes no desenvolvimento e com o uso da IA, e evitar situações que por medo levam à proibição ou limitação do uso destas soluções que só vai favorecer o uso clandestino e descontrolado destas ferramentas.

Em que situações sentes que a prática clínica e a investigação não estão de mãos dadas?

Apesar de já termos feito um caminho bastante interessante neste sentido, de facto, a investigação ainda está muito no campo teórico da academia e sobretudo na Psicologia, muito embora já comece a haver mais, ainda temos muito pouca investigação aplicada ou a chamada investigação translacional, que tem o objetivo de se aplicar às necessidades da prática profissional.

Muitas vezes o que se vê, sobretudo nas dissertações de mestrado, é que há muita investigação a ser produzida que depois, infelizmente, não tem nenhuma ou muito pouca aplicabilidade na prática.

O âmbito da psicometria, é um exemplo paradigmático, em que existem muitos artigos publicados que se intitulam como artigos de validação de escalas e assumindo que estas estão validadas e na verdade não estão, porque o processo de validação de um instrumento de avaliação é um processo complexo e não basta recolher dados e fazer algumas análises psicométricas. É um processo que implica não só estatística, mas todo um planeamento rigoroso e focado no objetivo final do instrumento e no caso de escalas clínicas, por exemplo, a exis-

tência de grupos de controlo (população saudável) e grupo clínico é crucial e isso muitas vezes não se verifica na investigação realizada.

Temos estado a falar de bioética, mas gostava que falasses sobre o papel das comissões de ética em Portugal e como é importante para a investigação.

A ética, a meu ver, deve ser o pano de fundo de qualquer investigação que se queira fazer. Nas áreas da saúde em geral e na Psicologia em particular, então, torna-se ainda evidente esta necessidade porque estudamos pessoas e muitas vezes pessoas que estão vulneráveis. A ética e as comissões de ética, evidentemente, são importantes para garantir que a nossa investigação vai respeitar os direitos participantes em todos os momentos. Portanto, os estudos passarem pela Comissão de Ética é fundamental. Além disso, é igualmente fundamental clarificar cada vez mais o papel das comissões de ética junto da comunidade académica, para que os investigadores possam encarar este passo não como uma burocracia evitável, mas sim como um procedimento tão ou mais necessário do que todos os outros procedimentos de uma investigação.

De igual modo, deve-se cada vez mais promover o investimento nas comissões de ética para que elas possam ter condições para dar respostas mais rápidas, mais eficazes e menos burocráticas.

Para terminar, o que dirias a quem pretende fazer investigação?


Muitas vezes, a forma como nos são apresentadas e ensinadas as metodologias de investigação causa logo uma barreira muito grande, porque prevalece a ideia de que é algo muito difícil e destinado apenas para alguns.

A curva da aprendizagem é de facto um pouco mais lenta do que a componente que fundamenta a prática profissional pode ser. Mas ainda assim, o que eu gostava de transmitir é: não tenham medo de prosseguir este caminho ao vosso ritmo. Não é necessário dominar todas as estatísticas, todas as metodologias para se ser um bom investigador, aliás, uma das riquezas da investigação é trabalhar com outros investigadores, com outros conhecimentos que possam acrescentar valor.

A meu ver, uma boa prática só é susten-

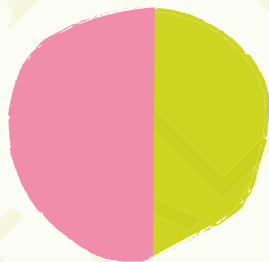
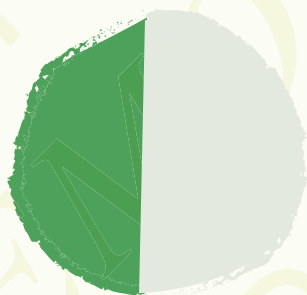
tada com investigação bem sustentada e rigorosa. A Psicologia é uma ciência. Se não promovemos a ciência como é que vamos continuar a defender a Psicologia com tal? Cabe-nos a todos nós garantir que a Psicologia continua a ser uma ciência e para tal importa sermos agentes ativos na produção de conhecimento. E a investigação não é só para alguns, é para todos, é também para quem está na prática. Porque muitas vezes, é na prática, que surgem muitas questões que podem ser respondidas pela investigação, que depois leva essa mesma investigação a fundamentar novas práticas que poderão levantar novas questões e assim por diante, num ciclo que se centra em produzir novos conhecimentos e aprofundar outros que sejam orientados para melhor chegar às necessidades das pessoas. No fundo, a mensagem principal é simples: não ter medo. Podemos trabalhar em rede e em equipa, ao nosso ritmo de aprendizagem, sem pressão. Não estamos nem temos de estar sozinhos e além disso, investigação pode e deve ser feita em equipa multidisciplinar, isso é o ideal. E mais rica será a produção científica quanto mais diversificada for a equipa que a compõe.

 **VER ENTREVISTA**

The image features a light green background with a repeating watermark of the text 'EMOCIONALMENTAL POLARIZADA SAÚDE CR' in a light green, sans-serif font. In the center, there is a collection of overlapping, torn-edge shapes in various colors: a yellow rectangle, a lime green semi-circle, a dark green square with a pink scribble, a blue circle, a pink triangle, and a grey semi-circle with a blue vertical stripe. The text is positioned to the left of these shapes.

DIVERGÊNCIA
RIVALIDADE
OPOSIÇÃO
DIVERSIFICAÇÃO
SOBREPOSIÇÃO

DUALIDADE
EQUILÍBRIO
RESPEITO
TOLERÂNCIA
PARTILHA



ESCOLHA
ELEIÇÃO
PREFERÊNCIA
DEMOCRACIA
LIBERDADE

**RESPONSABILIDADE
E OPORTUNIDADE
DA PSICOLOGIA *EM*
*DEMOCRACIA***



DANIEL TEIXEIRA COELHO
CP 937

Uma sociedade democrática depende de mecanismos formais de funcionamento democrático, de instituições sólidas e de equilíbrio de forças e poderes. Mas não só. Depende igualmente, se não mesmo principalmente, dos indivíduos que a compõe e do seu comportamento.

Do ponto de vista do funcionamento psicológico, alguns fatores como a tolerância, a confiança interpessoal, o capital social, a flexibilidade cognitiva e sentido de eficácia cívica são importantes para o comportamento individual numa democracia. A Psicologia pode, assim, promover a democracia não substituindo a política, mas ajudando a criar as condições psicológicas para que a política democrática funcione. Pode reduzir a hostilidade, aumentar tolerância, melhorar o discernimento e apoiar o juízo crítico.

Nas democracias contemporâneas, emergem recentemente dois fenómenos que se apresentam como uma ameaça visível ao funcionamento democrático: desinformação e polarização.

A polarização - concentração de ideias em polos opostos e, não raro, conflitantes entre si, não é em si um fenómeno negativo, antes pelo contrário, permite um saudável diálogo entre alternativas

para decisões políticas. No entanto, a polarização afetiva - desconfiança sistemática e aversão entre grupos, é uma das principais causas da dificuldade de diálogo e, conseqüentemente, origina a adoção comportamentos extremos. A desinformação - conteúdos que contribuem para o aumento de informação falsificada, não validada ou ambígua, afastando as pessoas do conhecimento factual da realidade, é um fenómeno que reforça e amplia a polarização, desafiando o funcionamento democrático nas sociedades contemporâneas.

Particularmente relevante para alavancar estes fenómenos, é a utilização generalizada de tecnologias digitais, com recurso a inteligência artificial nos mais diversos contextos, assim como a utilização das redes sociais como fonte principal de informação.

Posto isto, a psicologia e as/os psicólogas/os têm um extenso rol de oportunidades de intervenção no sentido de promover comportamentos pró-democráticos. Alguns exemplos: a educação para a literacia mediática e para a resistência à desinformação; a redução da ameaça percebida; a formação para a tolerância política e a promoção do pensamento crítico.

No plano aplicado, estas intervenções atravessam quase todo o espectro possível de contextos de ação dos/as psicólogos: educação socioemocional e literacia cívica em contexto escolar; trabalho sobre confiança, eficácia e redução de ameaça intergrupar em contexto comunitário; intervenções individuais de promoção de pensamento crítico e de comportamentos mais informados. A lista poderia continuar.

Merece ainda destaque o valor da Psicologia na criação de condições institucionais mais justas e transparentes. Assim emergem oportunidades de contribuir para o desenho e definição de políticas públicas.

O conhecimento científico destes fenómenos e o domínio das ferramentas de intervenção dos psicólogos nesta área abre simultaneamente uma oportunidade e uma responsabilidade.

Uma oportunidade, pois temos informação, meios e competências para a intervenção psicológica neste tema central.

Uma responsabilidade, pois, tendo escolha e agência, os/as psicólogos/as não se podem demitir do dever de promover uma sociedade mais justa e democrática.

ARTIGO

QUATRO HORAS POR DIA NO EPICENTRO



NUNO COSTA
Psicólogo CP 24032 | Ciência e
Prática Psicológicas

Os adolescentes passam, em média, quatro horas por dia *online*. Quatro horas dentro de um ecossistema desenhado para capturar a atenção e premiar reações imediatas. Tempo passado num contexto onde a qualidade da informação compete – e muitas vezes perde – para a velocidade, negatividade e *viralidade*. É aqui, neste epicentro, que os fenómenos da polarização e da desinformação se encontram.

A **polarização** é a distância crescente entre posições (políticas, identitárias ou morais) e, sobretudo, o momento em que a diferença deixa de ser motivo de diálogo e passa a ser desculpa para a rutura. A **desinformação** é qualquer conteúdo falso ou errado, independentemente da sua fonte ou intenção, que puxa pelas nossas emoções e tende a resistir à correção.

São problemas diferentes, mas velhas companheiras. Quando a confiança social desce, as ideias falsas e conspirações sobem; quando as ideias falsas e conspirações sobem, a confiança social desce ainda mais. É um circuito que se autoalimenta.

Por estarem neste epicentro, os adolescentes merecem atenção especial. A adolescência concentra anos formativos em que identidades e valores assentam. É também uma fase em que a pertença e o estatuto social pesam mais - e as plataformas digitais são uma máquina (geradora da ilusão) de pertença e estatuto. Quando somamos quatro horas por dia (ou mais) dentro desta máquina, somamos também novas camadas de vulnerabilidade política e à desinformação.

Na polarização política, continua a existir transmissão familiar, mas hoje acrescenta-se um acelerador: a multidão de opiniões *online*, *influencers* e conteúdos polarizados. No mundo digital, o que é mais inflamado tende a ser mais visível e recompensado. Resultado? **Torna-se mais fácil deslizar para opiniões extremadas.**

Na desinformação, quando lemos “um em cada quatro jovens não consegue distinguir os conteúdos verdadeiros dos falsos” podemos cair na tentação de apontar-lhes o dedo e dizer “vocês não sabem pensar”. No entanto, se quisermos ser rigorosos, **é mais ajuizado apontar o dedo ao contexto que os jovens têm para poder pensar** (nomeadamente, no que diz respeito aos ambientes digitais).

As pistas que nos dão segurança *offline*, *online* evaporam-se. A nível da credibilidade da informação, o adolescente tem de inferir tudo. *Quem criou o conteúdo? Porquê? E com que objetivo?* Tudo isto enquanto é bombardeado por estímulos e apelos emocionais.

Sem ferramentas à altura destes desafios, dizermos aos jovens “pensem melhor” é quase o mesmo que dizer “respirem melhor” numa sala cheia de fumo.

Se queremos mesmo que “pensem melhor” é urgente treinar competências específicas, aumentar a **literacia para o Diálogo** (i.e., escutar com atenção, conversar com abertura e tolerar contradições) e a **literacia para os Media** (i.e., pausar antes de reagir, distinguir facto de opinião, procurar fontes, navegar mundo digital).

Uma forma prática de abordar estas temáticas é o recurso ao **Bad News**, jogo criado pelo Psicólogo Sander van der Linden e disponível em português com o apoio da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Em vez de pedir aos adolescentes para não caírem na desinformação, o jogo faz algo mais inteligente. Mostra como a desinformação é fabricada. Ao assumir o papel de criador, aprende-se a reconhecer táticas de desinformação num contexto seguro. A lógica é a da inoculação psicológica:

Exposição controlada às técnicas + explicação breve = anticorpos cognitivos e maior resistência a manipulações futuras.

O Bad News pode ser usado em 15-20 minutos, individualmente ou em grupo, a partir dos 14 anos de idade. Qualquer pessoa, pode experimentar o jogo. Para mais informações, dirigidas a Psicólogos, pode consultar-se o guia “Bad News: Orientações para a utilização por Psicólogos/as” da OPP.

Usar o jogo é trabalhar na prevenção. E, como sabemos, uma grama de prevenção vale mais do que um quilo de correções.

Ainda assim, esta intervenção não substitui outras respostas já elencadas (e.g., *debunking*, literacia para os *Media*, promoção do Diálogo). Tão pouco diminui a necessidade de um esforço coletivo por parte de pais/mães, professores e educadores, decisores políticos, responsáveis pelas redes sociais, órgãos de comunicação social e todos os outros agentes da comunidade.

Há, porém, uma peça que pode ligar todas as outras: **a Psicologia**. É com Psicólogos a trabalhar em rede que podemos preparar os adolescentes para viverem (e pensarem), mesmo estando no epicentro.

Ganham os jovens. Ganhamos todos.

Referências bibliográficas

Capraro, V., Panizza, F., Vitriol, J., ... & Azevedo, F. (in press). Authoritarianism and conspiracism around the world. 1-49.

Moreira, C. (2024). Partilharam conteúdo falso sem o terem lido antes: como os jovens se comportam online. Retirado de <https://www.publico.pt/2024/03/11/sociedade/noticia/partilharam-contenido-falso-terem-lido-jovens-comportam-online-2082362>.

Ofcom (2023). Children and parents: media use and attitudes report 2023. Ofcom.

Shulman, A. (2023). Children's susceptibility to online misinformation. *Current Opinion on Psychology*, 55(101753).

Tyler, M. & Iyengar, S. (2022). Learning to Dislike Your Opponents: Political Socialization in the Era of Polarization. *American Political Science Review*, 117(1), 347-354.

Van der Linden, S., Albarracín, D., Fazio, L., ... & Van Bavel, J. (2025). Using Psychological Science to Understand and Fight Health Misinformation: An APA Consensus Statement. *American Psychologist*, 1-18.

+ INFO PARA LER

JOGO BAD NEWS

GUIA BAD NEWS: ORIENTAÇÕES PARA UTILIZAÇÃO POR PSICÓLOGOS/AS | OPP

MARGARIDA
VAZ
GARRIDO

TEXTO
MARTA ALMEIDA

FOTOGRAFIA
PEDRO ALMEIDA

DESINFORMAÇÃO

O PAPEL DA

PSICOLOGIA E

AS EMOÇÕES

ENTREVISTA

Margarida Vaz Garrido (CP 6468), é Professora Catedrática no Departamento de Psicologia do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa e Diretora do Cis-Iscte. O seu trabalho adota uma abordagem socialmente situada da cognição humana, aplicada ao estudo da memória, percepção, julgamento social, processamento da segunda língua e desinformação. Em entrevista à PSIS21, fala-nos da desinformação e da influência das emoções.

Que papel têm as emoções na disseminação de informação falsa?

As emoções têm um papel central na disseminação de informação falsa, pois tornam a mensagem mais chamativa, memorável e mais provável de ser partilhada. Particularmente, conteúdos que despertam medo, indignação, raiva, ou surpresa aumentam a atenção ao conteúdo, favorecem julgamentos intuitivos e tendem a reduzir a reflexão crítica, o que favorece a credibilidade percebida da desinformação. Por este motivo, a desinformação é muitas vezes construída e veiculada através de narrativas emocionais que captam atenção e, em vez de uma avaliação cuidadosa dos factos, provocam uma resposta imediata e uma a partilha impulsiva.

Existem pessoas ou contextos que tornam alguém mais suscetível à desinformação? Porquê?

Existem alguns perfis e contextos que tendem a aumentar a suscetibilidade à desinformação. Globalmente, pessoas com menor literacia digital ou pensamento crítico têm mais dificuldade em reconhecer sinais de manipulação, enquanto a exposição frequente às redes sociais aumenta a credibilidade percebida pela repetição. Jovens e adultos mais velhos tendem a ser grupos mais vulneráveis: os primeiros pela exposição intensa e precoce às redes, os segundos pela confiança mais acrítica em conteúdos digitais ou falta de domínio tecnológico. Identificação política ou ideológica intensa, mentalidade conspiratória e desconfiança na ciência também aumentam o risco de aceitar e partilhar informação falsa. Contextos digitais com grande volume de informação e pouca filtragem, como redes ou grupos de mensagens, favorecem a difusão de conteúdos manipulados. Situações de crise, medo ou incerteza — como pandemias, eleições ou conflitos — aumentam a procura de explicações simples e tornam as pessoas

mais recetivas a narrativas emocionais. Bolhas informativas e polarização reforçam a crença em conteúdos repetidos consistentes com a identidade grupal. Assim, a desinformação surge da interação entre fatores individuais, sociais e digitais, explorando vieses cognitivos, pensamento motivado, emoções ou pertença grupal que levam a pessoa a procurar confirmação em vez de verdade.

Porque é que corrigir uma informação falsa nem sempre funciona?

Porque corrigir uma informação não implica apenas substituir o “facto”, mas envolve fatores cognitivos e motivacionais como a emoção, a memória e a própria identidade. Por isso, muitas vezes as pessoas mantêm a versão falsa mesmo depois de expostas à correção. A correção pode falhar porque a informação falsa se tornou familiar, e tendemos a tratar a familiaridade como sinal de verdade ao passo que as correções são disfluente. Além disso, as pessoas tendem a aceitar melhor informação alinhada com as suas crenças, a rejeitar informação que ameaça a identidade do seu grupo e, em outros casos, nem sequer procuram ou são expostas à própria correção. Correções mais detalhadas, com explicações alternativas e linguagem clara, tendem a ser mais eficazes do que uma simples retratação. A correção deve mencionar fontes credíveis e avisar a pessoa antes de repetir a informação falsa para não a tornar ainda mais familiar. Ou seja, corrigir não falha por falta de factos; falha muitas vezes porque a desinformação compete com crenças, emoções e identidades, e esses fatores são mais difíceis de mudar do que uma afirmação isolada.

Que estratégias funcionam melhor no combate à desinformação?

O combate à desinformação é complexo e, muitas vezes, pouco eficaz. As estratégias mais promissoras são as que atuam

antes da crença na informação falsa e as que combinam várias medidas, em vez de dependerem de uma correção isolada. A estratégia mais comum continua a ser o *fact-checking/debunking*. Jornalistas, ONG’s e cidadãos realizam diariamente um esforço notável neste domínio. No entanto, o volume de desinformação e a velocidade com que circula tornam esta resposta difícil de sustentar em larga escala. Além disso, muitas pessoas nem sequer procuram estas fontes de verificação. Ainda assim, esta continua a ser uma estratégia essencial, sobretudo quando apresenta factos claros, explica o erro e oferece uma alternativa credível à informação falsa.

Outra abordagem, cada vez mais utilizada, é o *prebunking/inoculação*, que consiste em preparar as pessoas para reconhecer técnicas de manipulação antes de as encontrarem. Esta estratégia pode melhorar a capacidade de identificação da desinformação e, em alguns estudos, mostra maior eficácia do que a correção posterior. No entanto, a sua eficácia a longo prazo ainda não está totalmente demonstrada. A nível institucional, é fundamental reforçar a regulação e as responsabilidades das plataformas digitais, incluindo moderação, transparência e redução da amplificação algorítmica de conteúdos enganosos. Na prática, porém, os algoritmos falham e as plataformas nem sempre são responsivas aos alertas ou denúncias. Penso que, a estratégia que poderá ser mais eficaz é o reforço da literacia mediática e do pensamento crítico, porque ajudam a pessoa a questionar a fonte, a intenção e a evidência antes de aceitar e partilhar informação. Trata-se de uma aposta de longo prazo, que exige o envolvimento de governos, escolas e famílias, e que deve começar precocemente, idealmente desde o ensino pré-escolar, integrando-se nos vários ciclos de ensino. Em suma, dizer apenas que um conteúdo é falso nem sempre basta, porque a informação falsa pode já ser familiar e emocionalmente marcante. Também não

A desinformação surge da interação entre fatores individuais, sociais e digitais, explorando vieses cognitivos, pensamento motivado, emoções ou pertença grupal que levam a pessoa a procurar confirmação em vez de verdade.

chega apresentar apenas dados técnicos. Se a mensagem não for compreensível e não considerar emoções, motivações e identidades, o impacto tende a ser menor. A desinformação deve ser desmontada de forma clara, empática para não reforçar a defesa emocional e a rejeição.

O combate mais eficaz é multifacetado, articulando prevenção, correção, educação e medidas estruturais. Em termos práticos, isso significa treinar os cidadãos o mais precocemente possível, para reconhecer truques, verificar rapidamente conteúdos suspeitos e criar ecossistemas digitais menos propícios à viralização de falsidades. No geral, estas estratégias tendem a ser mais eficazes quando são repetidas, adaptadas ao público-alvo e integradas em contextos reais, como escola, família ou redes sociais.

Quais limitações têm as intervenções psicológicas contra desinformação?

As intervenções contra a desinformação têm várias limitações, nomeadamente porque que as intervenções nem sempre chegam à mesma escala da desinformação, costumam ter efeitos mais curtos do que o desejável, e podem falhar quando a crença falsa está ligada à identidade, ao grupo ou a emoções fortes.

Muitas vezes o alcance da correção e do fact-checking é insuficiente e raramente circulam tão depressa nem cegam a tantas pessoas quanto a própria desinformação. Muitas vezes o seu efeito é temporário; muitas intervenções melhoram a resistência apenas no curto prazo, sem mudar de forma profunda a capacidade de distinguir verdade e falsidade. Por outro lado, dependem de competências prévias, ou seja, exigem que a pessoa já tenha alguma base de pensamento crítico ou literacia mediática para funcionarem. Além disso, podem enfrentar resistência psicológica; quando a desinformação toca em valores, identidade ou pertença a um grupo, a pessoa pode rejeitar a correção. Por último, várias intervenções que parecem eficazes em estudos científicos são difíceis de aplicar em larga escala ou em ambientes reais e complexos.

Foi coordenadora do projeto “Uma estratégia de base sociocognitiva para combater a desinformação”. Em que consistiu este projeto?

O projeto COMB – Uma estratégia de base sociocognitiva para combater a

desinformação é financiado pela Fundação ‘la Caixa’ e procura estudar, de forma experimental, os processos psicológicos que levam à aceitação da desinformação e à sua correção. O objetivo é compreender por que razão as pessoas acreditam em informação falsa e como as ajudar a corrigi-la. Partimos da ideia de que não basta apresentar factos corretos: é necessário perceber como as pessoas seletivamente procuram, interpretam e processam a desinformação e a sua correção.

Um dos problemas que se colocam à correção da desinformação é que, ao tentar corrigir uma mentira, muitas vezes acabamos por a repetir. Isso pode ser contraproducente, porque a repetição tende a aumentar a perceção de veracidade enquanto que a contradição de informação previamente aprendida pode gerar resistência. Como as tentativas de correção frequentemente incluem tanto a repetição quanto a contradição de afirmações falsas podem, ironicamente, reforçar a própria desinformação que tentam corrigir.

Aproveitando os enviesamentos cognitivos humanos, nomeadamente erros de monitorização da fonte, procuramos testar se a semelhança semântica ou perceptiva entre a informação falsa e a sua correção pode tornar a correção mais eficaz.

No fundo, pretende-se desenvolver formas mais simples e eficazes de combater a desinformação, com aplicações em campanhas públicas, materiais educativos, correções informativas e ferramentas automáticas de identificação e refutação de conteúdos falsos. Na equipa participam, além de uma investigadora do WJCR-Isipa, colegas do Grupo Springer Nature e da agência Lusa, que contribuirão para a aplicação desta estratégia usando plataformas e conteúdos reais.

O que significa ‘inocular’ as pessoas contra a desinformação?

“Inocular” pessoas contra a desinformação significa prepará-las antes da exposição à informação falsa, apresentando técnicas comuns de manipulação para que desenvolvam resistência mental a futuras tentativas de engano. A ideia é semelhante a uma vacina: uma pequena dose de “ataque” informacional, acompanhada de explicação, ajuda a reconhecer e resistir ao conteúdo falso. Na prática, aprende-se a identificar truques recorrentes, como falsos especialistas, apelos emocionais, exageros ou falsas dicotomias. Em vez de memorizar factos isolados, a pessoa passa a desconfiar quando essas técnicas



O combate à desinformação é complexo e, muitas vezes, pouco eficaz. As estratégias mais promissoras são as que atuam antes da crença na informação falsa e as que combinam várias medidas, em vez de dependerem de uma correção isolada.





reaparecem. Trata-se de uma abordagem preventiva, atuando antes de a desinformação se estabelecer, o que tende a ser mais eficaz do que corrigir depois. Ainda assim, a inoculação não é uma proteção total. Funciona melhor quando a pessoa compreende a técnica e quando a desinformação segue padrões semelhantes aos treinados. Por isso, deve integrar uma estratégia mais ampla de literacia mediática e verificação de informação. Em momentos como eleições ou pandemias, podem ser usados vídeos curtos ou mensagens como: “Desconfie de pedidos de partilha imediata”; “Verifique a fonte antes de reagir”; “Pergunte: esta informação quer informar ou manipular?”. A inoculação cria uma espécie de “anticorpos mentais”: a pessoa aprende a detetar técnicas de manipulação e a desinformação perde força antes de se tornar uma ‘verdade’.

Como pode a Psicologia ajudar a combater a desinformação?

A Psicologia desempenha um papel essencial no combate à desinformação, e as/os psicólogas/os podem intervir em várias frentes. A Psicologia estuda como as pessoas percebem, avaliam, acreditam e partilham informação, permitindo criar intervenções eficazes e baseadas em evidência para prevenir e reduzir a desinformação. A Psicologia mostra, por exemplo, o peso dos vieses cognitivos, das emoções e da influência social, ajudando a compreender por que razão uma mentira pode parecer convincente, sobretudo quando é repetida, ativa medo, indignação, ou pertença grupal. Também permite perceber a resistência à correção, uma vez que a crença falsa pode ficar associada à identidade, às emoções ou ao contexto social.

Para além de estudar o problema, cabe a estes profissionais analisar as suas consequências e os riscos que a desinformação comporta em áreas como a saúde, o consumo, o ambiente e a estabilidade das instituições. É igualmente da sua competência identificar fatores individuais e contextuais que a promovem, como a vulnerabilidade a crenças conspiratórias, as motivações, as relações entre grupos e as identidades que podem conduzir ao discurso de ódio e, conseqüentemente, à violência social.

Num plano mais prático, e com base na evidência, as/os psicólogas/os podem intervir na prevenção, ensinando as pessoas a reconhecer técnicas de manipu-

lação antes de as encontrarem, como no prebunking/inoculação. Podem também contribuir para o desenho de estratégias de correção eficazes, mostrando como os factos devem ser apresentados de forma clara, simples e empática, para evitar defesa emocional. Além disso, podem participar na criação de conteúdos de literacia mediática e de treino do pensamento crítico, reforçando hábitos de verificação de fontes e conteúdos, fortalecendo fatores de proteção como reflexão, autocontrolo e avaliação crítica. Estas intervenções podem ser desenvolvidas em escolas, ou em programas de literacia digital e treino de inoculação psicológica em contextos comunitários ou organizacionais.

Devem ainda estar na linha da frente da intervenção emocional, ajudando a reduzir reações automáticas de medo, raiva ou ansiedade que favorecem partilhas impulsivas. A um nível mais macro, podem atuar junto de escolas, famílias, redes sociais e, ainda, como a OPP o tem feito, junto decisores políticos, de forma a informar e promover políticas públicas de combate à desinformação baseadas na evidência.

Em resumo, a investigação em Psicologia tem mostrado que a desinformação não se espalha apenas por falta de dados, mas porque explora limites normais do pensamento humano e do comportamento social. Estudar e compreender esses mecanismos permite desenhar respostas mais eficazes do que simplesmente afirmar que um determinado conteúdo é falso. As/os psicólogos/as têm um papel essencial na implementação dessas respostas a nível individual, comunitário e político.

No entanto, combate eficaz à desinformação é complexo e exige uma resposta multidisciplinar e integrada na prevenção, correção, literacia mediática e mudanças no ecossistema digital.

+INFO PARA LER

VAMOS FALAR SOBRE DESINFORMAÇÃO | OPP

DESINFORMAÇÃO: PREVENÇÃO
E INTERVENÇÃO | OPP





SABIA QUE...

Em 2025, o serviço de CPP da OPP produziu mais de 468 recursos para psicólogos, decisores e população?

+ 135

Contributos científicos disponíveis no Repositório da OPP face a 2024



“A Ciência avança a grande velocidade, mas também a Pseudociência. Com os contributos científicos, afirmamos o compromisso da OPP: apoiar decisões sólidas, informadas pela melhor evidência.”

- Área Ciência e Práticas Psicológicas

RESULTADOS COM HISTÓRIA. UMA ORDEM COM QUALIDADE!

Uma leitura essencial para qualquer pessoa
que deseje navegar pelas complexidades
do mundo moderno com mais empatia,
compreensão e, acima de tudo, humanidade.

Sofia Ramalho Bastonária da Ordem dos Psicólogos Portugueses



DISPONÍVEL PARA COMPRA EM [EVENTOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT](https://eventos.ordemdospsicologos.pt)

ARTIGO

TEXTO
MARTA ALMEIDA

O IMPACTO DA DESINFORMAÇÃO: E AS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL



JOANA MENEZES
CP 14840 | APAV - Associação
Portuguesa de Apoio à Vítima

Se há 10 ou 15 anos falávamos de desinformação como um fenómeno pouco conhecido, hoje é impossível ignorar o seu papel central na forma como consumimos informação, tomamos decisões e nos relacionamos com os outros, online e não só.

O acesso à informação nunca foi tão amplo. Em poucos segundos, conseguimos aceder a conteúdos produzidos em qualquer parte do mundo. Mas, esse acesso trouxe perigos agregados. Quanto mais informação temos, maior é a probabilidade de estarmos expostos a conteúdos falsos, imprecisos ou deliberadamente manipulados.

E, como já é sabido, este é um fenómeno que tem impactos evidentes na política, na economia e também na saúde mental.

A desinformação não se limita a distorcer factos. Atua sobretudo ao nível da forma como interpretamos a realidade. Sabemos que as pessoas não processam informação de forma neutra. Procuramos aquilo que confirma o que já acreditamos, reagimos a conteúdos que nos despertam emoções e tendemos a confiar mais em mensagens que reforçam a nossa identidade.

Talvez seja por isso que a desinformação é tão eficaz (e perigosa).

Ao amplificar emoções como o medo, a indignação ou a insegurança, contribui para a criação de narrativas que estão muitas vezes assentes na oposição entre grupos. Entre “nós” e “os outros”. E quando a diferença passa a ser vivida como ameaça, a polarização deixa de ser apenas uma divergência de opiniões. Passa a ser uma questão de identidade e de pertença.

Quando o discurso ganha corpo na realidade

A polarização não fica no plano das ideias. Traduz-se em práticas concretas de exclusão, discriminação e violência. E quem trabalha diretamente com vítimas vê isso todos os dias. Joana Menezes (CP 14840), é coordenadora dos Serviços de Apoio à Vítima, de Lisboa e gestora da APAV SAFE - uma resposta especializada da APAV no apoio a pessoas estrangeiras vítimas de qualquer tipo de crime ou violência e também especializada na intervenção com vítimas de alguns crimes específicos nomeadamente tráfico e exploração de pessoas, discriminação, crimes de ódio e práticas tradicionais nefastas. É Joana quem nos explica como a polarização tem sido extrapolada e tem resultado numa procura crescente. “Muitas das pessoas que procuram o apoio da APAV são vítimas de atos discriminatórios que, embora não assumam uma forma explicitamente violenta, produzem efeitos de exclusão social e impedem o acesso a direitos fundamentais, com impactos psicológicos e sociais comparáveis aos da violência física ou verbal.”

Falamos de situações aparentemente “subtis”, mas profundamente impactantes: “pessoas impedidas de entrar em estabelecimentos, dificultadas no acesso a habitação, tratadas de forma diferenciada por instituições ou profissionais.” E é precisamente aqui que o problema se torna mais complexo.

Porque muitas destas situações não são socialmente reconhecidas como violên-

cia e, em muitos casos, nem juridicamente enquadradas como tal.

“Este enquadramento legal levanta questões relevantes do ponto de vista dos direitos humanos, conduzindo à reflexão sobre o facto de práticas que excluem pessoas do acesso a direitos constitucionalmente consagrados serem social e juridicamente percecionadas como menos graves.”

Da exclusão à violência: um caminho que não podemos ignorar

A par destas formas mais invisíveis de discriminação, existem também manifestações explícitas de violência motivada por preconceito. “Surgem também situações de violência discriminatória, que se manifestam sob a forma de insultos verbais, ameaças e intimidação, agressões físicas, danos contra a propriedade, perseguição ou violência sexual.”, continua Joana Menezes. Estas situações ocorrem em múltiplos contextos, que vão desde o espaço público ao contexto laboral, passando por relações de proximidade. E os dados são claros quanto aos grupos mais afetados: “As pessoas negras e as pessoas migrantes constituem a maioria das vítimas que têm procurado o apoio da APAV por situações de violência motivada por preconceito.”

Quando a violência atinge quem a pessoa é

Uma das características mais marcantes da violência baseada em preconceito é

o facto de atingir dimensões centrais da identidade. Não se trata apenas de um ataque a um comportamento ou a uma situação, é um ataque a quem a pessoa é. “Estas formas de violência são dirigidas às pessoas com base em características centrais, estruturantes e, na maioria dos casos, imutáveis da sua identidade e/ou do seu corpo.”, explica a psicóloga. O impacto psicológico é, por isso, particularmente profundo. “Este tipo de vitimação gera sentimentos persistentes de exclusão, falta de pertença, desvalorização, impotência e insegurança permanente.”

Além disso, “o impacto traumático destas experiências não é apenas individual, mas também coletivo e intergeracional.” Ou seja, cada episódio não é vivido de forma isolada. Carrega consigo uma história, uma memória e um contexto mais amplo de desigualdade.

E se a experiência de discriminação já é, por si só, profundamente impactante, o que acontece quando essa experiência é desvalorizada ou negada?

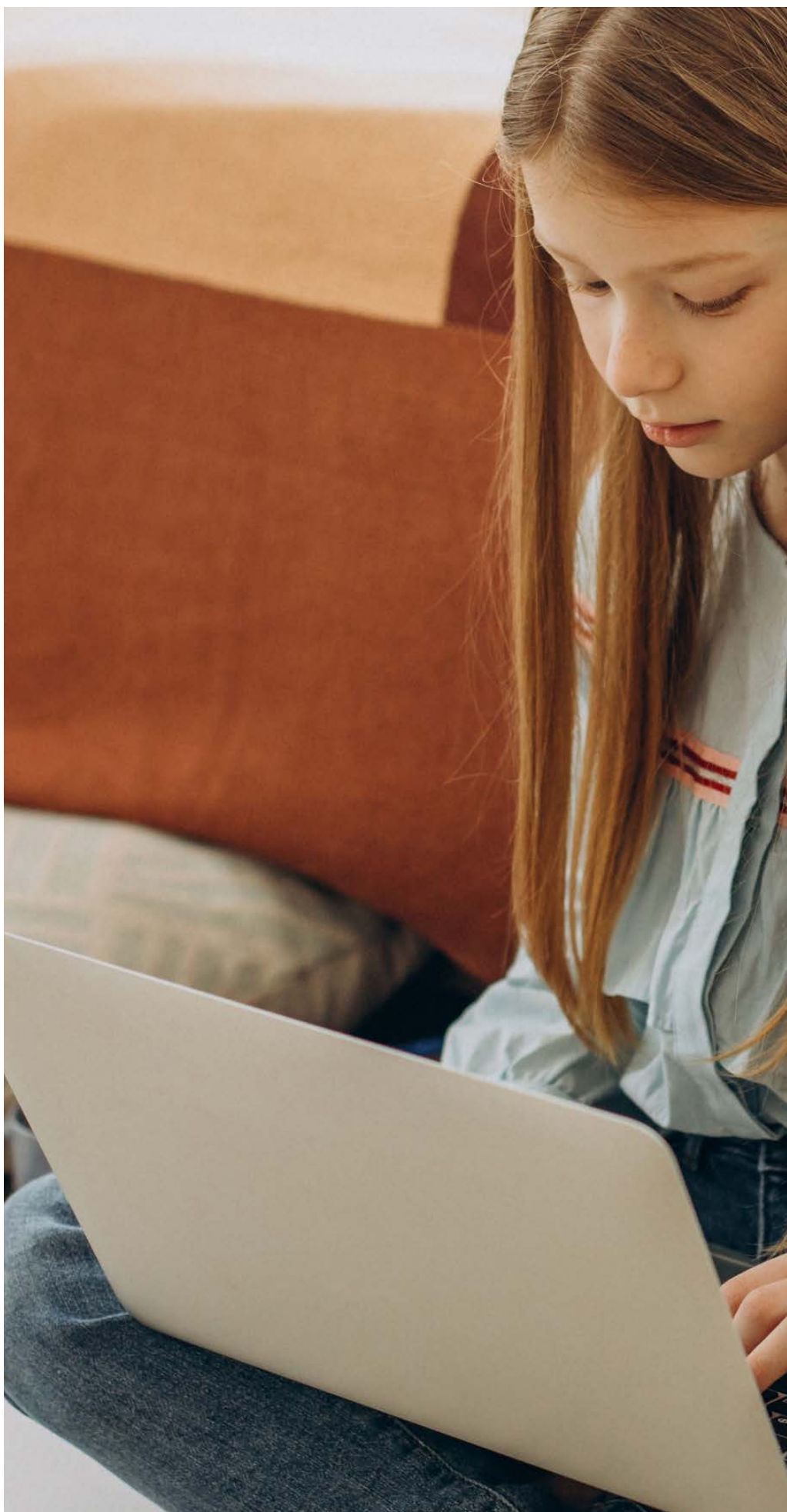
“A forma como a sociedade, ainda hoje, lida com a discriminação e os crimes de ódio passa, com frequência, pela negação da sua existência.” E esta negação pode assumir várias formas, quer seja minimizar, relativizar ou descredibilizar. E isso tem consequências, “isola as vítimas, invalida o seu sofrimento e, em muitos casos, acaba por responsabilizá-las pela violência e exclusão de que são alvo.”

E quando a isto se junta a ausência de respostas eficazes, o impacto pode ser ainda mais profundo, aliás, “para muitas vítimas, o impacto desta ausência de reconhecimento e de justiça pode ser tão ou mais devastador do que a própria situação de violência vivida.”

O online não é menos real

Se durante muito tempo se assumiu que o que acontece online teria um impacto menor, hoje sabemos que não é assim. O discurso de ódio online traz características próprias que amplificam o seu impacto. Além disso, Joana Menezes, explica que: “o contexto online acrescenta ainda fatores específicos de risco psicológico, nomeadamente a ampla disseminação dos conteúdos, a sua permanência no tempo, a dificuldade de controlo sobre a sua propagação e o efeito de repetição constante.”

Mesmo quando não existe uma vítima





direta, o impacto é coletivo. “O discurso de ódio afeta não apenas as pessoas diretamente visadas, mas também todas aquelas que partilham as mesmas características identitárias.”

Já quando existe uma vítima concreta, o impacto pode intensificar-se, uma vez que “a impossibilidade de escapar ao conteúdo, a sensação de exposição permanente e a percepção de uma audiência alargada potenciam sentimentos de impotência, vergonha, medo e isolamento.”

Perante este cenário, o papel da Psicologia torna-se cada vez mais central. Não apenas na intervenção junto das vítimas, mas também na compreensão dos mecanismos que tornam a desinformação e a polarização tão eficazes.

A experiência acumulada de entidades como a APAV mostra-nos a importância de respostas especializadas, sustentadas e centradas na vítima: “A intervenção inclui a identificação de situações de discriminação (...) apoio jurídico, apoio emocional e psicológico (...) assenta numa abordagem centrada na vítima, informada pelo trauma e sensível à diversidade.”

Mas há também um trabalho essencial ao nível da prevenção. Num contexto em que a desinformação se dissemina rapidamente e em que ninguém está imune à sua influência, é fundamental promover competências críticas, literacia mediática e estratégias de combate à desinformação.

Não falamos apenas de desinformação. Falamos de sociedade.

A desinformação não é apenas um problema de informação. É um problema de relação. Seja com os outros, com as instituições ou com a própria realidade. Desta forma e num contexto de crescente polarização, é fundamental reforçar que a saúde mental não se constrói apenas no plano individual. Pelo contrário, depende em muito da forma como a sociedade reconhece a dignidade, os direitos e o lugar de cada pessoa.

Assim, falar de desinformação é falar de democracia. E falar de democracia, é de forma inevitável, falar de saúde mental.



GASPAR FERREIRA

Presidente da Delegação Regional do Norte
da Ordem dos Psicólogos Portugueses
CP 11013



MARIA PALHA

CP 19300

Num ecossistema social marcado por uma elevada volatilidade geopolítica e mediática, a polarização tem vindo a assumir-se como um risco sistémico, com impacto direto na qualidade da democracia e nos indicadores de saúde mental. Fenómenos como o *doxing*, a exposição de dados privados para incentivar o assédio, o cancelamento digital agressivo, ou os chamados “tribunais das redes sociais”, onde a condenação é instantânea e frequentemente alimentada por algoritmos que amplificam a indignação, são hoje expressões concretas desta dinâmica. Mais do que divergência de posições, o que está em causa é a escalada de práticas que fragilizam a confiança, deterioram o diálogo e comprometem a coesão social.

A evidência científica aponta para o papel dos ambientes informacionais fragmentados na intensificação destes processos, promovendo a cristalização de crenças e a diminuição da empatia interpessoal. Este quadro tem implicações diretas na saúde mental, associando-se a níveis acrescidos de ansiedade, stress e desgaste relacional, tanto na esfera privada como nos contextos organizacionais e comunitários.

Perante este cenário, a OPP tem vindo a posicionar-se com contributos estruturantes, como as propostas estratégicas apresentadas no âmbito da XVII Legislatura, onde a saúde mental é assumida como um determinante central da governação e da coesão social, os pareceres técnicos no domínio da saúde mental, e ainda documentos orientadores que destacam o papel da regulação emocional e da resolução de conflitos na prevenção da violência.

Neste âmbito, importa destacar o investimento consistente da DRN no desenvolvimento de competências especializadas nesta área. A realização de seis edições de formação na área da Psicologia da Paz e na gestão de conflitos, evidencia uma preocupação de preparar os psicólogos para atuar não apenas na mitigação das consequências da polarização, mas também na sua prevenção, através da promoção de culturas de diálogo e de mediação construtiva do conflito.

Em suma, o desafio não está em eliminar as diferenças, mas em criar condições para que estas sejam discutidas de forma livre, crítica e não violenta, seja nas famílias, nos media, nas organizações ou na esfera política. Aprender a gerir a polarização é um exercício de maturidade pessoal e social.

Maria Palha (CP 19300), há duas décadas que desenha e implementa programas de saúde mental em contextos de crise humanitária com organizações de saúde e Médicos Sem Fronteiras. Moçambique, Zimbábue, Líbia, Síria, Ucrânia, Sudão do Sul, Camboja, Brasil ou Turquia, são alguns dos lugares onde já atuou. Em entrevista à PSIS21 fala-nos dessa experiência

O que acontece quando deixamos de ver o adversário como Humano?

Creio que é mais expectável pensarmos na desumanização que a guerra traz, porém partilho convosco uma história que me trouxe outras perspetivas. Estamos na Líbia, uma semana antes da captura do líder Kadafi e desejávamos implementar um programa de saúde mental nas prisões de oposição. Receosos com a reunião que iríamos ter, dado que nos preparávamos para prestar apoio psicológico aos combatentes da oposição, qual não foi nosso espanto, quando fomos recebidos com a seguinte frase “Agradecemos a vossa visita e há meses que a esperávamos, pois não temos serviços médicos nem de saúde mental para prestar aos prisioneiros, e na verdade, eles são vítimas desta guerra, tanto como nós. Apenas têm outro propósito”. E foi com esta clareza, que durante meses, a equipa de saúde mental era escoltada na prisão e prestava apoio psicológico, criando um espaço onde pudessem dar um sentido à sua história, entender e processar o que estavam a sentir, um espaço onde partilhavam as suas dores e recebiam ferramentas para lidar com as diferentes fases emocionais. No fundo um espaço onde se podiam despir da fortaleza por detrás das fardas de combatentes e unir-se ao que mais comum tinham, a sua experiência humana, a sua humanidade.

Que ferramentas emocionais são necessárias para um cidadão manter a saúde mental num ambiente democrático tóxico?

Vivemos uma época onde a falta de tempo é uma pandemia silenciosa, pois por falta de tempo não vamos ao ginásio, não estamos com amigos, não conseguimos fazer refeições nutritivas ou educar os nossos filhos. E são estas pequenas, grandes coisas, que nos aproximam do nosso corpo, da nossa mente e do que nos distingue enquanto espécie, a nossa humanidade. Para que isto seja possível, pode ser interessante aprender a dedicar tempo de atenção para o que está dentro de nós.

Conhecer o nosso sistema nervoso e como pode ser regulado, reconhecendo o nosso sistema de valores, capacidade de identificar o que precisamos em cada momento (necessidades), conseguir dizer o que pensamos e sentimos (nossa autenticidade). Com estas linhas presentes, vai ser possível determinar se, de facto, determinado ambiente é tóxico para nós ou não. Pois também esta polarização atual, nos leva muitas vezes a duvidar da nossa posição e não entender o que de facto é ou não tóxico para nós. Tóxico seria um ambiente com o qual não sabemos lidar, onde entramos facilmente em sacrifício, onde temos que nos contrair emocionalmente e por isso desnutridos.



ANA FREITAS
CP 3559

Ana Freitas (CP 3559), tem uma grande experiência política que tem aliado à Psicologia. Em entrevista à PSIS21, fala-nos um pouco desse percurso.

De que forma a sua formação em Psicologia influenciou a forma como exerceu funções enquanto vereadora?

A assunção da pessoa humana, enquadrada na realidade local, orientou a construção do meu programa político e a relação de proximidade com a comunidade. Esta responsabilidade para com os indivíduos, profundamente enraizada na ética da Psicologia, influenciou muito a minha ação. A ênfase no diagnóstico para orientar a intervenção, a procura de evidências para avaliar resultados, a aceitação da crítica e do debate na construção de consensos, o uso do diálogo como ferramenta de mediação e integração e a valorização da diversidade, enquanto promotora de desenvolvimento, também são competências inerentes à minha formação. A Psicologia ensina nos a ver os conflitos como oportunidades, a definir prioridades de ação com base nas necessidades reais e a divulgar resultados, de forma clara e transparente, como parte da construção democrática. Esta forma de fazer política encontrou resistências numa região envelhecida e desertificada do interior do país, onde a voz de uma mulher, sem carreira política prévia, se confrontou com estereótipos persistentes. Ainda assim, considero esta abordagem — técnica, humana e ética — essencial para a construção da democracia participativa.

A Psicologia pode ser uma aliada da democracia? De que forma?

Sim, a Psicologia é uma aliada decisiva da democracia. A democracia faz-se no devir: é um processo vivo, imperfeito e contínuo que exige ação, participação crítica e envolvimento dos cidadãos. A participação ativa, autónoma e autodeterminada depende do reconhecimento e da dignidade - condições inalienáveis da pessoa humana. Um regime só é democrático quando protege essa dignidade e quando as pessoas a vivem no quotidiano. A Psicologia demonstra que o medo, a vergonha, a humilhação e a pobreza fragilizam a vida democrática e favorecem o autoritarismo. A democracia aprende com a Psicologia a importância da escuta, do respeito e do diálogo na gestão de conflitos, promovendo a integração das diferenças. A justiça, a responsabilidade, a não exclusão e o reconhecimento humano são valores partilhados por ambas. A Psicologia traz para a Política as evidências que contribuem para uma sociedade mais empática, justa e humana — e, por isso, mais democrática.



SÉRGIO VIANA
Presidente da Delegação Regional do Centro
da Ordem dos Psicólogos Portugueses
CP 1097

“Eu, com a Psicologia, saí da ilha”. Esta frase podia ser dita por um psicólogo, mas neste caso foi proferida por Francisco Rodrigues dos Santos, antigo líder do partido CDS-PP que, ao ter começado a estudar Psicologia, admitiu que mudou de perspetiva em relação a alguns assuntos. Tendo deixado a Advocacia, já no terceiro ano de Psicologia, Francisco Rodrigues admitiu que passou a encarar alguns assuntos de forma diferente.

Não sendo necessário tomar a decisão de se formar em Psicologia, os conhecimentos que a Ciência Psicológica proporciona são determinantes para melhor compreender as pessoas.

Se uma sociedade for dominada pela desigualdade, condicionamento da liberdade individual e com uma justiça ambígua, portanto, sem sentido democrático, vai ter um impacto fortemente negativo na vida das pessoas. Se alimentarmos uma sociedade que substitui a esperança e a liberdade pelo ódio e o medo, estamos a piorar a saúde mental de todos os cidadãos.

Por isso, mais Psicologia pode ser sinónimo de mais Democracia, porque ao compreendermos melhor o outro, aceitaremos melhor as ideias que defende e porque as defende. Isto também permite que o outro se sinta validado. O que na Política, ajuda a criar mais moderação, diálogo e menos polarização, com consequências muito positivas na tomada de decisão. Só assim conseguiremos efetivamente ser livres, sentir-nos entre iguais, numa sociedade mais justa e equilibrada.

É pela educação, a começar pela moderação do pensamento e do discurso, que compreendemos a importância de aceitar e integrar o outro como um igual, e não como um inimigo.

É preciso mais Psicologia na Política. É muito importante que as tomadas de decisão políticas tenham em conta os contributos da Ciência Psicológica e integrem o trabalho dos psicólogos nos mais diversos quadrantes da sociedade.

O 7º Congresso da OPP, que se irá realizar em outubro, em Coimbra, será uma boa oportunidade para refletirmos juntos sobre estes e outros temas, onde a Psicologia pode ter um papel cada vez mais decisivo e diferenciador para uma sociedade melhor.



MIGUEL COUTINHO

Presidente da Delegação Regional do Sul
da Ordem dos Psicólogos Portugueses
CP 5334

Vivemos um tempo marcado por uma crescente polarização social e política, onde o debate público se tornou mais intenso e por vezes mais hostil, dificultando a convivência entre posições diferentes.

A circulação acelerada de informação e muitas vezes de desinformação contribui para reforçar posições extremadas, alimentando a percepção de ameaça e a desconfiança entre grupos. Este fenómeno ultrapassa o campo político e influencia a qualidade da democracia, afetando também o bem-estar psicológico das pessoas e das comunidades.

A polarização tende a simplificar realidades complexas, transformando diferenças legítimas em antagonismos aparentemente irreconciliáveis. Assim, quando o espaço público se organiza em torno da confrontação permanente o diálogo torna-se mais difícil e os laços sociais que nos unem fragilizam-se.

A investigação em Psicologia tem mostrado que contextos sociais marcados pelo conflito constante, incerteza e exposição a informação distorcida podem contribuir para o aumento da ansiedade, da irritabilidade e do afastamento entre grupos.

Uma democracia saudável depende da capacidade de convivermos com a diversidade de opiniões, mantendo espaços de escuta, respeito e participação. Neste ponto a Psicologia tem um papel fundamental em compreender os mecanismos psicológicos que alimentam a polarização, promover pensamento crítico, a literacia e contribuir para ambientes sociais mais seguros e inclusivos.

Neste sentido, é importante reconhecer e valorizar iniciativas que combatem o estigma, aproximam a saúde mental das pessoas e reduzem barreiras simbólicas.

O projeto Consultas sem Paredes, criado pelo espaço Manicómio constitui como um exemplo inovador e inspirador de boas práticas que inova na forma de atuação e intervenção. Esta iniciativa procura desmistificar a saúde mental, facilitar o acesso a cuidados especializados para todos, em espaços diferenciados e “sem paredes” contribuindo para a mudança de cultura em saúde mental, seja no contexto comunitário, em empresas ou no sistema público, dissolvendo hierarquias e rótulos institucionais.

Assim, num tempo de fragmentação social, projetos que promovem proximidade, criatividade e a participação comunitária mostram que cuidar da saúde mental é também fortalecer a coesão social e a qualidade da nossa vida democrática, diminuindo a polarização e aumentando o sentimento de comunidade e de pertença.



ROTEIRO SAÚDE MENTAL, CONSULTAS SEM PAREDES, MAAT, 2025.

Foto Rui Moreira

Liga arte, criatividade, transformação social e saúde mental. O espaço Manicómio, que ficamos a conhecer melhor nesta edição da PSIS21, conta ainda com o projeto **C** onsultas sem Paredes.”

O Manicómio surge como um espaço com vários projetos que ligam arte, criatividade, transformação social e saúde mental. Como surgiu esta ideia e como tem sido a receção do público ao longo dos anos?

O Manicómio surge da constatação de que o estigma associado à doença mental continua a gerar exclusão e invisibilidade, e da necessidade de criar um espaço onde a arte se afirma como lugar de expressão, autoria e participação pública. Parte da convicção de que a experiência em saúde mental não deve definir nem limitar o lugar de cada pessoa na criação artística. Como atelier, galeria e agência criativa, o Manicómio cria condições para que artistas com experiência em doença mental desenvolvam o seu trabalho em igualdade de oportunidades, valorizando a sua produção e presença no circuito artístico.

O percurso do Manicómio é reconhecido pelo impacto artístico, cultural e social, com exposições, parcerias e projetos diversos. A receção do público tem sido significativa: exposições em espaços culturais por todo o país e no estrangeiro; projetos de criação artística em contextos de saúde mental; campanhas de sensibilização; e iniciativas como “Nós os Loucos”, que cruzam arte, saúde mental e direitos humanos. Quem chega pela arte é convidado a rever o seu olhar sobre a saúde mental, de forma mais crítica e humana.

Pode falar-nos um pouco sobre o projeto **C** onsultas sem Paredes” criado pelo espaço Manicómio?

As “Consultas sem Paredes” surgem da vontade de aproximar a saúde mental da vida quotidiana, questionar formatos tradicionais e contribuir para uma mudança de paradigma, promovendo equidade no acesso e novas alternativas terapêuticas. Ao deslocar a consulta para espaços culturais, públicos ou informais, o Manicómio transforma o contexto em elemento ativo do processo terapêutico, promove relações mais horizontais e humanizadas, reduz o estigma associado à procura de apoio psicológico e reforça que falar sobre saúde mental deve ser algo natural na vida coletiva.

O espaço deixa de ser neutro para se tornar restaurador e inspirador, favorecendo criatividade, reflexão e novas formas de pensamento. Este modelo expande as possibilidades da intervenção psicológica, normaliza a procura de apoio, integra-a no quotidiano e facilita que pessoas que se sentiriam inibidas num consultório tradicional deem o primeiro passo. Para o terapeuta, promove flexibilidade, autenticidade e a capacidade de co-consultar o processo terapêutico, aproveitando o ambiente e a arte como aliados.



DORA PEREIRA
CP 132

Dora Pereira (CP 132), é Doutorada em Psicologia Clínica, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicoterapia e Psicologia Comunitária pela OPP, é Professora Auxiliar e Coordenadora do Serviço de Psicologia na Universidade da Madeira e membro do Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP-UMa).

Pode falar-nos do projeto Wellbeing UMA?

O projeto WellBEING UMA foi um dos vencedores da 1ª Edição do Programa FLAD / OPP - Saúde Mental no Ensino Superior em 2022 e desde então integra as práticas regulares do Serviço de Psicologia (SP). Tendo como objetivos principais promover a literacia em Saúde Psicológica e contribuir para a prevenção, intervenção e promoção do Bem-estar Psicológico dos estudantes da Universidade da Madeira (UMa), as suas atividades são desenvolvidas por estudantes e para estudantes com o suporte do SP e de docentes voluntários. Assim, os estudantes Embaixadores de Saúde Mental recebem formação relativa a temas de literacia psicológica e dinamizam, com apoio dos técnicos e docentes, as atividades dos Wellbeing Spots. Os Spots do Desporto e das Artes desenvolvem atividades dentro e fora da Universidade (caminhada, teatro, literatura, etc) centradas na promoção do bem-estar psicológico; nelas se abordam diferentes temas associados à promoção da saúde mental, promovendo simultaneamente o sentimento de pertença e as redes de suporte entre os diferentes elementos da Academia. “Ser UMa é Bem-Estar na UMa” é o lema que se pretende afirmar como distintivo do percurso académico na UMa.

Como tem visto o aumento da importância da saúde mental no Ensino Superior?

A pandemia COVID-19 trouxe desafios à saúde mental que se repercutiram no Ensino Superior através do número crescente de pedidos de apoio decorrentes da maior frequência e intensidade de sintomas de stress, ansiedade e alterações de humor, frequentemente com níveis clinicamente significativos. Tal situação associa-se a maior risco de abandono dos cursos e a menor sucesso académico. A magnitude deste impacto levou a uma maior consciencialização da importância da saúde mental no funcionamento da Academia e nos seus resultados, motivando o desenvolvimento de iniciativas específicas de promoção da saúde mental no Ensino Superior com um enfoque, não só remediativo, mas sobretudo preventivo. São agora reconhecidos como fatores determinantes da qualidade do percurso académico e do desenvolvimento pessoal dos membros da Academia a disponibilização de Serviços de Psicologia com atividade regular, consistente, reforçada e acessível aos estudantes, e a implementação de atividades centradas na promoção do bem-estar, do autocuidado, e da qualidade das redes de apoio interpessoal.



ANA PAULA ALVES
Presidente da Delegação Regional da Madeira
da Ordem dos Psicólogos Portugueses
CP 3271

A polarização social é um fenómeno crescente e, frequentemente, provoca conflitos, substituindo o diálogo construtivo por hostilidade e intolerância. Quando a divergência de opiniões se transforma em antagonismo irreconciliável, a capacidade de formar consensos e compromissos é prejudicada.

Para cuidar da saúde psicológica num contexto democrático, é fundamental promover espaços de diálogo saudável e respeitoso. Enquanto Ordem, importa valorizar a compreensão mútua e a saúde psicológica, promovendo relações mais saudias e uma sociedade resiliente.

Neste âmbito, a DRM reuniu, no final do ano transato, com orientadores do Ano Profissional Júnior, onde se destacou o seu papel essencial na formação de futuros psicólogos, não só como referências técnicas, mas também éticas e profissionais.

A Direção Nacional da OPP visitou a Madeira, no âmbito da iniciativa “OPP + Próxima”, promovida pela DRM. A visita incluiu reuniões institucionais e encontros com psicólogos. A comitiva reuniu-se com a Secretária Regional de Inclusão, Trabalho e Juventude, com o Presidente do Governo Regional e com a Secretária Regional da Educação, Ciência e Tecnologia, com quem foi assinado um protocolo de colaboração institucional. Houve visitas a clubes desportivos, que integram psicólogos, o Clube Sport Marítimo e o Clube Naval do Funchal, com o objetivo de reforçar a importância da intervenção psicológica em atletas e equipas técnicas e promover a valorização profissional nas organizações desportivas.

Já em 2026, a DRM reuniu com deputados, onde foram abordados temas como as condições de trabalho nas diferentes áreas de intervenção e os desafios atuais e futuros dos psicólogos na RAM. Reuniu com o IMT-RAM, para sensibilizar para a importância da avaliação psicológica dos condutores com rigor técnico, de forma a promover uma mobilidade segura.

Continuaremos a promover ações que reforçam a cooperação institucional, a valorização profissional e a promoção da saúde psicológica e da democracia.



MARCO SANTOS

Presidente da Delegação Regional dos Açores
da Ordem dos Psicólogos Portugueses
CP 5093

Num tempo marcado por mudanças rápidas e desafios complexos, importa refletir sobre o impacto da polarização nas nossas sociedades. Mais do que um fenómeno político, trata-se de uma realidade que fragiliza o diálogo, acentua divisões e afeta o bem-estar individual e coletivo.

A democracia exige escuta, respeito e capacidade de lidar com a diferença. Contudo, assistimos frequentemente a dinâmicas em que o confronto substitui o entendimento, criando ambientes de tensão que se repercutem na saúde mental das populações e no próprio tecido social.

É neste contexto que o papel dos psicólogos açorianos assume particular relevância. Pelo seu conhecimento sobre os processos emocionais, cognitivos e sociais, estes profissionais estão numa posição privilegiada para intervir na prevenção e mitigação dos efeitos da polarização. A promoção da literacia emocional, do pensamento crítico e de competências de comunicação constitui um contributo essencial, sobretudo junto dos mais jovens, preparando-os para uma cidadania mais consciente e equilibrada.

Paralelamente, o apoio psicológico torna-se fundamental para responder ao impacto do stress, da ansiedade e do sentimento de divisão social. Ao fortalecer a resiliência e o sentido de pertença, os psicólogos contribuem diretamente para a coesão social.

Importa ainda destacar o seu papel no espaço público, nomeadamente através da colaboração e participação regular nos meios de comunicação social regionais, onde ajudam a esclarecer, contextualizar e promover uma reflexão informada, contribuindo para um debate mais sereno e construtivo e para a criação de pontes entre diferentes perspetivas.

Enquanto Presidente da Delegação Regional dos Açores, acredito que valorizar o contributo dos psicólogos é essencial para uma sociedade mais equilibrada, inclusiva e democrática.



NIVALDA REIS

CP 22593

Nivalda Reis (CP 22593), é psicóloga especialista em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações. Com experiência internacional na Europa, África e no Médio Oriente, trabalha em projetos de consultoria com o objetivo de promover competências sociais e emocionais e o bem-estar organizacional, visando práticas sustentáveis centradas nas pessoas.

Tem trabalho como consultora em projetos para vários países. Pode falar-nos um pouco desse trabalho?

Os projetos de consultoria podem ser diversos, desde a intervenção psicológica, à redução de riscos psicossociais ou ao contexto de formação. No entanto, destaco a área da formação, por ser aquela a que dedico mais tempo. Iniciei este percurso nos PALOPs – Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa – e, atualmente, desenvolvo-o no Médio Oriente e na Europa, focando-me na promoção de reflexões, como: gerir conflitos em ambientes multiculturais, desenvolver inteligência emocional no nosso ambiente de trabalho, ou promover o bem-estar nas organizações. O maior desafio e, simultaneamente, a maior vantagem, é tirar partido das diferenças culturais que encontro nas equipas, identificando similaridades nestas diferenças. O foco é ter como base o funcionamento do ser humano numa perspetiva cognitivo-comportamental e integrativa, que ultrapassa diferenças intergeracionais, religiosas e/ou culturais. e promove a coesão destas equipas e organizações.

De que forma a Psicologia é uma mais-valia quando falamos de organizações e carreiras?

É nas organizações, no local de trabalho, que passamos a maior parte do nosso dia. Pensar no comportamento das pessoas, das equipas e dos grandes grupos sem ter por base a ciência que o estuda parece-me limitante e insustentável.

É através do olhar da Psicologia que se torna possível promover o bem-estar nestes contextos, conseguindo, simultaneamente, melhorar a produtividade, o clima e a cultura organizacional.

Ter um psicólogo disponível para pensar sobre estas dinâmicas, ou sobre como poderemos otimizar a nossa carreira tendo em vista o equilíbrio pessoal e profissional, é criar espaço para uma mudança social positiva.

DOCUMENTOS CIENTÍFICOS



BEM-VINDO AO REPOSITÓRIO OPP

PARECERES - POLÍTICAS PÚBLICAS



PESQUISAR

VAMOS FALAR SOBRE DESINFORMAÇÃO

DOCUMENTO DE APOIO À PRÁTICA
SOBRE “DESINFORMAÇÃO: PREVENÇÃO
E INTERVENÇÃO”



CONSULTE ONLINE

RECURSOS.ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT

TRANSFORMAÇÃO DIGITAL NA OPP: UMA VISÃO INTEGRADA PARA REFORÇAR A PROFISSÃO E A CONFIANÇA DA SOCIEDADE



TIAGO SOARES

Gestor da área Tecnologias e Sistemas de Informação da OPP

A transformação digital é hoje um eixo central da modernização das organizações, especialmente daquelas cuja missão está ligada ao interesse público. Na Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), este caminho tem sido desenvolvido com uma visão clara: usar a tecnologia para reforçar a proximidade aos membros, melhorar a eficiência interna e preparar a instituição para os desafios futuros da profissão. Para os milhares de psicólogos que diariamente confiam na OPP, esta transformação traduz-se numa promessa simples, mas exigente: menos burocracia, mais tempo para o que realmente importa.

A modernização digital da OPP vai além da simples adoção de novas ferramentas. É um percurso estruturado que integra a evolução dos modelos de trabalho, a renovação cultural e a adaptação contínua da organização. Temos registado melhorias consistentes na eficiência administrativa, mas este é ainda um caminho que exige consolidação e evolução permanente. A desmaterialização de procedimentos, a digitalização de fluxos internos e a disponibilização de canais de atendimento mais intuitivos estão a permitir respostas mais rápidas, maior transparência e uma relação mais simples e eficiente com os membros. Esta

evolução assenta numa abordagem IT 360, onde tecnologia, processos, pessoas e segurança se articulam de forma integrada, sustentada por investimento contínuo e uma visão estratégica clara.

Naturalmente, este percurso também coloca desafios. A interoperabilidade entre sistemas, a gestão da mudança e o fortalecimento de uma cultura de cibersegurança requerem uma abordagem contínua e proativa. Na OPP, investir em cibersegurança significa reforçar a confiança dos psicólogos na instituição. Este investimento assume-se como um verdadeiro selo de garantia digital: temos, por isso, vindo a consolidar infraestruturas, a reforçar mecanismos de monitorização e a assegurar a adoção de práticas consistentes de proteção de dados, fundamentais para garantir um ecossistema digital seguro, resiliente e preparado para novas exigências.

A experiência do utilizador é outro pilar central. Colocar as necessidades dos membros no centro do desenvolvimento tecnológico implica ouvir, testar, melhorar e capacitar. Neste contexto, temos já identificadas ações piloto de sensibilização digital e, a partir delas, pretendemos consolidar uma estratégia de literacia digital e cibersegurança, assente em iniciativas estruturadas de capa-

citação, sensibilização e apoio contínuo aos membros e colaboradores, promovendo uma utilização mais informada, segura e responsável das ferramentas digitais.

Olhando para o futuro, a Inteligência Artificial representa uma oportunidade significativa para elevar a maturidade digital da OPP. Integrada de forma ética e transparente, tem potencial para permitir a automação de tarefas administrativas, otimizar o acesso à informação e criar novos serviços de apoio aos psicólogos, sempre sob supervisão humana. O objetivo não é substituir o humano, mas sim amplificar a sua capacidade de resposta, libertando tempo para aquilo que exige análise crítica, decisão profissional e relação empática.

A transformação digital da OPP é, assim, mais do que uma atualização tecnológica: é um investimento estratégico no futuro da Psicologia em Portugal e no valor que os profissionais acrescentam diariamente à sociedade. Num contexto cada vez mais digital, a nossa responsabilidade é clara: garantir que a tecnologia reforça — e nunca substitui — a qualidade, a ética e a confiança que definem a profissão. É este compromisso que continuará a orientar o nosso percurso.

AÇÕES FORMATIVAS ACREDITADAS

INTRODUÇÃO AL MODELO INTEGRATIVO-RELACIONAL DE TERAPIA DE DUELO – B-LEARNING

Créditos: 30
Acreditado até: Evento Único Inicia a 14/01/2026
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Centro

PHDA NO ADULTO: AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA – E-LEARNING

Créditos: 10
Acreditado até: 31/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: MDC - Psikontakt, Lda

II JORNADAS DE SAÚDE MENTAL – PRESENCIAL

Créditos: 1.6
Acreditado até: Evento Único realizou-se no dia 10/10/2025
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: AlmaTua - Associação para a Prevenção da Doença & Promoção da Saúde Mental

CURSO EM INTERVENÇÃO E REABILITAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA EM DOENTES COM AVC E TCE – E-LEARNING

Créditos: 9.5
Acreditado até: 18/09/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Neuropsicologia; Psicogerontologia
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM TERAPIA FAMILIAR E DE CASAL – E-LEARNING

Créditos: 138
Acreditado até: 21/03/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO PRÁTICO EM TRAUMA PSICOLÓGICO: DA PREVENÇÃO AO TRATAMENTO – E-LEARNING

Créditos: 12.5
Acreditado até: 06/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia Comunitária
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM INTERVENÇÃO PSICOTERAPÉUTICA NO LUTO – PRESENCIAL

Créditos: 72
Acreditado até: 31/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: InLuto - Associação Portuguesa de Cuidados Integrados no Luto

CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS PARA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO TRAUMA – B-LEARNING

Créditos: 22.5
Acreditado até: 11/11/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia Comunitária; Psicologia da Justiça
Entidade: Escola de Engenharia da Universidade do Minho

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO LUTO – E-LEARNING

Créditos: 58.5
Acreditado até: 27/05/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO AVANÇADO EM TERAPIA DO CASAL – MODELO DA VINCULAÇÃO – E-LEARNING

Créditos: 15
Acreditado até: 11/09/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Sexologia
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM CONFLITOS PARENTAIS E PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS – E-LEARNING

Créditos: 63.5
Acreditado até: 21/03/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM PSICOLOGIA DO DESPORTO, EXERCÍCIO E PERFORMANCE – E-LEARNING

Créditos: 91.5
Acreditado até: 12/02/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia do Desporto
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA NEUROPSICOLÓGICA CLÍNICA: DA AVALIAÇÃO À REABILITAÇÃO – E-LEARNING

Créditos: 143/112
Acreditado até: 23/04/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Neuropsicologia; Psicogerontologia
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM PSICOPATOLOGIA DA CRIANÇA

E DO ADOLESCENTE – E-LEARNING

Créditos: 89.5
Acreditado até: 20/02/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação; Intervenção Precoce na Infância; Educação Inclusiva
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DA INFÂNCIA À IDADE ADULTA – E-LEARNING

Créditos: 108
Acreditado até: 20/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação
Entidade: Instituto CRIAP

6º CURSO DE NEURODESENVOLVIMENTO – OS QUÊS E PORQUÊS DO NEURODESENVOLVIMENTO ... EM IDADE ESCOLAR – E-LEARNING

Créditos: 10
Acreditado até: Evento Único a realizar-se de 02/01/2026 a 23/03/2026
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação
Entidade: Associação para o Desenvolvimento e Ensino Materno Infantil

INTRODUÇÃO À COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL E ASSERTIVIDADE NO CONTEXTO PROFISSIONAL

Créditos: 4
Acreditado até: 13/11/2028
Especialidade: Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações
Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

2025 ECPA CONFERENCE – BUILDING COMMUNITY STRENGTH IN UNCERTAIN TIMES – PRESENCIAL

Créditos: 5.4
Acreditado até: Evento Único realizado a 23, 24 e 25 de Julho de 2025
Especialidade: Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações, Psicologia Comunitária
Entidade: European Community Psychology Association

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO EM SEXUALIDADE HUMANA – B-LEARNING

Créditos: 69
Acreditado até: 18/11/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Sexologia
Entidade: Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM ESTÃO DE RECURSOS HUMANOS – E-LEARNING

Créditos: 90
Acreditado até: Acreditado até 04/04/2028
Especialidade: Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações; Psicologia Vocacional e do desenvolvimento da carreira
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO DE MENTORIA E GESTÃO DE CARREIRA EM PSICOLOGIA DA PERFORMANCE – PRESENCIAL

Créditos: 27
Acreditado até: Evento Único a iniciar no dia 12/01/2026
Especialidade: Psicologia do Desporto
Entidade: Liga Portugal Business School

ESTRATÉGIAS AVANÇADAS DE TERAPIA DE EXPOSIÇÃO E PREVENÇÃO DE RESPOSTA PARA A POC – B-LEARNING

Créditos: 16
Acreditado até: 17/11/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia Comunitária
Entidade: BastAvançar Associação (POCDF)

FORMAÇÃO INTENSIVA NO PROTOCOLO UNIFICADO PARA CRIANÇAS: DETETIVES DAS EMOÇÕES (NÍVEL 2) – PRESENCIAL

Créditos: 4.8
Acreditado até: 09/12/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA DEPRESSÃO – E-LEARNING

Créditos: 6
Acreditado até: 09/12/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

CURSO PARA CERTIFICAÇÃO NA ESCALA DE AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO DE RUTH GRIFFITHS-GRIFFITHS III-B-LEARNING

Créditos: 19
Acreditado até: 09/12/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Neuropsicologia
Entidade: Psicologia da Educação, Intervenção Precoce na Infância; Educação Inclusiva
Entidade: ARICD - Association for Research in Infant and Child development

FORMAÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA NO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA: – UMA RESPOSTA COMUNITÁRIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL, RESILIÊNCIA E BEM-ESTAR INFANTIL – PRESENCIAL

Créditos: N/A
Acreditado até: 17/05/2028
Especialidade: Apoio Generalista
Entidade: APSI - ASSOCIAÇÃO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DO MINHO

CURSO DE INICIAÇÃO À PSICOTERAPIA CORPORAL BIODINÂMICA – B-LEARNING

Créditos: 17.5
Acreditado até: 15/12/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto Português de Psicoterapia Corporal

INTERVENÇÃO PSICOTERAPÉUTICA EM ADULTOS COM PERTURBAÇÃO DO NEURODESENVOLVIMENTO – PEA E PHDA – E-LEARNING

Créditos: 3.6
Acreditado até: 15/12/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: CADIn - Neurodesenvolvimento e Inclusão

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM INTERVENÇÃO PSICOTERAPÉUTICA EM SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA – E-LEARNING

Créditos: 134
Acreditado até: 15/12/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: NeuroGime Academy

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM ADIÇÕES QUÍMICAS E COMPORTAMENTAIS – E-LEARNING

Créditos: 86.5
Acreditado até: 08/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO INTENSIVO ABORDAGEM CLÍNICA NA CESSAÇÃO TABÁGICA – E-LEARNING

Créditos: 11
Acreditado até: 06/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO – E-LEARNING

Créditos: 123.5
Acreditado até: 22/10/2028
Especialidade: Psicologia da Educação; Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA NO CONTEXTO EDUCATIVO – E-LEARNING

Créditos: 73
Acreditado até: 04/02/2028
Especialidade: Psicologia da Educação; Educação Inclusiva
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO PRÁTICO EM WISC-III: DA AVALIAÇÃO À INTERPRETAÇÃO CLÍNICA – E-LEARNING

Créditos: 6
Acreditado até: 06/01/2029
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Neuropsicologia; Psicologia da Educação
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM AVALIAÇÃO E REABILITAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA DA INFÂNCIA À IDADE ADULTA – E-LEARNING

Créditos: 119
Acreditado até: 22/04/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Neuropsicologia; Educação Inclusiva; Psicologia da Saúde Ocupacional
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM PSICGERONTOLOGIA E PSICOGERIÁTRIA – E-LEARNING

Créditos: 78
Acreditado até: 03/10/2028
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Neuropsicologia; Psicogerontologia
Entidade: Instituto CRIAP

ACONSELHAMENTO VOCACIONAL APLICADO – JOVENS ADOLESCENTES – E-LEARNING

Créditos: 18
Acreditado até: 21/09/2027
Especialidade: Psicologia da Educação; Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira
Entidade: ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida

TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA: AVALIAR E INTERVIR – E-LEARNING

Créditos: 26
Acreditado até: 06/01/2029
Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Psikontakt, Núcleo de Formação e Intervenção Terapêutica, LDA

CURSO PRÁTICO EM PREPARAÇÃO E CONDUÇÃO DE ENTREVISTAS DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS – E-LEARNING

Créditos: 23
Acreditado até: 13/01/2029
Especialidade: Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações; Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira
Entidade: Instituto CRIAP



CURSO PRÁTICO EM AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO – E-LEARNING

Créditos: 19

Acreditado até: 14/11/2028

Especialidade: Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações; Psicologia Vocacional e do desenvolvimento da carreira
Entidade: Instituto CRIAP

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: MODELOS DE INTERVENÇÃO [E-LEARNING]

Créditos: 198

Acreditado até: 22/01/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde
Entidade: Instituto CRIAP

CURSO AVANÇADO EM DISLEXIA: PERTURBAÇÃO DA APRENDIZAGEM ESPECÍFICA – E-LEARNING

Créditos: 21,5

Acreditado até: 04/11/2028

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação; Educação Inclusiva
Entidade: Instituto CRIAP

(DES)ATAR AS PONTAS DA (IN)DISCIPLINA: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR (TÉCNICOS ESPECIALIZADOS) – 3.ª EDIÇÃO – PRESENCIAL

Créditos: 1,2

Acreditado até: Evento Único a realizar-se no dia 24/01/2026

Especialidade: Psicologia da Educação

Entidade: Centro de Formação da Associação de Escolas de Viseu

PSICOLOGIA DIGITAL: IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO E NA APRENDIZAGEM – IV JORNADAS EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO – PRESENCIAL

Créditos: 3,2

Acreditado até: Evento único a realizar-se no dia 11/02/2026

Especialidade: Psicologia da Educação

Entidade: Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Centro Regional de Braga

PROMOÇÃO DA LEITURA NO 2º CEB – E-LEARNING

Créditos: 7,5

Acreditado até: 22/01/2029

Especialidade: Psicologia da Educação; Educação Inclusiva

Entidade: Fundação Minerva - Universidade Lusitana de Lisboa

AUTISMO: CARACTERIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO – E-LEARNING

Créditos: 15

Acreditado até: 22/01/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação

Neuropsicologia; Educação Inclusiva

Entidade: Octávio Moura, Lda.

CURSO BREVE DE AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES – E-LEARNING

Créditos: 8

Acreditado até: 22/01/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação;

Intervenção Precoce na Infância; Educação Inclusiva

Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA NA EDUCAÇÃO (DO PRÉ-ESCOLAR AO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO) – E-LEARNING

Créditos: 9

Acreditado até: 05/02/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação

Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

CURSO DE FORMAÇÃO DE FORMADORES EM PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS EM CONTEXTO MILITAR POLICIAL – PRESENCIAL

Créditos: 18

Acreditado até: 05/02/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações; Neuropsicologia; Psicologia da Justiça; Psicologia Comunitária; Psicologia da Saúde Ocupacional

Entidade: Unidade de Saúde da Guarda Nacional Republicana

NEOPI-R NA PRÁTICA – E-LEARNING

Créditos: 3,6

Acreditado até: 28/01/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações

Entidade: Grow desenvolve lda

EMDR EM TRAUMA COMPLEXO E DISSOCIAÇÃO I – E-LEARNING

Créditos: 8

Acreditado até: Evento Único realizado nos dias 6 e 7/07/2024

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação EMDR-Portugal

PROTOCOLO UNIFICADO PARA O TRATAMENTO TRANSDIAGNÓSTICO DAS PERTURBAÇÕES EMOCIONAIS EM ADULTOS – E-LEARNING

Créditos: 10

Acreditado até: 06/02/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento (APT)

TRAUMA E NEUROCIÊNCIAS – E-LEARNING

Créditos: 4

Acreditado até: Evento Único realizado a 11/05/2024

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação EMDR-Portugal

CURSO BREVE DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES – E-LEARNING

Créditos: 12

Acreditado até: 11/02/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação

Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

CURSO PRÁTICO EM PROGRAMAS DE TREINO DE ATENÇÃO COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES – E-LEARNING

Créditos: 4

Acreditado até: 11/02/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação

Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

HOSTILE ENVIRONMENT PSYCHOLOGICAL INTERVENTION (HEPSY) COURSE – E-LEARNING

Créditos: N/A

Acreditado até: 25/02/2029

Especialidade: Ação Generalista

Entidade: Centro Clínico da Guarda Nacional Republicana

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA PÓS-UNIVERSITÁRIA EM TERAPIA FAMILIAR E INTERVENÇÃO SISTÊMICA – ADVANCED PROFESSIONAL PROGRAM – E-LEARNING

Créditos: 79

Acreditado até: 24/07/2027

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: INSPSIC - Instituto Português de Psicologia e outras Ciências

BALANÇO DE COMPETÊNCIAS: INSTRUMENTO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL

Créditos: 9

Acreditado até: 08/02/2028

Especialidade: Psicologia da Educação; Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações; Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento de Carreira

Entidade: ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida

ADAPTAÇÃO DO EMDR ÀS PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO – E-LEARNING

Créditos: 3

Acreditado até: Evento Único realizado a 27/02/2024

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação EMDR-Portugal

PROGRAMA AVANÇADO EM TRAUMA OCUPACIONAL – E-LEARNING

Créditos: 14

Acreditado até: Evento Único a iniciar a 07/04/2026

Especialidade: Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações; Psicologia da Saude Ocupacional

Entidade: Bound - Intelligent Health Capital

FORMAÇÃO EM TERAPIA DO ESQUEMA NA PRÁTICA – E-LEARNING

Créditos: 30

Acreditado até: 09/03/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Instituto Português de Terapia do Esquema - Vanessa Eletherio

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO EM SEXUALIDADE HUMANA – B-LEARNING

Créditos: 148

Acreditado até: 18/11/2028

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Sexologia

Entidade: Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)

III JORNADAS ESPAÇO POTENCIAL | CARTOGRAFIAS DO TRAUMA – PRESENCIAL

Créditos: 1,6

Acreditado até: Evento Único a realizar-se no dia 16/05/2026

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Espaço Potencial - Psicologia e Psicoterapia

CURSO AVANÇADO EM INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NAS PERTURBAÇÕES DA PERSONALIDADE – E-LEARNING

Créditos: 18,5

Acreditado até: 29/10/2028

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Instituto CRIAP

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM PERTURBAÇÃO DO ESPETRO DO AUTISMO – E-LEARNING

Créditos: 22

Acreditado até: 07/04/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação;

Intervenção precoce na Infância; Educação Inclusiva

Entidade: MDC Psicologia & Formação

HEALING THE WOUNDS OF ATTACHMENT AND REBUILDING SELF (“CURAR AS FERIDAS DO APEGO E RECONSTRUIR O EU”) – E-LEARNING

Créditos: 7

Acreditado até: Evento Único realizado a 17/05/2024

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação EMDR-Portugal

“EMDR E (IN)FERTILIDADE” – E-LEARNING

Créditos: 8

Acreditado até: Evento Único realizado nos dias 5 e 6/10/2024

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação EMDR-Portugal

EMDR EM PERTURBAÇÕES BIPOLARES – E-LEARNING

Créditos: 4

Acreditado até: Evento Único realizado a 01/02/2025

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicogerontologia

Entidade: Associação EMDR-Portugal

TEORIA POLIVAGAL- E-LEARNING

Créditos: 3

Acreditado até: Evento Único realizado a 25/01/2025

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Associação EMDR-Portugal

CURSO DE CESSAÇÃO TABÁGICA – 1ª EDIÇÃO – B-LEARNING

Créditos: 12

Acreditado até: Evento Único a realizar-se a 13/04/2026

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia Comunitária

Entidade: Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Sul

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM NEURODIVERGÊNCIA NO ADULTO – E-LEARNING

Créditos: 78,5

Acreditado até: 07/04/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde Neuropsicologia

Entidade: NeuroGime Academy

MESTRADO TRANSDISCIPLINAR EM SEXOLOGIA, ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA DA SEXUALIDADE- PRESENCIAL

Créditos: 240

Acreditado até: 21/09/2027

Especialidade: Sexologia

Entidade: COFAC - COOPERATIVA DE FORMAÇÃO E ANIMAÇÃO CULTURAL, C.R.L., Universidade Lusófona

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO AO LONGO DA VIDA – E-LEARNING

Créditos: 70

Acreditado até: 07/04/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação;

Intervenção Precoce na Infância, Educação Inclusiva

Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO (CRIANÇAS E ADOLESCENTES) – E-LEARNING

Créditos: 4

Acreditado até: 07/04/2029

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação

Entidade: MDC Psicologia & Formação, Lda

INTERVENÇÃO EM LUTO: A RELAÇÃO TERAPÉUTICA COM PACIENTES EM LUTO – PRESENCIAL

Créditos: 3,6

Acreditado até: Evento Único a realizar-se nos dias 15 e 16/05/2026

Especialidade: Psicologia Clínica e da Saúde

Entidade: Pensante - Clínica Psicoterapêutica

*Ação generalista refere-se a ação formativa sem associação a área de Especialidade/Especialidade Avançada. Esta ação obteve o reconhecimento formal da qualidade científica e pedagógica do Sistema de Acreditação da OPP mas não poderá ser utilizada pelos formandos numa futura candidatura ao processo de Especialidades.

*De acordo com a alteração do Regulamento das Especialidades Profissionais OPP a 26/08/2024, a terminologia das especialidade avançadas de: Necessidades Educativas Especiais foi renomeada para “Educação Inclusiva” Intervenção Precoce foi renomeada para “Intervenção Precoce na Infância”



7

**CONGRESSO
ORDEM DOS
PSICÓLOGOS
PORTUGUESES**

**Coimbra 2026
7 - 9 Out**



**INSCRIÇÕES
ABERTAS**