

**CATEGORIA**  
Pareceres

**AUTORIA**  
Gabinete de Estudos  
Técnicos

**JULHO '16**



# Parecer sobre Terapias Não Convencionais

## *Sugestão de Citação*

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). Parecer sobre Terapias Não Convencionais. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos Técnicos:  
[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt)



[recursos.ordemdospsicologos.pt](http://recursos.ordemdospsicologos.pt)  
[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

# Parecer sobre Terapias Não Convencionais

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3º, alíneas a), b) e c) da Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com a redacção dada pela Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro, a defesa dos interesses gerais dos utentes, a representação e a defesa dos interesses gerais da profissão de Psicologia e a regulação do acesso e do exercício da mesma.

Nesse sentido julgamos pertinente esclarecer as diversas características e factores que permitem **diferenciar a Psicologia das Terapias Não Convencionais (TNC)**.

A **Psicologia é uma ciência**, logo, corresponde a um corpo sistematizado de conhecimentos objectivos e baseados na realidade empírica, obtidos através das leis e do rigor que regem o **método científico**. As intervenções psicológicas são alvo de constante estudo científico, os seus resultados e práticas derivam por isso da implementação de protocolos de avaliação de qualidade, da recolha sistemática de dados, da formulação e (re)teste de hipóteses e de ensaios clínicos randomizados.

A Psicologia é, concretamente, a ciência que estuda a mente e o comportamento humanos. A **prática profissional da Psicologia** consiste no desenvolvimento e aplicação de princípios psicológicos, conhecimentos, modelos e métodos, de uma forma **ética e científica**, no sentido da promoção do desenvolvimento, bem-estar e eficácia dos indivíduos, grupos, organizações e sociedade.

Esta é a primeira e a principal diferença entre a Psicologia e as TNC, a maior parte das quais são consideradas “pseudociências”.

Os **Psicólogos** utilizam diferentes abordagens que estão associadas às principais perspectivas teóricas da ciência psicológica e aplicam procedimentos e técnicas baseadas na **investigação e evidência científicas**, que garantem a sua **segurança e eficácia**. Para além da sua actividade profissional ser sempre suportada por investigação científica válida, é-o ainda pelo cumprimento de um **Código Deontológico**, que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais e assegura a prestação de **serviços de qualidade**.

A intervenção dos Psicólogos é **autónoma e auto-suficiente**, podendo funcionar ou não em complementaridade com outras formas de terapia. Por exemplo, em casos de perturbações depressivas ou da ansiedade existem diversos estudos que comprovam que as terapias psicológicas são mais custo-efectivas e oferecem resultados mais duradouros do que o tratamento farmacológico.

Pelo contrário, o carácter complementar (como o próprio nome indica), a inexistência de investigação científica válida (ou existência de resultados contraditórios) que fundamente as práticas realizadas, assim como a ausência de regulamentação e de um código de conduta profissional caracterizam as TNC.

Os Psicólogos têm um **perfil de competências profissionais próprio** que lhes permite realizar actos profissionais específicos – **actos psicológicos** – tais como, a avaliação psicológica, a consulta/acompanhamento/aconselhamento psicológico, a psicoterapia ou qualquer terapia psicológica de modificação do comportamento, assim como as intervenções psicológicas e psicoeducativas.

O âmbito de actuação e a prática dos Terapeutas Não Convencionais (muitas vezes, o próprio sistema de Terapia Não Convencional) é difícil de definir, carecendo muitas vezes, de especificidades e actos terapêuticos próprios e/ou exclusivos.

Por último, a actividade profissional de Psicólogos é regulamentada pela **Ordem dos Psicólogos Portugueses** (instituição onde é obrigatório estarem inscritos) e respectivo **Conselho Jurisdicional**, que zela pela protecção dos utentes combatendo as más práticas em Psicologia. Os Psicólogos (assim como os estabelecimentos onde exercem a sua actividade) são ainda regulados pela **Entidade Reguladora da Saúde** (ERS).