



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

PARECER OPP

*Emotional
Freedom
Technique*
(Acupunctura
Psicológica)

Parecer OPP *Emotional Freedom Technique* (Acupunctura Psicológica), publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2023, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Parecer OPP *Emotional Freedom Technique* (Acupunctura Psicológica). Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

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

Parecer OPP

***Emotional Freedom Technique* (Acupunctura Psicológica)**

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, consideramos pertinente esclarecer alguns factos relativamente à ***Emotional Freedom Technique (EFT)*** ou **Acupunctura Psicológica**, sublinhando, desde já, que não é considerada uma terapia baseada em evidências científicas.

Subjacente à EFT ou Acupunctura Psicológica, está a teoria da “Psicologia da Energia”, que postula que os problemas de Saúde Psicológica têm origem nos bloqueios e perturbações dos campos energéticos do corpo (Feinstein, 2008). Com base nesta teoria, o Psicólogo Roger Callahan (Callahan & Turbo, 2001), criou a terapia *Thought Field Therapy* (TFT), através da qual propunha tratar os problemas de Saúde Psicológica estimulando, através do toque, sítios específicos do corpo. Em simultâneo, pedia ao cliente que focasse a sua atenção no seu problema específico. De acordo com esta terapia, os pontos específicos do corpo que são estimulados através do toque, fazem parte do sistema meridiano energético – à semelhança do que acontece na Acupunctura tradicional (Pignotti, 2015). Na terapia proposta por Callahan, seria necessário seguir sequências específicas de toque (chamadas algoritmos) para tratar diferentes problemas (por exemplo, a sequência de toques para a depressão é diferente da sequência de toques para a ansiedade).

Mais tarde, Gary Craig, aluno de Roger Callahan, proclamou ser capaz de obter resultados comparáveis à TFT. É este engenheiro americano que desenvolve a ***Emotional Freedom Technique*** ou **Acupunctura Psicológica**, também conhecida como acupunctura emocional ou terapia de acupressão (Pignotti, 2015).

A diferença entre a *Thought Field Therapy* e a *Emotional Freedom Technique* ou Acupunctura Psicológica é que nesta última não é necessário seguir os algoritmos/sequências específicas, bastando apenas dizer aos clientes para pressionarem sítios específicos do corpo. O autor defende que a intervenção é útil em todos os tipos de sintomas e em todos os tipos de problemas emocionais (Craig, 2011).

Apesar de ambos os autores afirmarem que estas intervenções, baseadas na teoria da “Psicologia da Energia”, servem para tratar uma vasta panóplia de problemas psicológicos e físicos (por exemplo, Perturbação de Stresse Pós-Traumático, Perturbação Obsessivo Compulsiva, dor ou esclerose múltipla), **não apresentam, no entanto, as evidências científicas necessárias que consubstanciem as suas alegações** (Pignotti, 2015).

A controvérsia em torno da **Acupunctura Psicológica** (e outras intervenções similares) tem crescido entre os/as profissionais de saúde, existindo autores que defendem a sua eficácia e validade empírica (e.g., Feinstein, 2008, 2012), ao passo que outros, a designam como **prática**

pseudocientífica, criticando o rigor das investigações que são apontadas para a suportar (Thyer & Pignotti, 2018).

Existem **dois pontos críticos, a nível metodológico, que fragilizam a possibilidade de validar cientificamente a Acupunctura Psicológica:**

- Em primeiro lugar, **e do ponto de vista teórico**, a Psicologia da Energia baseia-se na **ideia cientificamente infundada de que os problemas psicológicos são causados por bloqueios nos campos de energia das pessoas – cuja existência, até à data, nunca foi verificada, nem pela Psicologia, nem pela Medicina, Anatomia, Física, Fisiologia ou Biologia** (Bakker, 2013; Lilienfeld, 2011; McCaslin, 2009). Neste sentido, alguns investigadores argumentam que, não existindo bases científicas para a teoria (por exemplo, não sendo possível mensurar nem identificar os campos de energia) esta torna-se infalsificável e, por isso, não-científica (Bakker, 2013).
- Em segundo lugar, até à data, existem apenas **fracas evidências empíricas da eficácia da EFT**. Proliferam na literatura científica estudos de caso, observações sistemáticas, estudos não-controlados ou parcialmente controlados, mas estes estudos são metodologicamente questionáveis (Bakker, 2013). Frequentemente, parte dos estudos existentes a favor da Acupunctura Psicológica, vêm de jornais com revisão por pares cujo conselho editorial é composto por defensores da Psicologia da Energia ou são revistas que pertencem e são operados por profissionais de terapias alternativas (Pignotti, 2015).

As duas primeiras investigações metodologicamente controladas sobre Acupunctura Psicológica simbolizam bem a controvérsia em torno desta intervenção. Wells (2003) dividiu os/as participantes da sua amostra em dois grupos e demonstrou que um grupo de pessoas com fobia de animais, tratado com Acupunctura Psicológica, melhorou mais do que o grupo de controlo que foi tratado com técnicas de respiração. Por outro lado, Waite e Holder (2003), aplicaram uma forma de controlo da investigação mais rigorosa, com 4 grupos: o **grupo-tratamento** (que foi tratado com Acupunctura Psicológica), o **grupo-placebo** (que foi tratado com uma terapia-placebo que procurou imitar a Acupunctura Psicológica mas sem tocar nos pontos-chave do corpo), o **grupo-controlo** em que os/as participantes tocam nos pontos meridianos de um brinquedo e o **grupo-controlo** que não participa em nenhum tipo de acupressão. Nas suas conclusões os autores mostram que **não houve diferenças significativas** na redução dos níveis de medo entre o grupo que recebeu Acupunctura Psicológica, o grupo que recebeu a terapia-placebo e o grupo-controlo que tocou nos pontos meridianos de um brinquedo. Estes resultados deixam em aberto a **possibilidade das reduções nos níveis de medo não se deverem à Acupunctura Psicológica (e a alterações nos campos de energia), mas antes à dessensibilização sistemática, à distração e relaxamento – técnicas estudadas e utilizadas em intervenções psicológicas baseadas em evidências** (Waite & Holder, 2003).

Em 1999, a *American Psychological Association* (APA) deixou de acreditar a formação em TFT e **nenhuma das intervenções de TFT ou Acupunctura Psicológica faz parte da lista de intervenções empiricamente validadas da APA**. Em resposta, Feinstein (2012) identificou 18 estudos randomizados (*RCT*), em revistas com revisão por pares, afirmando que nesses estudos

estariam reunidas as evidências suficientes para reconhecer estas terapias como terapias baseadas em evidências. **Até ao momento, a APA continua sem reconhecer estas intervenções como sendo empiricamente validadas**, embora tenha voltado a acreditar as formações da *Association for Comprehensive Energy Psychology* – que desenvolve programas de formação em Acupunctura Psicológica (McLean & Miller, 2023).

Nos últimos anos têm surgido mais investigações que, aparentemente, demonstram a eficácia da EFT ou Acupunctura Psicológica, no entanto, embora se associe o efeito das intervenções ao toque, esta pode ser uma associação errónea. Importa recordar que nos protocolos de intervenção da EFT se incluem também técnicas baseadas na evidência psicológica (e.g., aliança terapêutica, reestruturação cognitiva, técnicas de exposição). Estas técnicas da Ciência Psicológica são sólidas e fazem parte das intervenções psicológicas de primeira linha. Assim, não é surpreendente que recorrendo a técnicas baseadas na Ciência Psicológica se obtenham resultados eficazes. O problema da EFT está em enfatizar como princípio activo da intervenção o toque quando este parece ser o ingrediente menos essencial e plausível (McLean & Miller, 2023).

Em suma, **não existem evidências científicas, em quantidade e com qualidade suficiente, que permitam validar a eficácia e a efectividade específica da EFT ou Acupunctura Psicológica**, bem como os seus fundamentos teóricos, mecanismos de acção e segurança. Nesse sentido, **a utilização desta terapia pode colocar os/as cidadãos/ãs em risco** e, simultaneamente, **impedidos/las de beneficiar de intervenções psicológicas baseadas em evidências e comprovadamente eficazes e seguras** (McCaslin, 2009).

Reforçamos que a **Psicoterapia** (frequentemente referida apenas como Terapia) é um método **baseado nas evidências científicas da Ciência Psicológica**. Tal como outras intervenções psicológicas, **os métodos psicoterapêuticos 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, devendo as e os profissionais que os praticam ser habilitados e formados para tal.

No caso de modelos ou técnicas terapêuticas ainda em fase experimental, é imperativo que exista uma referência explícita a esse facto em todos os locais e formas de divulgação do modelo/técnica terapêuticos, tornando claro a todos os possíveis destinatários que o modelo/técnica terapêuticos em causa ainda não são baseados em evidências científicas estudadas, assim como cuidados éticos redobrados na obtenção do Consentimento Informado. Será ainda necessária a demonstração do processo de validação científica do modelo/técnica terapêuticos, assim como da avaliação da eficácia das intervenções associadas, bem como cuidado na avaliação da habilitação e competência da ou do terapeuta.

As Psicólogas e os Psicólogos 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. Têm um perfil de competências profissionais

próprio que lhes permite realizar actos profissionais específicos – actos da/o Psicóloga/o – tais como, a avaliação e intervenção psicológica, incluindo a psicoterapia, segundo diferentes modelos teóricos com métodos e técnicas cientificamente validadas.

Deste modo, e concluindo, **a EFT ou Acupunctura Psicológica não é considerada uma intervenção baseada em evidências**. Sendo que, no seu trabalho e nos diversos contextos da sua actuação, as Psicólogas e os Psicólogos utilizam apenas abordagens, procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científica sólida. **A prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos que não cumpram estes princípios colocam uma ameaça à Saúde Pública, assim como ao bem-estar da população**, devendo esta situação, quando verificada, ser reportada ao Conselho Jurisdicional da OPP para sua actuação.

Referências Bibliográficas

Bakker, G. (2013). The current status of energy psychology: Extraordinary claims with less than ordinary evidence. *Clinical Psychologist*, 17, 91–99.

Callahan, R. & Trubo, R. (2001). *Tapping the healer within*. Chicago, IL: Contemporary Books.

Craig, G. (2011). *EFT for Weight Loss: the revolutionary technique conquering emotional overeating, cravings, bingeing, eating disorders, and self-sabotage*. EUA: EFT Universe.

Feinstein, D. (2008). Energy psychology: A review of the preliminary evidence. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 199–213. doi:10.1037/0033-3204.45.2.199

Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364–380.

Gleitman, H., Fridlund, A. J. & Reisberg, D. (2008). *Psicologia* (7.ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Irgens, A., Hoffart, A., Nysaeter, T., ... & Dammen, T. (2017). Thought Field Therapy compared to Cognitive Behavioral Therapy and Wait-List for Agoraphobia: A Randomized, controlled study with a 12-month follow-up. *Frontiers in Psychology*, 8(1027), 1-14.

Lilienfeld, S. O. (2011). Distinguishing Scientific From Pseudoscientific Psychotherapies: Evaluating the Role of Theoretical Plausibility, With a Little Help From Reverend Bayes. *Clinical Psychology Science and Practice*, 18, 105-112.

McLean, C. & Miller, M. (2023). Energy Psychology and Therapy. In S. Hupp & R. Wiseman (Eds.), *Investigating Pop Psychology: Pseudoscience, Fringe Science, and Controversies* (pp. 139-149). EUA: Taylor & Francis.

Moritz, S., Aravena, S., Guzcka, S., ... & Jelinek, L. (2011). Knock, and it will be opened to you? An evaluation of meridian-tapping in obsessive-compulsive disorder (OCD). *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 1–8. doi:10.1016/j.jbtep.2010.07.002

McCaslin, D. (2009). A review of efficacy claims in energy psychology. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 46(2), 249-256.

Pignotti, M. (2015). Energy meridian therapies. In R. Cautin & S. Lilienfeld (Eds.) *The Encyclopedia of Clinical Psychology*. EUA: John Wiley & Sons.

Pignotti, M. & Thyer, B. (2019). Obsessions and Compulsions. In S. Hupp (Ed.) *Pseudoscience in Child and Adolescent Therapy: A Skeptical Field Guide* (p. 159 – 172). Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.

Thyer, B. & Pignotti, M. (2019). Anxiety. In S. Hupp (Ed.) *Pseudoscience in Child and Adolescent Therapy: A Skeptical Field Guide* (p. 140 – 158). Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.

Waite, W. & Holder, M. (2003). Assessment of the emotional freedom technique: An alternative treatment for Fear. *The Scientific Review of Mental Health Practice*, 2, 20-26.

Wells, S., Polglase, K., Andrews, H., Carrington, P. & Baker, A. (2003). Evaluation of a meridian-based intervention, emotional freedom techniques (EFT), for reducing specific phobias of small animals. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 943-966.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me