

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

Método Pestana

Parecer OPP – Método Pestana, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2023, e na qual 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 (2023). Parecer OPP – Método Pestana. 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

Método Pestana

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3, alíneas a), b) e c) da Lei nº57/2008, de 4 de Setembro, com a redacção dada pela Lei nº138/2015, 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 ao **Método Pestana**, ainda que se considere, porque resulta claro da inexistência de informação e, particularmente, de evidência científica, que o **Método Pestana não é uma intervenção psicológica reconhecida pela Ciência Psicológica**.

O Método Pestana é descrito como “um modelo de saúde integrativo baseado no trabalho do Dr. João Pestana, que imagina um mundo onde cada pessoa potencia a sua saúde e promove diariamente o seu bem-estar físico e psicológico, de forma natural, equilibrando corpo, mente e energia”.

Embora o Dr. João Pestana seja Psicólogo, com especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde, a escassez de informação relativa ao Método Pestana dificulta a compreensão daquilo que esta “intervenção” engloba. Para além disso, os aspectos explicitados baseiam-se em pressupostos da “Psicologia Energética e Medicina Energética”, sendo que **quer a Psicologia Energética quer a Medicina Energética são práticas pseudocientíficas**. Estas práticas **partem de argumentos não cientificamente comprovados ou suportados** de que existem campos de energia que organizam e controlam o equilíbrio ou desequilíbrio do organismo. **Estes campos energéticos nunca foram detectados por qualquer ramo da Ciência e são cientificamente implausíveis** (Bakker, 2013; Lillienfeld, 2011). Mais, as **investigações existentes sobre a “Psicologia Energética” têm fragilidades metodológicas e não apresentam quaisquer evidências que permitam consubstanciar o seu enquadramento teórico e as suas alegações de eficácia no tratamento de problemas de Saúde Psicológica** (Pignotti, 2015; Thyer & Pignotti, 2015). A este propósito, recomendamos a consulta do [Parecer sobre Eye Movement Desensitization and Reprocessing \(EMDR\)](#), uma outra prática pseudocientífica baseada na “Psicologia Energética”.

Desta forma, apesar das alegações do autor do *Método Pestana*, de que obtém bons resultados em situações de Depressão Clínica, Ansiedade e Pânico, Stresse e Burnout e Gestão Emocional, **resta claro que não existem evidências científicas para o Método Pestana, nem provas da sua eficácia**.

O *Método Pestana* não **apresenta enquadramento científico, teórico ou académico, nem socioprofissional** em qualquer um dos seus três eixos de actuação (Saúde, Bem-Estar e Academia). Não havendo referência a formação idónea na área, nem a estudos que comprovem a eficácia do “Método”. Nesse sentido, **a utilização desta intervenção pode colocar os cidadãos e as cidadãs em risco** e, simultaneamente, **impedi-los/as 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, **o Método Pestana não é considerado 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.

Referências Bibliográficas

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

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.

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. (2015). New Age and Related Novel Unsupported Therapies in Mental Health Practice. In S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn & J. M Lohr (Eds.), *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology* (191-209). EUA: The Guilford Press.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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