

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

# *Psicoterapia HBM*

**Parecer OPP – Psicoterapia HBM**, 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 - Psicoterapia HBM. 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

### Psicoterapia HBM

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, 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 alguns factos relativamente à **Psicoterapia HBM**, ainda que se considere, porque resulta claro da inexistência de informação e, particularmente, de evidência científica, que **a Psicoterapia HBM não é uma terapia reconhecida pela Ciência Psicológica**.

A Psicoterapia HBM é descrita como sendo um método de tratamento rápido e seguro que utiliza técnicas, **alegadamente**, psicológicas e validadas cientificamente, para mudar comportamentos, sentimentos ou pensamentos. As referidas técnicas chamam-se “Morfese” e “Athenese” e são, alegadamente, baseadas na Hipnose Clínica (sobre a qual é possível consultar um [Parecer da OPP](#)) e na Programação Neurolinguística (sobre a qual existe, igualmente, um [Parecer da OPP](#) e que, para além de levantar preocupações éticas, também não apresenta uma base empírica validada cientificamente).

**Não há informação e, muito menos, estudos científicos, que permitam compreender, exactamente, o que é e como funciona esta “psicoterapia”, ou como se avalia a sua eficácia.**

Deste modo, a Psicoterapia HBM é uma pseudoterapia – i.e., **carece de enquadramento científico, teórico ou académico. Carece ainda de enquadramento socioprofissional**. Não há referência a formação idónea na área, nem qualquer tipo de regulamentação profissional.

Pelo contrário, 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**. Com base nesses conhecimentos científicos, e através da intervenção psicológica e da **Psicoterapia (ou Terapia)**, os Psicólogos e Psicólogas utilizam diferentes abordagens que estão associadas às principais **perspectivas teóricas da ciência psicológica** e aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científicas (Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2008).

A **Psicoterapia** é um método **baseado nas evidências científicas das ciências psicológicas**. 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.

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, 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.

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 prevenção da doença, intervenção e promoção do desenvolvimento, saúde e bem-estar dos indivíduos, grupos, organizações e sociedade, não só, mas também através da **Psicoterapia**.

Os Psicólogos e Psicólogas 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 e Psicólogas é autónoma e autossuficiente, podendo funcionar ou não em complementaridade com outras formas de terapia. Os Psicólogos e Psicólogas têm um perfil de competências profissionais próprio que lhes permite realizar actos profissionais específicos – actos do/a Psicólogo/a – tais como, a avaliação e intervenção psicológica, incluindo a psicoterapia, segundo diferentes modelos teóricos com métodos e técnicas cientificamente validadas. Ressalve-se que a Psicoterapia pode ser igualmente praticada por outros profissionais de Saúde (nomeadamente, Médicos e Psiquiatras) que tenham a devida formação em Psicoterapia.

A actividade profissional dos Psicólogos e Psicólogas é regulamentada pela **Ordem dos Psicólogos Portugueses** (Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com a redacção dada pela Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro), entidade 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).

**A prática da Psicoterapia, tal como a prática psicológica é regulamentada e regulada pela OPP**, no caso dos/as Psicoterapeutas serem Psicólogos/as (tal como o é pela Ordem dos Médicos, caso os Psicoterapeutas sejam Psiquiatras). As pessoas que se intitulam Psicólogas e praticam Psicologia/Psicoterapia têm de, segundo a Lei, estar registadas na OPP como Membros Efectivos. Os Membros Efectivos precisam de ter um mínimo de 5 anos de formação universitária e 1 ano de experiência profissional supervisionada, além de se comprometerem com a realização de formação contínua, no sentido de manterem os seus conhecimentos e competências actualizados.

Os Psicólogos e Psicólogas podem ainda candidatar-se à Especialidade Avançada em Psicoterapia. Um/a Psicólogo/a Especialista, para além da formação geral em Ciência Psicológica, é um profissional com formação e experiência, especializadas, em determinada área da Psicologia. Para além do mínimo de 5 anos de formação académica e de 1 ano de experiência profissional, tem também, pelo menos mais 4 anos de prática profissional numa área específica

da Psicologia, acompanhados de formação específica supervisão e outras actividades relevantes (tais como comunicações em eventos científicos, publicações em revistas científicas e orientações de estágios).

Especificamente, os/as Psicólogos/as Especialistas em Psicoterapia deverão apresentar uma formação concluída numa das Associações ou Sociedades de Psicoterapia com protocolo com a OPP. Foram estabelecidos protocolos com as Associações ou Sociedades, cujas formações estão de acordo com os critérios definidos pela Federação Europeia de Associações de Psicologia, que seguem modelos teórico-clínicos globais e cientificamente reconhecidos de Psicoterapia, os quais, independentemente das suas especificidades, possibilitam a intervenção em diferentes situações e problemáticas. A formação em Psicoterapia, para além de cumprir requisitos científicos e ético-deontológicos, implica a realização de 400 horas de formação teórico-clínica; 150 horas de supervisão de casos de Psicoterapia; e 100 horas de Terapia pessoal ou desenvolvimento pessoal. Deste modo, os Psicólogos Especialistas em Psicoterapia têm formação, treino e experiência profissional acrescidas na área do comportamento humano. Realizam acções de avaliação da Saúde Psicológica, diagnóstico, tratamento e mudança comportamental. Os/as Psicólogos/as Especialistas em Psicoterapia trabalham em conjunto com os clientes no sentido de compreenderem e alterarem os seus pensamentos, sentimentos e atitudes, para desenvolver padrões de comportamento mais adaptados, saudáveis e eficazes.

Por último, reforça-se que **a Ciência Psicológica não reconhece, utiliza ou recorre à Psicoterapia HBM**. No seu trabalho e nos diversos contextos da sua actuação, os Psicólogos e Psicólogas utilizam apenas abordagens, procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científica, sublinhe-se, **utilizam apenas abordagens psicoterapêuticas baseadas em sólidas evidências científicas**.

A prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos que não cumpram estes princípios ou que sejam prestados por profissionais não qualificados colocam uma **ameaça à saúde pública**, assim como ao bem-estar da população.

### Referências Bibliográficas

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



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

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