

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

*Terapias
Não Convencionais*

Parecer OPP - Terapias Não Convencionais, 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 - Terapias Não Convencionais. 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

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, 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 das pessoas, 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 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**, 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, como, por exemplo, o tratamento farmacológico (Kamenov et al., 2017). Ainda, em casos de perturbações depressivas ou da ansiedade existem estudos (e.g., Mavranouzouli et al., 2015; Yan et al., 2019) que comprovam que as terapias psicológicas são custo-efectivas e oferecem resultados duradouros.

Pelo contrário, o carácter complementar (como o próprio nome indica), a inexistência de investigação científica válida que fundamente as práticas realizadas, assim como a ausência de regulamentação e de um código de conduta profissional caracterizam as TNC. Entre as TNC, destacam-se a Acupunctura, a Aromaterapia, a Quiropraxia, a Homeopatia, a Osteopatia, a Reflexologia, o Reiki ou as Massagens. **A investigação científica sobre estas Terapias é, na maior**

parte dos casos, escassa ou apresenta resultados contraditórios, não constituindo assim evidências de segurança e eficácia que assegurem efectividade clínica (Lilienfeld et al., 2015; Hollon, 2023, Zabolski et al., 2019).

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 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 dos Psicólogos e Psicólogas 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).

Referências Bibliográficas

Kamenov, K., Twomey, C., Cabello, M., Prina, A. M., & Ayuso-Mateos, J. L. (2017). The efficacy of psychotherapy, pharmacotherapy and their combination on functioning and quality of life in depression: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 47(3), 414–425. doi:10.1017/s0033291716002774.

Lilienfeld, S., Lynn, S., & Lohr, J. (2015). Science and Pseudoscience in Clinical Psychology: Initial thoughts, reflections and considerations. In S. Lilienfeld, S. Lynn, J. Lohr (Eds.), *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology* (pp. 1-19). EUA: Guilford Press.

Mavranzouli, I., Mayo-Wilson, E., Dias, S., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., Pilling, S., & Mihalopoulos, C. (2015). The cost effectiveness of psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder: a model-based economic analysis. *Plos One*, 10(10), 1-21. doi: 10.1371/journal.pone.0140704.

Hollon, S. (2023). Clinical practice guidelines: When efficacy is not enough: An essay in the honor of Scott O. Lilienfeld. In C. L. Cobb, S. J. Lynn & W. O'Donohue (Eds.), *Toward a Science of Clinical Psychology: A tribute to the life and works of Scott O. Lilienfeld* (pp. 259-270). Switzerland: Springer.

Yan, C., Rittenbach, K., Sourj, S., & Silverstone, P. (2019). Cost-effectiveness analysis of a randomized study of depression treatment options in primary care suggests stepped-care treatment may have economic benefits. *BMC Psychiatry*, 19(240), 1-13. doi: 10.1186/s12888-019-2223-3.

Zaboski, B. & Therriault, D. (2019). Faking science: scientificness, credibility, and belief in pseudoscience. *Educational Psychology*, 1-19.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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