

PERGUNTAS & RESPOSTAS

COMO PROCURAR A AJUDA DE UM/A PSICÓLOGO/A



PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE **COMO PROCURAR A AJUDA DE UM/A PSICÓLOGO/A**

- 03 Quando procurar a ajuda de um/a Psicólogo/a?
- 03 Porquê procurar ajuda de um/a Psicólogo/a?
- 04 Onde posso encontrar um/a Psicólogo/a?
- 05 O que devo ter em atenção se procurar ajuda de um/a Psicólogo/a?
- 06 Como sei qual é o/a Psicólogo/a certo para mim?
- 06 Os/as Psicólogos/as também fazem sessões online?

SOBRE COMO PROCURAR A AJUDA DE UM PSICÓLOGO



QUANDO PROCURAR A AJUDA DE UM/A PSICÓLOGO/A?

Podemos procurar a ajuda de um/a Psicólogo/a por **diversas razões e em diferentes momentos da nossa vida**. Não precisamos de esperar por situações de crise ou por estarmos desesperados para pedir ajuda – pelo contrário, **quanto mais cedo procurarmos ajuda, melhor** (mais eficaz será a solução das dificuldades e problemas).

PORQUÊ PROCURAR AJUDA DE UM/A PSICÓLOGO/A?

É **natural precisar de ajuda**. Pode acontecer-nos a todos, nalguns momentos da nossa vida, precisarmos de ajuda para resolver um problema, dividir preocupações, tomar decisões importantes ou melhorar o nosso bem-estar.

Para além disso, devemos procurar um/a Psicólogo/a quando sentimos dificuldades e problemas de Saúde Psicológica. Uma vez que estas têm solução, não há necessidade de sofrermos em vão.

Na verdade, procurar ajuda é um grande passo e uma demonstração de coragem e resiliência.



ONDE POSSO ENCONTRAR UM/A PSICÓLOGO/A?

No portal **Encontre uma Saída** para além de informação sobre intervenção psicológica e diferentes problemas de Saúde Psicológica, pode pesquisar, entre os mais de 6.000 Psicólogos georreferenciados, um/a Psicólogo/a na sua área de residência. O mapa de georreferenciação permite encontrar Psicólogos/as nos mais diversos pontos do país, acedendo a informações como a sua morada e contacto profissionais e área de intervenção (caso tenham sido disponibilizadas pelo/a Psicólogo/a).

 [ENCONTREUMASAIIDA.PT](https://www.encontremasaída.pt)

SE ESTÁ NUMA SITUAÇÃO DE CRISE, LIGUE PARA O SERVIÇO DE ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24

808 24 24 24

 [ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO SNS 24](https://www.acoeselhamento psicológico sns 24)



O QUE DEVO TER EM ATENÇÃO SE PROCURAR AJUDA DE UM/A PSICÓLOGO/A?

01.

Antes de escolher um/a Psicólogo/a, **procure referências credíveis sobre a sua competência.** Por exemplo, peça uma indicação a um/a Profissional de Saúde. Peça o número da cédula profissional e **verifique a identidade profissional do/a Psicólogo/a** no **Directório de Psicólogos/as.**



[DIRECTÓRIO DE PSICÓLOGOS](#)

02.

Os Psicólogos/as possuem diferentes Especialidades. Procure informar-se se a Especialidade do/a Psicólogo/a que escolheu é a mais adequada à sua situação.

03.

Suspeite de “Terapias” sobre as quais não existe muita informação (o que são, como funcionam e que eficácia têm). **Os/as Psicólogos/as recorrem exclusivamente a intervenções reconhecidas pela ciência psicológica** e, portanto, só aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidências científicas sólidas, que garantem a sua segurança e eficácia. Os serviços psicológicos que não cumpram estes princípios ou que sejam prestados por profissionais não qualificados/as podem colocar uma ameaça à Saúde Pública, assim como ao bem-estar dos cidadãos e cidadãs.



[CÓDIGO DEONTOLÓGICO DOS PSICÓLOGOS](#)

04.

Em qualquer circunstância, os/as Psicólogos/as são obrigados a cumprir o **Código Deontológico dos Psicólogos** — onde encontrará informações sobre como devem ser prestados serviços de qualidade.

SOBRE COMO PROCURAR A AJUDA DE UM PSICÓLOGO

COMO SEI QUAL É O/A PSICÓLOGO/A CERTO PARA MIM?

Deverá consultar um/a Psicólogo/a que aplique o modelo mais eficaz para o seu problema e com quem se sinta confortável. Pode consultar, junto de sociedades científicas, quais os/as profissionais e modelos mais adequados à sua dificuldade, problema ou questão. O/a Psicólogo/a que procurar, de acordo com o seu **Código Deontológico**, abster-se-á de intervir no caso de considerar não ter a preparação adequada para a situação, encaminhando para outro ou outra profissional.

Se já procurou ajuda e não resultou, tente novamente. Irá encontrar alguém com quem se identifique e se sinta apoiado. Existem na Psicologia diferentes abordagens, com eficácia comprovada, que podem funcionar connosco ou fazer-nos mais sentido.



 [CÓDIGO DEONTOLÓGICO](#)

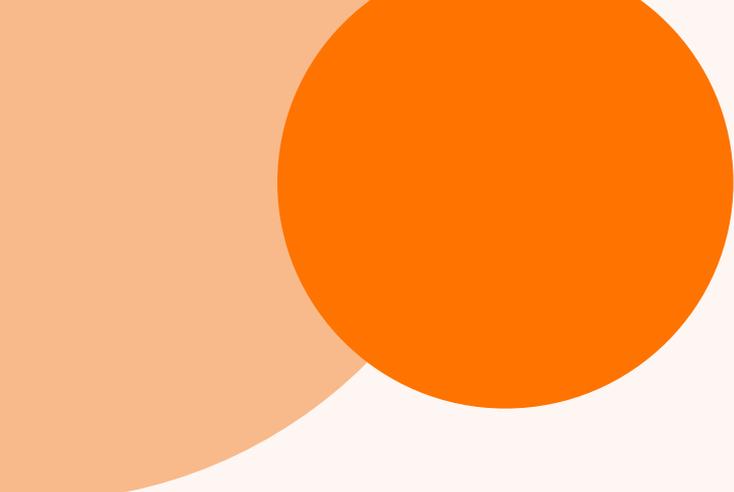
OS/AS PSICÓLOGOS/AS TAMBÉM FAZEM SESSÕES ONLINE?

Os Psicólogos e Psicólogas podem realizar a sua actividade profissional à distância (inclusivamente, quando se encontram a residir noutros países).

De resto, durante a pandemia COVID-19 e no cumprimento das recomendações das autoridades de Saúde, uma das principais adaptações que muitos/as Psicólogos/as tiveram de fazer foi passar a realizar a sua **intervenção psicológica à distância**, mantendo uma prestação de serviços de qualidade.

Sempre que a intervenção psicológica ocorrer à distância, o/a Psicólogo/a deve solicitar o preenchimento de um Consentimento Informado, que inclua informação detalhada sobre o registo e manipulação da informação obtida, explicitação de aspectos relacionados com a tecnologia, clarificação da importância de o cliente estar num espaço privado assegurando não ser interrompido, bem como as condições de facturação dos serviços prestados e meios de pagamento, quando aplicável.





Av. Fontes Pereira de Melo Nº 19 D, 1050-116, Lisboa
T. 213 400 250 E. info@ordemdospsicologos.pt