ORDEM DOS PSICÓLOGOS

PARECER OPP

Psicologia Holística

Ciência e Prática Psicológicas | 24/05/2023

Parecer OPP Psicologia Holística, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Novembro de 2024, 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 (2024). Parecer OPP Psicologia Holística. 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

Psicologia Holística

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, pretendemos clarificar a posição da OPP sobre a "**Psicologia Holística"**. Em termos gerais, esta pode ser compreendida como uma perspectiva para interpretar o comportamento humano, **mas não reúne o estatuto de intervenção psicológica baseada em evidências científicas**.

De acordo com o dicionário da *American Psychological Association* (2018), a "Psicologia Holística" pode ser entendida como a visão de que os fenómenos psicológicos devem ser analisados na sua totalidade, sugerindo que os indivíduos são totalidades biológicas, psicológicas e socioculturais que não podem ser totalmente explicadas ao nível dos seus componentes ou características individuais. Ainda no mesmo dicionário**, a APA (2018) esclarece que a Psicologia Holística não é uma escola ou intervenção específica**, mas uma perspectiva que influencia algumas abordagens, como a Psicologia Humanista, por exemplo.

Em consonância com a APA (2018), reconhecemos que certas escolas de intervenção – como a Psicologia Humanista – podem optar por descrever os factores biológicos, psicológicos e sociais que determinam o comportamento humano utilizando o termo "**holístico"**. No entanto, na maioria das escolas, esses mesmos factores são descritos como "**biopsicossociais".**

Considere-se, ainda, que **Independentemente do termo escolhido,** este diz sempre respeito ao **modelo biopsicossocial**, um modelo cientificamente robusto e amplamente consensual entre Psicólogos/as, e outros profissionais de Saúde (Bolton, 2023). Mais, **um ponto comum a todas as intervenções psicológicas baseadas em evidências**, independentemente da teoria e prática subjacentes, **é estas subscreverem o modelo biopsicossocial** (Novella, 2023).

Sublinhamos o posicionamento da APA (2018) quando afirma que **a "Psicologia Holística" não é uma escola ou intervenção *per se***, mas uma lente através da qual se pode compreender o comportamento humano. **A "Psicologia Holística" enquanto intervenção psicológica não é sustentada por estudos científicos sólidos**. Sobre esta temática, as investigações são praticamente inexistentes e há uma completa ausência de revisões de literatura ou meta-análises.

Entre os escassos estudos identificados, sublinham-se **diferenças a nível da definição de "Psicologia Holística"**, **dificuldades em avaliar os seus conceitos** (e.g., "energia") e uma **mistura de práticas espirituais, meditativas e pseudocientíficas** (e.g., acupunctura psicológica, PNL) que não foram testadas (Edwards, 2013; Phan et al., 2020; 2021). Destaque-se que, numa das investigações centradas na "Psicologia Holística", Phan e colaboradores (2021) **registaram que**

este é um modelo difícil de validar cientificamente e que não existe qualquer evidência que consubstancie a hipótese de que a energia motive o comportamento humano.

Aliás, **a "Psicologia Holística" cumpre muitos dos critérios associados às Pseudoterapias Psicológicas**. Por exemplo, quase não tem estudos resultantes de revisão por pares, é um modelo que é praticamente infalsificável e não apresenta um enquadramento científico, teórico/académico ou socioprofissional (Lillienfeld et al., 2015).

Em suma, não existem evidências científicas, em quantidade e com qualidade suficiente, que permitam validar a "Psicologia Holística" enquanto intervenção psicológica, restando muitas incertezas em relação à sua eficácia, efectividade, fundamentos teóricos, mecanismos de acção e segurança. Como tal, **a utilização desta terapia pode colocar os cidadãos e cidadãs em risco** e, simultaneamente, **impedi-los/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 "Psicologia Holística" 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

American Psychological Association (2018). *APA Dictionary of Psychology: holistic psychology*. Retirado de https://dictionary.apa.org/holistic-psychology.

Bolton, D. (2023). A revitalized biopsychosocial model: core theory, research paradigms, and clinical implications. *Psychological Medicine*, *53*, 7504-7511.

Edwards, S. (2013). Holistic Psychology: A Brief Primer. *Journal of Psychology in Africa*, *23*(3), 531-538.

Lillienfeld, S., Lynn, S. & Lohr, J. (2015). Science and Pseudoscience in Clinical Psychology: Initial Thoughts, Reflections, and Considerations. In S. Lillienfeld, S. Lynn & J. Lohr (Eds.), *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology* (2ª Ed.) (pp. 1-18). EUA: Guilford Press.

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

Novella, S. (2023). Alternative Medicine and Health. In S. Hupp & R. Wiseman (Eds.), *Investigating pop psychology: Pseudoscience, fringe science, and controversies* (pp. 102-108). Reino Unido: Routledge.

Phan, H., Ngu, B. & White, M. (2020). Introducing 'holistic psychology' for life qualities: A theoretical model for consideration. *Heliyon*, *7*, 1-14.

Phan, H., Ngu, B., … & Shi, S-Y. (2021). Empirical validation of the psychological concept of a perceived feeling of 'energy': Advancement into the study of positive psychology. *PLoS ONE*, *16*(11), 1-29.

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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