

PSICOTERAPIA COMO PROFISSÃO

INTRODUÇÃO

Em Portugal não existe um quadro legal que defina a psicoterapia, a atividade do psicoterapeuta, os critérios para a sua certificação e formação, os seus princípios éticos e regras deontológicas, apesar da relevância da saúde mental no contexto geral da saúde pública, como o confinamento relativo à pandemia do Covid19 amplamente demonstrou.

Mas existe um conjunto de sociedades científicas, associações sem fins lucrativos e escolas associadas a empresas que têm programas de formação profissional na área da psicoterapia, e um conjunto relativamente vasto de profissionais da psicoterapia que a exercem sem o devido reconhecimento formal e legal por parte do estado. Os programas de formação, contudo, diferem a nível do número de horas teórico-práticas, do processo psicoterapêutico pessoal dos seus formandos, e das exigências relativas a supervisão clínica.

Na legislação portuguesa o que está claramente definido são as atividades da Psiquiatria e da Psicologia, atividades já estabelecidas na sociedade portuguesa, embora para os cidadãos, e para alguns atores no panorama da saúde mental, não seja claro o que têm em comum e o que as diferencia da psicoterapia. Como tal, quer para o cidadão que precisa de ajuda no âmbito da sua saúde mental, quer para aqueles que legislam na área, é fácil cometer erros a nível de avaliação e da regulamentação.

Com o objetivo de clarificação avançamos com uma definição de Psicoterapia, e dois apontamentos sobre a definição e características da Psiquiatria e da Psicologia.



FEPPSI
Federação Portuguesa de Psicoterapia



FEPPSI
Federação Portuguesa de Psicoterapia

PSICOTERAPIA

A Psicoterapia é um tratamento ou um processo de desenvolvimento pessoal, de curta, média ou longa duração, efetuado por um profissional com formação específica em psicoterapia. A sua formação compreende não só a dimensão teórico-prática, mas também a prolongada supervisão clínica (2 anos em média) e o processo pessoal, isto é, a psicoterapia individual do psicoterapeuta com a duração média de 4 anos, que o preparou para a aplicação do modelo psicoterapêutico que o acreditou.

Segundo a European Association for Psychotherapy (EAP), a psicoterapia é uma disciplina científica independente, praticada após formação avançada, com claros critérios de qualidade e dentro do paradigma científico vigente. Abrange uma gama de abordagens e métodos diferentes baseados num corpo estabelecido de teoria, metodologia e investigação. Todas envolvem uma abordagem psicoterapêutica (diferente da médica ou farmacológica) para um conjunto de aspirações ou para uma série de dificuldades e perturbações mentais, emocionais, psicossomáticas e de relacionamentos, entre outras.

A psicoterapia, dado certo tipo de pessoas e certo tipo de sintomas, é a única ferramenta disponível para diminuir o sofrimento psicológico e aumentar a saúde mental, quando a abordagem farmacológica e as alterações no “estilo de vida” são insuficientes. As pessoas podem procurar ajuda por razões específicas, como traumas na vida intrauterina, infância, adolescência e idade adulta, distúrbios alimentares, condições psicossomáticas, ideação suicida, transtorno de stress pós-traumático, comportamento obsessivo e fobias. Em outros momentos, a ajuda é procurada por causa de sentimentos subjacentes mais gerais, de depressão ou ansiedade, dificuldades de concentração, insatisfação no trabalho ou incapacidade de formar relacionamentos satisfatórios. No entanto, o valor da psicoterapia não se limita àqueles com problemas de saúde mental. Muitas pessoas que experimentam sentimentos de vazio ou de ausência de sentido na sua vida, ou que



FEPPSI
Federação Portuguesa de Psicoterapia

estão à procura de maior realização pessoal, podem ser ajudadas pela psicoterapia que, como tal, pode facilitar um processo de desenvolvimento pessoal e beneficiar adultos, adolescentes, crianças e famílias.

A relação com o psicoterapeuta é um elemento crucial na terapia. O psicoterapeuta oferece um ambiente confidencial e privado no qual experiências difíceis podem ser exploradas e trabalhadas. A reflexão teórica e a investigação empírica atual confirmam a importância da relação terapêutica como o fator crítico que influencia o sucesso da psicoterapia.

O vazio legal por parte do Estado e das Instituições Governamentais levou a que vários indivíduos de outras áreas profissionais ou até outras pessoas sem formação na Psicoterapia anunciassem e efetuassem consultas de psicoterapia, tornando estas consultas um problema de saúde pública. O cidadão pode ser induzido no erro de se considerar, sem o ser, acompanhado por um profissional com formação adequada, e pode ser vítima de cuidados impróprios em termos de saúde mental.

Recentemente a comunicação social demonstrou interesse por esta situação e trouxe a lume casos de supostos profissionais que estariam a efetuar consultas de psicoterapia sem habilitações para tal. Com a crescente demanda de consultas de psicoterapia motivadas pela crise de saúde mental originada no contexto da pandemia do Covid19, este problema irá aumentar e poderá adquirir contornos graves em Portugal.



PSICOLOGIA

É uma disciplina académica de largo âmbito. Pretende estudar e conhecer o comportamento e os fenómenos conscientes e inconscientes da mente humana assim como a perceção sensorial e os processos cognitivos. O conhecimento psicológico é frequentemente aplicado na avaliação e tratamento de problemas mentais e também na compreensão e na resolução de problemas em várias esferas da atividade humana, nomeadamente na educação, no trabalho e nas organizações, na área militar e da informação. Há várias escolas de pensamento psicológico: a biológica, a comportamental, a cognitiva, a social, a psicanalítica, a existencial-humanista que, por sua vez, determinam vários tipos de intervenção realizadas pelos psicólogos. É conhecida a utilização de testes psicológicos para definir deficits ou tipos de personalidade.

Os psicólogos exercem a sua atividade na investigação dos fenómenos mentais e do comportamento humano e animal, na clínica, em escolas e em organizações. A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) regula o exercício da Psicologia Clínica e da Saúde, da Psicologia da Educação e da Psicologia do Trabalho que são consideradas especialidades e que são concedidas por estágio à Ordem. Regula também as Especialidades Avançadas, nomeadamente o Coaching Psicológico, a Intervenção Precoce, a Neuropsicologia, a Psicogerontologia, a Psicologia da Justiça, a Psicologia do Desporto, a Sexologia e a Psicoterapia. Reconhece como Psicólogo Especialista em Psicoterapia aquele que fez Mestrado em Psicologia, que é Membro da OPP e que realizou uma formação em psicoterapia junto de uma entidade formadora – Escola, Sociedade ou Associação com protocolo com a OPP -, com uma duração mínima de 3 anos letivos, incluindo formação teórico-prática, processo pessoal e supervisão clínica.



PSIQUIATRIA

A Psiquiatria é um ramo da medicina e uma especialidade clínica, que tem por objetivo essencial o estudo dos processos curativos e preventivos dos diferentes tipos e graus de doença psíquica (Fernandes da Fonseca). Atua quando se instala a psicopatologia. Tem o poder da prescrição medicamentosa e terapêutica. Estrutura-se com base na clínica médica. Promove a investigação no campo das doenças mentais e dos métodos terapêuticos para o seu tratamento. O seu exercício, em Portugal, é regulado pela Ordem dos Médicos e pelo Colégio da Especialidade. Os psiquiatras, a exemplo dos outros médicos, têm a sua carreira estruturada a nível do Serviço Nacional de Saúde.

QUADRO LEGAL EUROPEU

O número de países que regularam a atividade de Psicoterapia desde o princípio do século vem crescendo anualmente, resultante dos mesmos problemas que por toda a Europa enfrentam os cidadãos, estudantes e profissionais que se dedicam ou beneficiam desta atividade na área da saúde.

A tendência que nos parece mais adequada, do ponto de vista técnico e científico, é enquadrar a atividade da Psicoterapia como atividade autónoma na área da saúde, diferente da psicologia, medicina, enfermagem ou outras, com uma formação assente em parâmetros adequados e únicos para o exercício de tal prática.

Ao legislar adequadamente sobre esta atividade única na área da saúde, os benéficos são claros para a população em geral e para os seus profissionais em particular. Os portugueses em geral saberão quais formações acreditadas e quais os profissionais em quem confiar, isto é, onde e com quem fazer o seu tratamento psicoterapêutico, tendo assim também acesso a inserir as despesas de psicoterapia em sede de IRS, a eventuais comparticipações de seguradoras e sistemas de saúde, etc.; os profissionais conhecerão



FEPPSI
Federação Portuguesa de Psicoterapia

as suas competências específicas no quadro da saúde mental em Portugal, terão acesso a um CAE específico e a um estatuto social adequado; e os candidatos a formandos saberão como procurar uma formação de qualidade e em organizações acreditadas para o efeito.

Concluindo, e como vimos acima, a confusão de terminologia e de conceitos nesta área da saúde é infelizmente um entrave para serem ultrapassados alguns diferendos entre os diversos atores envolvidos nesta área da saúde.

Não só o cidadão comum não consegue distinguir entre a Psicoterapia, Psicologia e Psiquiatria, como políticos e outros profissionais da área da saúde reduzem estas atividades, disjuntas e independentes, a alguns conceitos redutores que confundem e dificultam qualquer discussão sobre a área.

A Federação Portuguesa de Psicoterapia (FEPPSI), na Comissão de Saúde da Assembleia da República, através da definição do Ato Psicoterapêutico, teve a satisfação de deixar claro que esta é uma atividade completamente independente de qualquer outro Ato na área da saúde, diferente do Ato Médico e do Ato Psicológico, e prevenir, juntamente com outros intervenientes, a inserção da psicoterapia no Ato Psicológico.

A necessidade de uma regulação adequada para a psicoterapia como profissão autónoma é uma necessidade baseada em evidências, a mesma tem legitimação técnica e científica, e oposição à mesma por interesses corporativos requer um legislador lúcido, ético e informado, capaz de resistir a interesses que não tenham em conta o bem comum que é seu dever defender.



A FORMAÇÃO EM PSICOTERAPIA

Existem diferentes modelos ou abordagens em Psicoterapia o que leva a diferentes metodologias sobre a formação em Psicoterapia. No entanto há a noção transversal de que uma formação em Psicoterapia deve ter uma base teórica sólida alicerçada e compatível com os dados atuais da investigação sobre o homem a nível da psicologia, neurologia, antropologia, sociologia e outras, um processo pessoal do formando coincidente com a duração da formação e uma supervisão clínica a iniciar com a primeira consulta do formando em estágio e prolongar-se durante um mínimo de dois anos, podendo estender-se a toda a atividade profissional do Psicoterapeuta em alguns modelos.

Estas são as premissas que qualquer organização que forme Psicoterapeutas deverá seguir rigorosamente e que asseguram a qualidade dos seus serviços.

A FEPPSI, através dos seus standards de formação, longamente analisados no seu Conselho Científico e observando outros standards internacionais, veio trazer uma base de trabalho para os programas das instituições que queiram formar Psicoterapeutas. Estes standards estão a transformar a formação em Psicoterapia em Portugal e – acreditamos -, levarão à formação de Psicoterapeutas de excelência no futuro.

A formação preconizada pela FEPPSI implica, como critério de admissão, a existência de uma licenciatura, preferencialmente na área da saúde, número mínimo de horas para formação teórica, para processo pessoal, estágio e supervisão.

São igualmente incentivados os membros da FEPPSI a possuírem creditações e certificações de outras organizações Nacionais e Internacionais que tragam mais valia e qualidade ao ensino da Psicoterapia.



REALIDADE SOCIO-ECONÓMICA

Todos os anos são realizadas centenas de milhar de consultas de psicoterapia por pessoas que podem ser, ou não, formados em Psicoterapia, Psicologia ou Psiquiatria.

Não há um conhecimento formal de quem realiza estas consultas e em que condições por parte das entidades responsáveis pela saúde pública, seja o Ministério da Saúde ou as Ordens Profissionais na área da saúde.

Por falta de informação para o público em geral e por não existir uma entidade regulamentadora qualquer um pode anunciar e vender consultas de Psicoterapia em Portugal.

Igualmente por falta de informação e de esclarecimento, as companhias de seguros não apoiam devidamente os seus segurados que necessitam destes serviços, tal como o serviço nacional de saúde, que não apoia os seus utentes neste aspeto, apenas lhes oferecendo consultas de psicologia nos Centros de Saúde, ao contrário do que acontecesse noutros países da Europa, nomeadamente a Inglaterra.

Não existe o reconhecimento fiscal da profissão integrando-a num determinado Código de Atividade Económica (CAE), o que impede os profissionais, que legitimamente exercem esta atividade económica independente, de emitir documentos fiscais próprios lesando quem beneficia da apresentação dos mesmos em sede de IRS, e fomentando evasão fiscal ou emissão de recibos com Códigos de Atividade Económica menos favoráveis para o paciente, para ele próprio e para o Estado.

Como tal, podemos afirmar estar aqui perante um problema de saúde pública que prejudica todos os seus intervenientes.



FEPPSI
Federação Portuguesa de Psicoterapia

O FUTURO DA PSICOTERAPIA

A situação atual sobre a formação de Psicoterapeutas, a inexistência de regulação por parte do Estado sobre o estatuto da profissão, a não existência de integração num CAE específico e de um regime fiscal adequado, não poderão arrastar-se sob pena de uma crise na saúde pública, falha no mercado de trabalho e de oferta de serviços na psicoterapia, formação insuficiente ou adequada aos profissionais que queiram exercer.

Vale a pena estudar ou replicar soluções e alternativas já existentes no contexto Europeu e Internacional.

Só com a devida regulação por parte do Estado poderemos começar a ter condições de formar Psicoterapeutas que cumpram os mesmos critérios de formação.

Só com a devida regulação por parte do Estado poderemos ter um regime fiscal que proteja o profissional, o cliente e todos os que possam apoiar as consultas de psicoterapia.

Só com a devida regulação por parte do Estado poderemos ter uma profissão autónoma que acautele os superiores interesses dos clientes na saúde pública.

Só com a devida regulação do Estado poderemos controlar o exercício da atividade, zelar pela sua qualidade e proteger a saúde das pessoas que necessitam de cuidados psicoterapêuticos.

Só com a regulação do Estado sobre a profissão de Psicoterapia terminará um vazio legal que tem gerado graves conflitos entre os que atuam nesta área da saúde, confusão de terminologia e de campos de atuação que dificultam, ao cidadão, o melhor acesso aos cuidados de saúde mental de que necessita.