

CATEGORIA
Revisão de Dados
e Literatura Científica

AUTORIA
Gabinete de Estudos
Técnicos

AGOSTO '15



As Consultas de Psicologia no Sector Privado



Sugestão de Citação

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015). As Consultas de Psicologia no Sector Privado. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos Técnicos:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt



recursos.ordemdospsicologos.pt
www.ordemdospsicologos.pt

ÍNDICE

1. As Consultas de Psicologia

2. A Necessidade de Consultas de Psicologia

3. A Procura de Consultas de Psicologia

4. As Consultas de Psicologia no Sector Privado Português

5. O Número Necessário de Consultas de Psicologia

Referências Bibliográficas



As Consultas de Psicologia no Sector Privado

1. As Consultas de Psicologia

A expressão “Consulta de Psicologia” abrange várias modalidades de intervenção psicológica, equivalendo a sessões de **aconselhamento psicológico**, **terapia** ou **psicoterapia**, individuais ou em grupo, para diversos tipos de problemas de Saúde Psicológica (por exemplo, depressão, dificuldades de relacionamento interpessoal ou adaptação escolar) e em diferentes contextos institucionais (por exemplo, num centro de saúde, numa escola ou num consultório privado). O público-alvo das Consultas de Psicologia inclui clientes de todas as idades (crianças, adolescentes, adultos e idosos).

As Consultas de Psicologia desenvolvem-se através de uma **relação profissional entre o cliente e o Psicólogo**, com o objetivo de ajudar o primeiro a lidar com os seus problemas e dificuldades. Consistem num **processo colaborativo** que tem como finalidade permitir ao cliente desenvolver os recursos e as competências necessárias para lidar de forma autónoma e eficaz com os seus problemas e dificuldades, promovendo a qualidade de vida e a Saúde Psicológica.

As Consultas de Psicologia são sempre fundamentadas no conhecimento, métodos e técnicas psicoterapêuticas baseadas nas **evidências científicas** disponíveis na área da Psicologia. Constituem **actos psicológicos** e, por isso, a sua **prática está restrita a profissionais de Psicologia** regularmente inscritos na Ordem dos Psicólogos Portugueses.

2. A Necessidade de Consultas de Psicologia

Estima-se que 1 em cada 5 cidadãos portugueses sofra de um problema de Saúde Psicológica. **Portugal é o segundo país da Europa com maior prevalência de problemas de Saúde Psicológica na população.** Quase metade dos cidadãos já teve um problema de Saúde Psicológica durante a sua vida (Almeida & Xavier, 2009).

De acordo com o primeiro Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental (Almeida & Xavier, 2009), os problemas de Saúde Psicológica mais comuns estão relacionados com as **perturbações da ansiedade** (prevalência anual de 16,5%) e as **perturbações do humor** (prevalência anual de 7,9%), como a **depressão** (prevalência ao longo da vida de 16,7%).

Para além das pessoas que apresentam uma perturbação mental diagnosticada, existem muitas outras cujos **problemas de Saúde Psicológica** são “**subliminares**”, isto é, não preenchem os critérios de diagnóstico para uma perturbação psiquiátrica, mas estão em sofrimento e beneficiariam de uma intervenção. De acordo com o Inquérito Nacional de Saúde (2005/2006), em 2005 cerca de **27,2% da população** residente em Portugal com 15 ou mais anos registava a **existência provável de**

sofrimento psicológico. Se incluirmos ainda as famílias e os cuidadores das pessoas com doença mental, **a maior parte dos portugueses sofre o impacto das doenças mentais de alguma forma.**

3. A Procura de Consultas de Psicologia

Um estudo de 2013, realizado pela DECO, revela que existe uma atitude positiva relativamente ao apoio psicológico em situações de problemas emocionais. No entanto, cerca de um em cada dez inquiridos considerou um **custo da terapia um entrave grave à procura de ajuda profissional.** Comparativamente ao estudo semelhante realizado em 2002, aumentou a percentagem de inquiridos que refere as dificuldades financeiras como obstáculo à escolha da terapia, à regularidade das consultas e à sua duração.

Este estudo permitiu concluir que, em 10 anos, aumentou o número de pessoas a abdicar de apoio profissional quando dele necessitava e que, nos últimos 3 anos, mais de metade não o fez, em parte, devido aos custos envolvidos. Ainda assim, **73% dos inquiridos que recorreu a um Psicólogo indica estar satisfeito.**

4. As Consultas de Psicologia no Sector Privado Português

De acordo com o estudo da DECO (2013), no sector privado os clientes **esperam, em média, uma semana pela primeira consulta** e, em metade dos casos, as Consultas de Psicologia acontecem **uma ou mais vezes por semana.** Estes números contrastam com aqueles observados no Serviço Nacional de Saúde, onde o tempo médio de espera para o início do tratamento psicológico é de um mês e a frequência das Consultas, em 70% dos casos, é de uma vez por mês ou até menos.

Este estudo refere ainda que o **custo médio de uma consulta de Psicologia no privado são cerca de 60 euros**, não comparticipados pelo Estado. Este valor corresponde também àquele que é o nosso conhecimento e sensibilidade relativamente ao mercado privado de Prestação de serviços Psicológicos.

De notar que é frequente existir um custo ligeiramente superior associado à primeira consulta, que pode também ter uma duração ligeiramente superior àquela que é mais habitual (50-60 minutos).

Não existem dados sistematizados que permitam caracterizar o volume de Consultas de Psicologia no sector privado português. A título de exemplo, é possível referir que a Oficina de Psicologia (uma das maiores Clínicas de Psicologia em Portugal) afirma realizar cerca de 2500 consultas por mês, tendo em simultâneo cerca de 1000 clientes activos.

Para efeitos de enquadramento das Consultas de Psicologia no sistema privada, sabemos ainda que no sítio www.encontreumasaida.pt, existem cerca de 6000 Psicólogos georreferenciados que prestam os seus serviços em clínicas e consultórios privados de Psicologia.

5. O Número Necessário de Consultas de Psicologia

Para que o tratamento psicológico possa ser eficaz é necessário que se realize um número adequado de sessões ou Consultas de Psicologia. Nesse sentido, a investigação tem tentado responder à questão sobre o **número necessário de Consultas de Psicologia para a recuperação de um problema de Saúde Psicológica**.

Oito sessões são consideradas o número mínimo para que, em 50% dos casos, se verifiquem melhorias significativas (Howard et al., 1986). No entanto, vários estudos concluem que **a eficácia das Consultas de Psicoterapia, em cerca de 60-70% dos casos, está associada à realização de 10 a 20 sessões** (Kopta et al., 1994; Barkham et al., 1996; Kadera et al., 1996; Hansen & Lambert, 2003). Algumas investigações consideram que, para casos graves ou sintomas crónicos, são precisas pelo menos 21 sessões para que 50% dos clientes mostrem sinais clínicos de recuperação (Lambert et al., 2001).

De acordo com a revisão de literatura de Hansen, Lambert e Forman (2002), no geral, **é consensual que para que pelo menos 50% dos clientes apresentem melhorias significativas, são necessárias entre 13 a 18 Consultas de Psicologia**. Os autores sugerem ainda que os limites do tratamento psicológico devem ser definidos de forma a reflectirem a duração necessária para que existam melhorias e ganhos significativos em **mais do que 50%** dos clientes e que isso equivale à realização de **mais de 20 sessões**.

Perante as evidências científicas disponíveis, fica clara a existência de uma relação directa entre o número de Consultas de Psicologia e as melhorias verificadas nos clientes com problemas de Saúde Psicológica: um maior número de sessões conduz a melhorias mais significativas, embora o benefício incremental por cada sessão adicional diminua à medida que a terapia progride. **Cerca de 50% dos clientes conseguirá uma recuperação clinicamente significativa ao fim de 20 Consultas de Psicoterapia (ou cerca de 6 meses de sessões semanais)**. No entanto, para que mais de 75% dos clientes recuperem o número de sessões deve duplicar – cerca de 40/50 Consultas de Psicologia são necessárias (ou cerca de um ano de sessões semanais) (Carr, 2009).

De notar que mostrar melhorias não é o mesmo que completar com sucesso um tratamento psicológico. Por isso, **o número de Consultas de Psicologia adequado para atingir um benefício óptimo varia conforme a natureza do problema, a gravidade do problema, as características do cliente e os objetivos do tratamento**.

Em Inglaterra, O NICE (*National Institute for Health and Care Excellence*) recomenda determinado número de sessões conforme o problema de Saúde Psicológica e a sua gravidade. Por exemplo, para uma perturbação da ansiedade generalizada o cliente deve receber pelo menos 5 a 7 sessões de Terapia Cognitivo-Comportamental, podendo chegar a 12 ou 15 sessões quando existem sintomas mais graves. No caso da depressão, são recomendadas 6 a 8 sessões e 16 a 20 sessões para casos moderados a graves.

A **frequência das Consultas de Psicologia** também tem impacto na eficácia da intervenção. O intervalo mais frequentemente recomendado é de **uma sessão semanal**.

Referências Bibliográficas

Almeida, J., & Xavier, M. (Coords.) (2009). Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental – 1º Relatório. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa.

Carr, Alan (2009). *What Works with Children, Adolescents, and Adults? – A Review of Research on the Effectiveness of Psychotherapy*. New York: Routledge.

Cuijpers, P., Huibers, M., Ebert, D.D., Koole, S.L., Andersson, G. (2013). How much psychotherapy is needed to treat depression? A meta-regression analysis. *Journal of Affective Disorders*, 149, 1-13

Hansen, N., & Lambert, M. J. (2003). An evaluation of the dose-response relationship in naturalistic treatment settings using survival analysis. *Mental Health Services Research*, 5(1), 1-12.

Hansen, N., Lambert, M., & Forman, E. (2002). The Psychotherapy Dose-Response Effect and its Implications for Treatment Delivery Services. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (3), 329-343.

Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., & Orlinsky, D. E. (1986). The dose-effect relationship in psychotherapy. *The American Psychologist*, 41, 159–164.

Kadera, S., Lambert, M., & Andrews, A. (1996). How much therapy is really enough? A session-by-session analysis of the psychotherapy dose-effect relationship. *Journal of Psychotherapy: Practice and Research*, 5, 132-151.

Kopta, S., Howard, K., Lowry, J., & Beutler, L. (1994). Patterns of symptomatic recovery in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (5), 1009–1016.