

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

Terapia Sintónica

Parecer OPP – Terapia Sintónica, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em abril de 2026, 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 – Terapia Sintónica. Lisboa.

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt; info@ordemdospsicologos.pt.

PARECER OPP

Terapia Sintónica

No seguimento do previsto no seu estatuto ([Lei nº 57/2008, de 4 de setembro](#), com as alterações da [Lei nº 138/2015, de 7 de setembro](#) e da [Lei nº 72/2023, de 12 de dezembro](#)), cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) 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 quadro, consideramos pertinente pronunciarmo-nos sobre a **Terapia Sintónica**, uma abordagem apresentada como *psicoterapêutica*. No entanto, quando analisada à luz dos **critérios que definem uma prática baseada em evidências**, bem como do cumprimento, por parte dos profissionais que a aplicam, dos princípios que emergem do [Código Deontológico](#) da profissão de Psicólogo/a, resulta claro que **a Terapia Sintónica não é uma terapia reconhecida pela Ciência Psicológica**.

Criada por Carlos Fernandes Fugas (CP 695), **a Terapia Sintónica é apresentada como a primeira técnica psicoterapêutica global criada em Portugal** (Fugas, 2016). O método surgiu a partir de 2009, com base em observações clínicas realizadas na Comunidade Terapêutica *Lugar da Manhã* – onde foram constituídos, em 2012, os primeiros grupos terapêuticos inteiramente baseados nesta abordagem. Posteriormente, o método foi estendido a outras modalidades terapêuticas, nomeadamente, terapia individual (*auto-terapia assistida*) e familiar/de casal (AR, 2014).

Em abril de 2013, a Terapia Sintónica foi apresentada num congresso organizado pelo autor. Tem sido divulgada em diversos encontros científicos bem como através do livro do autor (Fugas, 2016) e de vários workshops.

Segundo a descrição do autor, a Terapia Sintónica baseia-se numa **“descida gradual do stress interno, através de uma sintonia crescente entre o consciente e o inconsciente”**. A abordagem postula que **“o processo de cura ocorre gradualmente, quando a construção interna ligada ao amor sai reforçada pela terapia. E a seguir abre-se a possibilidade de se ser feliz”** (Fugas, 2016).

Na [página de Internet](#) da Comunidade Terapêutica *Lugar da Manhã*, é referida **a utilização de técnicas como a estimulação do pensamento simbólico**, com o objetivo de **promover “a capacidade do paciente em entrar em contacto com o seu mundo interno de modo a favorecer uma reorganização a partir das emoções e sua reconstrução”**.

Numa apresentação de 2014, a abordagem surge associada à **intervenção em condições de Saúde Mental diversas** – como as perturbações de ansiedade, dependências de substâncias, ataques de pânico, stress pós-traumático ou psicoses – bem como a **problemas de Saúde física ou problemas de desempenho escolar ou profissional** (AR, 2014). São alegados resultados positivos como a diminuição do tempo de internamento, a redução do uso de medicação psicotrópica, a manutenção de resultados após altas ou os **“resultados mais rápidos”** em casos de pânico e ansiedade (AR, 2014).

No que respeita à sua fundamentação teórica e prática, observamos que **os principais conceitos da terapia Sintónica – *stress interno, sintonia consciente-inconsciente, construção interna ligada ao amor* (Fugas, 2016) – não encontram correspondência nos construtos validados e operacionalizados pela literatura científica em Psicologia.**

Da mesma forma, **não existem estudos científicos que permitam compreender exatamente o que é e como funciona esta abordagem, quais os seus resultados e como se avalia a sua eficácia.**

Desta forma, **a Terapia Sintónica não apresenta enquadramento científico, teórico ou académico para que possa ser considerada uma abordagem terapêutica válida e segura.** A ausência de dados quantitativos e de protocolos de avaliação de resultados sistemáticos impede qualquer conclusão sobre a sua eficácia, segurança ou indicações clínicas.

Sublinhamos que **a Psicologia é uma ciência, que estuda a mente e o comportamento humanos.** Alicerça-se num corpo sistematizado de conhecimentos objetivos – sustentados pela realidade empírica, e obtidos através das leis e do rigor que regem o método científico – com base no qual **os/as Psicólogos/as utilizam abordagens associadas às principais perspetivas teóricas da Ciência Psicológica, aplicando procedimentos e técnicas baseados na investigação e na evidência** (Gleitman et al., 2008).

Assim, tendo em vista a prevenção da doença, a intervenção e a promoção do desenvolvimento, Saúde e bem-estar das pessoas, grupos, organizações e sociedade, **a prática profissional da Psicologia implica o desenvolvimento e aplicação de princípios psicológicos, conhecimentos, modelos e métodos, de uma forma científica e ética.**

A **Psicoterapia** (frequentemente referida apenas como *terapia*) corresponde a um **conjunto de técnicas e procedimentos, baseados na evidência científica e eticamente informados**, que têm como objetivo modificar comportamentos, pensamentos e emoções, no sentido de reduzir o sofrimento psicológico e promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar. Neste sentido, constitui uma **intervenção psicológica especializada** (cf. [declaração da EFPA sobre Psicoterapia](#)) que exige **competências e formação específicas.**

Tal como quaisquer outras intervenções psicológicas, **as abordagens psicoterapêuticas são, necessariamente, alvo de estudo científico continuado.** Os seus resultados e práticas derivam 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.

Assim, **quando um modelo ou técnica se encontra ainda em fase experimental, é imperativo que exista uma referência explícita a esse facto em todos os contextos de divulgação, com cuidados redobrados na obtenção do consentimento informado e com demonstração do processo de validação científica e de avaliação da eficácia.**

Tal não acontece com a Terapia Sintónica, apresentada na [página de Internet](#) da Comunidade Terapêutica *Lugar da Manhã* como **“pedra basilar” do seu programa terapêutico**. Apesar da referência a uma **“margem de sucesso” na ordem dos 80%**, não existe **qualquer menção ao estatuto experimental desta terapia ou à ausência de validação científica**.

O próprio autor reconheceu, no momento da sua apresentação em 2013, que **não existem “estatísticas definidas” sobre os resultados obtidos**, afirmando basear as declarações de eficácia em observações clínicas de casos acompanhados na Comunidade Terapêutica *Lugar da Manhã* (RTP/Lusa, 2013). De igual modo, não existe produção científica sobre esta abordagem.

Estes aspetos contrariam requisitos éticos de responsabilidade e transparência na comunicação com os/as clientes.

Sublinhamos que os/as Psicólogos/as, cujo perfil de competências profissionais lhes permite realizar atos profissionais específicos (atos da/o Psicóloga/o) – tais como, a avaliação e intervenção psicológica, incluindo a Psicoterapia – aplicam **procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científicas, que garantem a sua segurança e eficácia**. Além de suportada por investigação científica válida, a sua atividade profissional está vinculada ao cumprimento de um [Código Deontológico](#), que promove um conjunto de **princípios éticos fundamentais e assegura a prestação de serviços de qualidade**.

Face ao exposto, reforça-se que, no seu trabalho e nos diversos contextos da sua atuação, **os/as Psicólogos/as utilizam apenas abordagens, procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científica**.

A prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos que não cumpram estes princípios ou que sejam prestados por profissionais não qualificados colocam uma ameaça à Saúde Pública, assim como ao bem-estar da população – devendo a primeira, quando verificada, ser reportada ao Conselho Jurisdicional da OPP para sua atuação e a segunda ao Ministério Público, dado constituir uma prática ilícita e potencial usurpação de título profissional.

Referências Bibliográficas

Assembleia da República. (2014). *Reduzir o Stress Interno: O desafio da Terapia Sintónica*. <https://shre.ink/70Pv>.

Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (2008). *Psicologia* (7.ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

RTP/Lusa (2013). Nova forma de psicoterapia criada em Portugal apresentada em congresso. *RTP Notícias*, 19 de abril de 2013. <https://shre.ink/705Z>.

Fugas, C. F. (2016). *Terapia Sintónica*. Chiado Editora.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

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