

**CATEGORIA**  
Pareceres

**AUTORIA**  
Gabinete de Estudos  
Técnicos

**FEVEREIRO '14**



# Parecer sobre Coaching

## *Sugestão de Citação*

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2014). Parecer sobre Coaching. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos Técnicos:  
[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt)



**ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS**

[recursos.ordemdospsicologos.pt](http://recursos.ordemdospsicologos.pt)  
[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

# Parecer sobre Coaching

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, julgamos pertinente esclarecer alguns factos relativamente ao **Coaching**.

Em Portugal, existe um número indeterminado de pessoas e instituições que reclamam o exercício de actividades de Coaching. No entanto, é difícil identificar quer a sua qualificação, quer a verdadeira natureza das actividades que realmente exercem. Não é fácil seleccionar Coaches que possuam um conjunto de requisitos éticos e profissionais considerados essenciais para realizar e credibilizar a prática do Coaching.

**O Coaching é um "negócio" não regulado**, pautado por muitas **pseudo-qualificações**, acreditações sem significado e "grandes nomes" auto-reconhecidos como "líderes" na matéria, que usam a denominação Coaching para se promoverem. Qualquer pessoa se pode auto-denominar "Coach Certificado", qualquer pessoa pode criar uma organização de formação para coaches.

A população em geral tem um desejo claro de estratégias para melhorar o bem-estar e facilitar a realização de objectivos pessoais e profissionais. A importância da Saúde Psicológica revela-se, por um lado, nas necessidades e pedidos de ajuda da população, e por outro na atracção que estes aspectos geram em profissionais com formações distintas da área da saúde e que procuram ganhar dinheiro através de práticas de "Coaching". Frequentemente, **a população não está bem informada** sobre o que constitui uma qualificação válida e confiável e, por isso, pode ser facilmente confundida e enganada pela validade das pretensas competências de alguns Coaches.

Importa então esclarecer **o que é o Coaching**. O Coaching consiste em promover o potencial de alguém, maximizando o seu desempenho e facilitando a aprendizagem e o desenvolvimento de competências. Baseia-se em aspectos da teoria e da prática psicológicas e nas abordagens de educação de adultos (Palmer & Whybrow, 2007). Segundo Grant (2006) o Coaching pode ser entendido como a aplicação sistemática da ciência comportamental à melhoria da experiência de vida, do desempenho no trabalho e do bem-estar dos indivíduos, grupos e organizações, que não apresentam problemas de saúde mental clinicamente significativos ou níveis muito elevados de sofrimento.

Desta forma, em termos gerais, o Coaching situa-se na intersecção da **Psicologia Clínica, do Desporto, Organizacional e da Saúde**. Qualquer uma destas formações de base preparam o Psicólogo para trabalhar com os clientes recorrendo a técnicas científicas válidas para os ajudar a atingir os seus objectivos pessoais e profissionais.

Os Psicólogos têm estado envolvidos em actividades de Coaching desde há muitos anos. Aliás, as próprias raízes do Coaching remontam a teorias da Ciência Psicológica, como a de Maslow, e estão relacionadas com os factores subjacentes à emergência do movimento da Psicologia Positiva (Grant, 2006). Os Coaches Psicólogos utilizam um conjunto amplo de abordagens teóricas - psicodinâmicas, sistémicas, cognitivo-comportamentais e humanistas - no seu trabalho.

É esta **aplicação sistemática da ciência comportamental baseada em evidências**, assim como uma **abordagem holística**, que distingue o Coaching da apropriação do termo "coaching" por algumas abordagens "ateóricas" que existem no mercado.

Só compreendendo os **princípios psicológicos que subjazem ao desempenho humano** (e que estão na base do coaching), o Coaching será eficaz. Caso contrário, os Coaches serão capazes de utilizar alguns comportamentos e técnicas associadas ao coaching, mas não conseguirão atingir os resultados pretendidos (Palmer & Whybrow, 2007). Um Coach não Psicólogo reduz o Coaching a uma técnica, menosprezando o seu verdadeiro potencial e benefício para o cliente.

Segundo Chema Buceta (um conhecido Professor de Psicologia e Coach), para além deste background teórico, o Coaching inclui um conjunto de **estratégias psicológicas**, de eficácia comprovada, cujo objectivo é contribuir para a motivação, a reflexão, o compromisso, o estabelecimento de objectivos, a tomada de decisões, a melhoria das relações interpessoais. Tudo isto não pertence a uma nova ciência, mas sim a uma que já existe: a Psicologia.

É à **Psicologia que compete estudar, compreender, avaliar e modificar o comportamento humano**. Ainda que o Coaching possa não ser um campo profissional exclusivo dos Psicólogos, os Psicólogos são a referência principal - **o conhecimento científico da Psicologia é o pilar do Coaching**.

**Os Psicólogos detêm diversos factores importantes que fundamentam a sua adequação e a sua credibilidade enquanto Coaches**. Não só os Psicólogos trazem para o Coaching um conhecimento e compreensão sólidos da Psicologia subjacente à mudança do comportamento, como também têm a capacidade de desenvolver intervenções de Coaching baseadas em teorias científicas e processos e técnicas baseadas em evidências (Grant, 2006).

Alguns dos temas mais frequentes no Coaching dizem respeito à gestão do stresse, à gestão dos conflitos, à gestão dos relacionamentos interpessoais ou ao desenvolvimento do controlo emocional - todos estes **temas fazem parte das competências de um Psicólogo e dos actos que realiza enquanto Profissional de Psicologia – actos psicológicos**.

Para além disso, a Psicologia é uma profissão reconhecida, com qualificações académicas e uma formação bem estabelecida e rigorosa, um **Código de Ética** exigente e uma **Ordem** capaz de regular a profissão, assim como um **Conselho Jurisdicional**, que zela pela protecção dos utentes combatendo as más práticas em Psicologia.

Embora um conjunto de competências de gestão e consultadoria possam ser bastante úteis neste mercado, **sempre que um Coach trabalha em temas que requerem um desenvolvimento cognitivo e emocional significativo, então o Coaching deve ser realizado por Psicólogos**. A situação contrária poderá significar riscos significativos para o cliente.

Construir uma relação (terapêutica) Coach-Coachee e aplicar estratégias psicológicas exige uma **formação sólida**, muitas horas de prática e o seguimento de um Código Deontológico. Quando se trabalha para ajudar alguém é dever do profissional assumir a responsabilidade de acompanhar o cliente para além dos resultados positivos imediatos - a euforia e as emoções positivas iniciais transformam-se muitas vezes em depressão após o confronto com a realidade. Estarão outros profissionais, com outras formações de base, dispostos a assumir a responsabilidade a que um profissional da Psicologia se compromete? **A Psicologia, enquanto ciência do comportamento, fornece aos seus profissionais, qualificações e treino exigentes, enquadrados por um Código Deontológico rigoroso.**

Sublinhe-se que, em casos de más práticas um Psicólogo Coach pode ser simultaneamente responsabilizado pelo Conselho Jurisdicional e por um tribunal, uma vez que ao abrigo da lei é o profissional mais adequado para intervir em contextos que envolvem a mudança comportamental.

Concluindo, o **conhecimento teórico e aplicado construído e acumulado** durante mais de um século significa que os Psicólogos estão numa posição ideal para ajudar os clientes a trabalhar problemas que requerem desenvolvimento cognitivo e emocional. **É este um dos campos de especialidade da Psicologia.**

Por último, é necessário sublinhar dois aspectos: 1) o âmbito de aplicação do Coaching tem algumas limitações e não deve ser utilizado em casos onde se verifique a existência de problemas de Saúde Psicológica; 2) a prática da psicologia e a prestação de serviços psicológicos por **profissionais não qualificados** coloca uma **ameaça à saúde pública**, assim como à segurança e ao bem-estar da população, pelo que deverá ser ponderado com extrema cautela.

## Referências Bibliográficas

Grant, A. (2006). A personal perspective on professional coaching and the development of coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1 (50), 12-22.

Palmer, S. & Whybrow, A. (2007) (eds.). *Handbook of Coaching Psychology*. East Sussex: Routledge.