

Telmo Mourinho Baptista
David Dias Neto
Editores

PSICOLOGIA &
PSICOTERAPIA

1

Dicionário de Psicologia



EDIÇÕES SÍLABO

Psicologia & Psicoterapia

Diretor de coleção: Telmo Mourinho Baptista

Títulos publicados

1. Dicionário de Psicologia
2. Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais
Vol. 1 – Intervenções Clínicas
3. Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais
Vol. 2 – Perturbações e Grupos Específicos (no prelo)

Psicologia & Psicoterapia

Livros de carácter científico e de divulgação sobre aspetos importantes nas áreas da psicologia e da psicoterapia. Privilegiando autores portugueses, um contributo para a formação dos profissionais e uma maior divulgação dos conhecimentos e práticas de que a psicologia e a psicoterapia se ocupam.

Dicionário de Psicologia

Editores

Telmo Mourinho Baptista

David Dias Neto

EDIÇÕES SÍLABO

É expressamente proibido reproduzir, no todo ou em parte, sob qualquer forma ou meio gráfico, eletrónico ou mecânico, inclusive fotocópia, este livro. As transgressões serão passíveis das penalizações previstas na legislação em vigor. Não participe ou encoraje a pirataria eletrónica de materiais protegidos. O seu apoio aos direitos dos autores será apreciado.

Visite a Sílabo na rede
www.silabo.pt

FICHA TÉCNICA:

Título: Dicionário de Psicologia
Autores: Telmo Mourinho Baptista, David Dias Neto e outros
© Edições Sílabo, Lda.
Capa: Pedro Mota
Imagem da capa: Carollynn Tice | Dreamstime.com
1ª Edição – Lisboa, setembro de 2019.
Impressão e acabamentos: Europress, Lda.
Depósito Legal: 461074/19
ISBN: 978-989-561-022-8



Editor: Manuel Robalo

R. Cidade de Manchester, 2
1170-100 Lisboa
Tel.: 218130345
e-mail: silabo@silabo.pt
www.silabo.pt

Prefácio

Nos últimos quarenta anos, a psicologia portuguesa tem tido o seu maior desenvolvimento com o crescimento das escolas existentes e o aparecimento de muitas e novas escolas. A docência alargou-se para poder atender aos milhares de alunos que procuravam estudar psicologia. Como consequência, a aplicação da psicologia estendeu-se a múltiplas áreas e, hoje, podemos encontrar psicólogos em exercício em todo o tipo de organizações e também em prática individual, sobretudo de psicologia clínica e consultoria.

Este desenvolvimento da psicologia despertou o interesse pela investigação e ao aparecimento de uma vasta literatura psicológica de autores portugueses, que começou por ser publicada em português mas que hoje é na maioria escrita em inglês, devido à internacionalização e respectiva competição que a acompanhou.

Junte-se a este crescimento as oportunidades que muitos docentes tiveram de estudar ou completar diversos tipos de graus académicos no estrangeiro, o que em muito contribuiu para trazer para o nosso país um conhecimento que foi aplicado nas universidades portuguesas.

Esta verdadeira expansão do conhecimento psicológico tornou esse conhecimento mais presente e aplicado às mais diversas áreas, desde a individual até à grupal, passando pela organizacional e comunitária. Este conhecimento também se vulgarizou e passou a fazer parte do vocabulário dos cidadãos comuns. Apesar de os termos utilizados correntemente nem sempre corresponderem ao seu verdadeiro significado científico, esta realidade demonstra a enorme curiosidade de um número alargado de pessoas pelo estudo e conhecimento da mente e comportamento humano.

A criação da Ordem dos Psicólogos Portugueses em 2009, após uma longa gestação, veio permitir a organização dos profissionais num organismo regulador e de representação, que tem também contribuído, tanto em termos científicos como em termos da prática, para o avanço da profissão. Os congressos da Ordem dos Psicólogos Portugueses, já na sua quarta edição em 2018, tornaram-se no maior evento científico de psicologia no nosso país, congregando académicos e praticantes numa verdadeira festa de comunhão entre o conhecimento e as suas aplicações.

Para além dos congressos da Ordem, muitos outros congressos ocorrem todos os anos, dificultando o acompanhamento dos testemunhos e produção científica apresentada. Esta fecundidade tem uma expressão já significativa em revistas e publicações internacionais, competindo com o que de melhor se publica em termos globais na área da psicologia e suas aplicações. Creio poder afirmar-se que se atingiu uma maturidade quanto ao estabelecimento de um corpo de investigadores que desenvolvem os seus trabalhos na academia, partilhando-os com os mais de 20.000 profissionais portugueses que deles beneficiam.

Também o universo da formação pós-graduada tem conhecido um enorme crescimento, contribuindo para o desenvolvimento de profissionais cada vez mais qualificados, e que procuram uma atualização constante, agindo aliás de acordo com o imperativo ético da profissão.

Por isso, podemos dizer, passados todos estes anos, que tanto a academia como a profissão estão irreconhecíveis, para melhor, proporcionando aos cidadãos os resultados dos seus conhecimentos nas diversas aplicações dos campos da psicologia.

Assim, neste contexto, impunha-se ter um instrumento que congregasse num dicionário o conhecimento existente, visto pela lupa de autores portugueses. Foi esta a ideia embrionária deste *Dicionário de Psicologia* que agora se apresenta, ideia impulsionada pelo estímulo do editor da Edições Sílabo, Dr. Manuel Robalo. Tarefa desafiadora pela necessidade de seleção dos termos a incluir e dos autores a convidar, tarefa inacabada como qualquer dicionário, mas que fica aberta a futuras edições ampliadas e melhoradas. Percorreu-se o caminho, terminou-se a obra que aqui fica para o usufruto de todos.

Poderemos interrogar-nos sobre o sentido e oportunidade que faz publicar um dicionário em tempos de internet? Pensamos que faz todo o sentido e é oportuno, pela referência que constitui de ser uma abordagem aos temas gerais da psicologia a partir da visão de autores portugueses, mas também pelo interesse exploratório que qualquer dicionário pode induzir, principalmente se publicado em papel. A página escrita com verbetes ordenados alfabeticamente permite fazer descobertas interessantes que levam o interesse original a abrir-se a outros campos/verbetes. Existem conceitos adjacentes de áreas tão diversas e apetecíveis que prometem explorações não antecipadas. Ou ainda a possibilidade de se «ler um dicionário», seja numa qualquer ordem definida ou seja ao acaso. Qualquer das formas pode ser adequada para saber mais sobre psicologia. Claro que não é um saber integrado, para isso existem manuais, mas os verbetes que apresentamos, pela sua extensão, permitem abordagens esclarecedoras que, eventualmente, abrirão a procura de conhecimento mais detalhado.

Pedimos aos autores dos verbetes, reconhecidos especialistas nas suas áreas de intervenção, que se apoiassem e dessem uma perspetiva sustentada pela ciência, pois importa diferenciar o que é o conhecimento psicológico sólido, testado e apoiado por estudos das diversas apresentações de pretenso conhecimento psicológico. A maturidade de uma ciência, como acontece com todas as ciências, está em permanente revisão, permitindo-nos fazer afirmações que sabemos serem sempre suscetíveis de novas descobertas. Por isso, o estado da arte é sempre uma fotografia que está condenada a não corresponder ao envelhecimento dos retratados, mas que serve o propósito de fixar o momento. Este dicionário é um momento, uma obra em contínua atualização. Estaremos atentos à necessidade de a fazer crescer e melhorar. Por agora, celebremos o resultado do trabalho de tantos especialistas portugueses na afirmação da psicologia.

*Telmo Mourinho Baptista
David Dias Neto*

Introdução

A ferramenta com que a maioria dos psicólogos trabalha em primeiro lugar é a linguagem. A intervenção psicológica já foi designada inclusive por cura pela palavra. A linguagem é usada na psicologia aplicada e estudada na investigação elementar. Na clínica e saúde, ela é a base da mudança, na educação, ela é a base da promoção e do desenvolvimento, no social e organizações, ela é a base do facilitar ajustamento e desempenho. Na investigação elementar, a psicolinguística, a psicologia cognitiva e a neuropsicologia estudam a linguagem e outros sistemas que usam representações linguísticas nas suas operações. A linguagem é simultaneamente alvo de avaliação psicológica e método de investigação nas metodologias qualitativas. Ela está sempre presente e torna distintiva a nossa ciência

É, portanto, surpreendente que tanta da discussão em psicologia se centre em torno do que os termos significam. Muitos dos modelos teóricos da psicologia usam termos cuja definição se sobrepõe com a de outros e muitas das relações antecipadas entre variáveis são incompreensíveis uma vez que as definições das mesmas e consequentes medidas ou variam de autor para autor ou implicam sobreposições entre si. Isto é um problema para a psicologia que desde o seu início se procurou afirmar como ciência. E não existe ciência sem saber do que se está a falar, o que tem consequências na maior ou menor operacionalização dos conceitos. A citação falsamente e maldosamente atribuída a Binet de que a «Inteligência é o que os meus testes medem» traduz uma tentativa de resolver este problema pela medida. Mas se o objetivo da ciência é a procura de uma verdade, esta proposta circular nunca poderá ser a solução definitiva.

Felizmente o estudo da linguagem, pela psicologia, permite dar uma luz sobre o problema. A linguagem não é um código fechado e de relação única e rígida com o seu significante. A palavra burro já significou vermelho e hoje, para além do animal, assume um carácter derogativo de falta de inteligência. O termo, como acontece com outros termos, pode ser usado com tons completamente diferentes que afetam os significados. E o seu uso e significado variam em função do contexto e intenção. E é esta flexibilidade que permite o uso imenso da linguagem, que permite a poesia e nunca impede a compreensão entre as pessoas. E parte desta compreensão deriva do diálogo e da negociação que se associa às trocas verbais.

Um dicionário de psicologia deve ser, portanto um instrumento de diálogo. Deve servir para uma compreensão aprofundada dos seus termos e relações com outros. Por este motivo deve ter uma construção plural. O presente documento conta com a participação de mais de 60 autores de referência nacional. Estes autores escreveram sobre a sua área de especialidade e imprimiram nos seus verbetes a sua perspetiva sobre os termos. Outros autores poderiam ter dado um cunho e uma perspetiva diferente aos termos, mas a diversidade dos envolvidos garante a diversidade do dicionário como um todo. Por esse motivo, queremos expressar os nossos profundos agradecimentos aos autores dos verbetes que com o seu contributo enriquecem a psicologia:

Ana Cristina Martins	ACM
Ana Margarida Veiga Simão	AMVS
Ana Nunes da Silva	ANS
Ana Sofia Medina	ASM
Ana Sousa Ferreira	ASF
Anabela Sousa Pereira	ASP
António M. Duarte	AMD
Armando Mónica de Oliveira	AMO
Bárbara Figueiredo	BF
Barbara Gonzalez	BG
Carla Cunha	CCC
Carla Moleiro	CMM
Carlos Fernandes da Silva	CFS
Carlos Lopes Pires	CMLP
Célia M.D. Sales	CMDS
Celina Manita	CM
Constança Biscaia	CB
Cristina Soeiro	CS
Daniel Rijo	DR
Eduardo Sá	ES
Fernando Barbosa	FB
Francisco Esteves	FGE
Francisco Miranda Rodrigues	FMR
Gabriela Moita	GM
Inês Nascimento	IN
Isabel de Sá	IS
Isabel Miguel	ICM

Jaime Grácio	JG
João Lameiras	PA&JL
João Manuel Moreira	JMM
João Salgado	JS
José Leitão	JL
Jorge Negreiros	JN
Leandro S. Almeida	LSA
Madalena Alarcão	MA
Madalena Melo	MM
Manuel Joaquim Loureiro	MJL
Maria Manuela Calheiros	MMC
Margarida Vaz Garrido	MVG
Maria Eduarda Duarte	MED
Maria João Figueiras	MJF
Maria Teresa Ribeiro	TR
Mário B. Ferreira	MBF
Mário R. Simões	MRS
Miguel Pina e Cunha	MPC
Patrícia M. Pascoal	PMP
Paulo Ventura	PVE
Pedro L. Almeida	PA&JL
Raquel Raimundo	RCR
Renato Gomes Carvalho	RGC
Rosa Ferreira Novo	RFN
Rui Pedro Ângelo	RPA
Rui Bártolo-Ribeiro	RBR
Rui Paixão	RPX
Salomé Vieira Santos	SVS
Sara Bahia	SB
Sara Ibérico Nogueira	SIN
Sérgio Moreira	SM
Sónia Figueira Bernardes	SFB
Tânia Fernandes	TF
Tânia Gaspar	TG
Teresa Garcia Marques	TGM
Vítor Franco	VF

Método de desenvolvimento do dicionário

Em primeiro lugar, o presente livro não é nem um dicionário nem uma enciclopédia. Quando o projetámos decidimo-nos por algo intermédio por julgarmos difícil abarcar alguns conceitos com verbetes curtos, e pretendermos uma obra sintética sobre todas as áreas da psicologia. Para alguns termos pedimos aos autores verbetes curtos ao passo que para outros, julgámos imprescindível a escrita de verbetes mais longos. Este carácter intermédio, também se adequava aos nossos leitores alvo: psicólogos ou estudantes de psicologia que começam a interessar-se por novas áreas da psicologia.

Tendo definido o âmbito e objeto do dicionário avançamos então para o seu desenvolvimento.

Primeiro passo: criação do léxico

A psicologia, apesar de ser uma ciência recente, espalhou-se para diversas áreas e usa diversos métodos de pesquisa e intervenção. Nestas diferentes áreas tem conceitos e teorias que nascem e desaparecem. Por ser um dicionário amplo de psicologia seria impossível ter todos os termos de todas as áreas, o que acarretaria vários dilemas de seleção. Como existem outras obras, elas foram o nosso ponto de partida. Selecionamos outros dicionários de psicologia internacionais e consideramos os termos usados. Como um dicionário é sempre um documento desatualizado, sentimos a necessidade de complementar o léxico inicial com termos de índices remissivos de algumas obras gerais e abrangentes de psicologia.

Nestes incluímos não só termos partilhados por toda a psicologia, mas também termos específicos a teorias particulares e mesmo às teorias centrais da psicologia. Definido o âmbito do dicionário como anteriormente descrito, incluímos nomes de pessoas centrais para a psicologia e provas ou instrumentos de avaliação psicológica que marcaram a intervenção e compreensão dos seus objetos. Quisemos ainda homenagear associações e organizações da psicologia de Portugal e do espaço lusófono, incluindo-as nesta obra. Por se afastar um pouco daquilo que é um dicionário, fomos parcimoniosos nesta inclusão.

Segundo passo: seleção dos termos

O léxico que resultou do primeiro passo foi significativamente maior que o final apresentado ao leitor. Para o reduzir, o primeiro critério foi a frequência com que surgiu nas fontes originais. Tomamos a frequência como um indicador de importância ou de uso na psicologia. Em alguns casos optámos por dar destaque a

certos termos menos frequentes, mas que correspondem a campos ou áreas da psicologia em afirmação. Noutros casos, deixamos de fora alguns termos ou que caíram em desuso, ou cujas conceptualizações concorrentes reuniram o consenso na psicologia. Para esta reflexão foi importante o contributo dos autores, que propuseram acrescentar alguns termos e remover outros.

Outra questão prendeu-se com o nível de aprofundamento de determinadas teorias, áreas ou perspectivas, em termos de verbetes. Em alguns casos, o termo escolhido corresponde a um conceito mais geral. Noutros casos, para além do termo geral, incluímos termos específicos da teoria, abordagem ou área da psicologia. O critério empírico descrito atrás auxiliou na escolha, havendo outros casos em que a apreciação editorial foi relevante. Naturalmente que muitos termos foram excluídos, alguns de forma argumentavelmente problemática. No total ficámos com 511 verbetes e 727 entradas (incluindo sinónimos e outras denominações do termo).

Terceiro passo: escrita dos verbetes

Com o objetivo de dar coerência à obra, enviámos logo à partida um conjunto de regras e orientações de escrita aos autores. O propósito foi o de uniformizar o nível de complexidade, caráter técnico e regras de formatação de modo a facilitar a compreensão do futuro leitor. Todos os verbetes foram lidos e revistos e reenviados para os autores no sentido de aumentar esta mesma uniformização. Agradecemos aos autores a compreensão que lhes permitiu abdicar de algumas das suas idiossincrasias de escrita neste processo.

Por o inglês ser, atualmente, a língua franca da ciência, todos os termos têm a tradução em inglês. Os autores foram ainda convidados a incluir a origem etimológica da palavra quando relevante. Como acontece com outras obras similares, foi pedido aos autores para evitar referências ou citações. Nos casos em que tal fosse considerado indispensável, as mesmas deveriam ser incluídas no texto dos próprios verbetes.

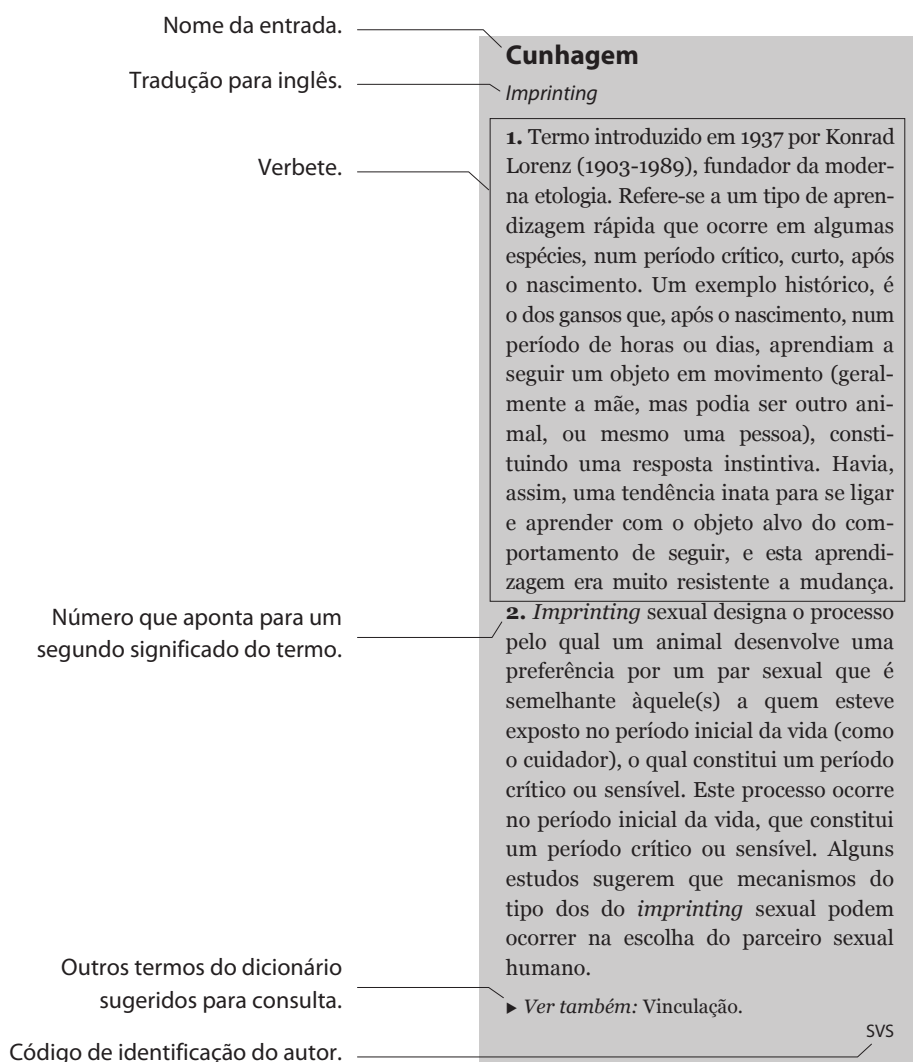
Quarto passo: ordenação dos verbetes

A ordenação dos termos num dicionário escrito em português apresenta os seus desafios; nomeadamente nas situações em que as entradas têm mais do que uma palavra. Nestes casos, com frequência, invertemos a ordem das palavras por julgar que tal corresponderia ao termo que o leitor pesquisaria (*e.g.*, «Perfil criminal, análise do» em vez de «Análise do perfil criminal»). Nos casos em que tal foi feito, ambas as entradas foram colocadas, com uma delas a remeter para a

outra. Noutros casos, havendo dúvidas, optámos por manter a forma original, duplicando a entrada. Colocámos ainda entradas com os sinónimos do termo a remeter para o próprio termo ou termos que não sendo sinónimos estão muito associados (*e.g.*, bem-estar e felicidade)

Apresentação do dicionário

Cada verbete tem as seguintes informações:



Conclusão

Cerca de três anos e meio depois de termos iniciado este trabalho, é com satisfação que partilhamos este dicionário com os colegas que comungam do nosso interesse pela psicologia. Fazemos votos para que ele sirva de referência para novas ideias e novas reflexões. A psicologia continua a precisar de afirmação na sua dimensão profissional e de desenvolvimento na sua dimensão científica. O contínuo refinar e melhorar da nossa ciência dará sustentação a essa afirmação.

Telmo Mourinho Baptista
David Dias Neto

M

MINORITÁRIO, GRUPO

que o seu objetivo não se prende com o mudar o estado atual da pessoa, mas sim o aumento da consciência de como esta se sente naquele momento. É uma forma de estar no presente incondicionalmente. A *mindfulness* pode ser treinada baseada na conexão mente-corpo, ajudando a observar a forma como a pessoa se sente e pensa acerca das suas experiências. Pressupõe um trabalho individual no sentido de a pessoa ser capaz de viver o momento presente e desenvolver a sua consciência emocional. Para além dos benefícios que pode trazer ao nível do bem-estar físico e psicológico, pode ter impacto a um nível existencial, pela compreensão que a pessoa pode desenvolver acerca de si, e da sua relação com o mundo e com os outros. Este conceito desempenha atualmente um papel importante em várias formas de psicoterapia, principalmente ao nível de sintomas associados à ansiedade e à depressão. É difícil pensar em qualquer estado de meditação sem pensar em *mindfulness*, e ainda que esta seja condição necessária para a meditação, a meditação não é a única forma de *mindfulness*. A prática de *mindfulness* inclui também exercícios de consciência corporal, movimentos conscientes, como o *yoga* ou o *tai chi*, e pode ser aplicada a tarefas do dia-a-dia, como por exemplo comer. Normalmente, sabemos que estamos a ingerir alimentos, mas isso não ocorre de forma consciente, pois estamos focados noutra tarefa, como falar, ver televisão, ou pensar no trabalho que ainda temos para fazer. Comer de forma *mindfull* implica uma intenção de dirigir a atenção para esse processo, prestando atenção a todas as sensações que comer envolve, a textura da comida,

o seu sabor, e aquilo que advém dessas sensações. Com a difusão da palavra, esta pode ser usada referindo-se a três aspetos distintos: a) consciência não crítica da experiência do momento presente; b) consciência do momento presente acerca do mundo interno e externo; c) uma forma de estar na vida, focado no presente, com autocompaixão.

ANS

Minoritário, grupo

VER: Étnico, grupo

Misto, episódio

VER: Perturbação bipolar

Mnemónica

Mnemonics

Do grego [*mnemoniké*] «a arte de lembrar». Uma mnemónica é uma técnica que pretende facilitar o processo de memorização da informação, ajudando a pessoa a recuperá-la sempre que necessário. O procedimento comum à maioria das estratégias mnemónicas consiste em associar mentalmente, as novas informações a outras informações conhecidas. Desta forma ajuda à sua codificação, armazenamento e recuperação. Entre as várias técnicas mnemónicas destacam-se as mnemónicas de lugares, que consiste na associação de lugares específicos (*e.g.*, as divisões de uma casa ou um percurso geográfico) a determinadas palavras (*e.g.*, uma lista de compras). A evocação das palavras é feita percorrendo mentalmente os lugares associados. Outra estratégia é o método das estacas, que consiste na aprendizagem de uma série de palavras que, por rima, é associada às novas palavras a

aprender. Uma outra técnica é a utilização de acrónimos (*e.g.*, SIDA para Síndrome de Imunodeficiência Adquirida).

► *Ver também:* Memória; Codificação; Esquecimento.

MM

Modelagem

Modeling

Do Latim [*modulus*] «medida pequena» ou «padrão». 1. Refere-se ao processo de aprendizagem em que o novo comportamento ou estado emocional é adquirido por observação de uma pessoa ou modelo. Esta forma de aprendizagem contrasta com outras, como o condicionamento clássico e operante, já que a aprendizagem não surge pela associação de um estímulo ou reforço a um comportamento efetuado pelo próprio. No entanto, a observação desta associação no modelo pode ser relevante, ainda que não indispensável. Este tipo de aprendizagem é particularmente importante em contextos interpessoais e sociais. Os modelos são tipicamente os pais ou outras pessoas relevantes, podendo, no entanto, ser inclusive elementos simbólicos como personagens numa série de animação ou num livro. O estatuto do modelo ou relação com a pessoa é relevante no processo de aprendizagem.

O conceito de modelagem foi desenvolvido por Albert Bandura (1925-...). Na sua experiência clássica, crianças entre os três e os cinco anos eram colocadas em uma de duas condições. Na primeira, observavam um adulto a agredir verbal e fisicamente um boneco. Na segunda o adulto ignorava o boneco. Quando o adulto saía da sala as crianças da con-

dição agressiva com maior probabilidade adotavam comportamentos agressivos face ao boneco, ao contrário das crianças na condição não-agressiva que raramente o faziam. Esta experiência destacou a importância dos modelos a que as crianças estão sujeitas na exibição de comportamentos como a agressividade.

2. Modelagem também se refere a uma técnica usada em terapia cognitivo-comportamental em que o cliente muda o comportamento observando o terapeuta ou outra pessoa a desempenhar o comportamento desejado.

► *Ver também:* Aprendizagem.

DDN

Modelo ABC

ABC model

1. Em terapia cognitivo-comportamental, constitui a forma mais usual de conceptualizar o processamento da informação nos humanos. É usualmente apresentado ao cliente no início da intervenção como racional para o trabalho terapêutico posterior. Os três componentes do modelo são: (A) acontecimento ativador, (B) Crenças (do inglês *beliefs*) e (C) Consequências. Segundo o modelo ABC, as consequências (*e.g.*, reações emocionais, comportamentos) resultam do processamento de informação realizado pelas crenças que se encontram hipervalentes no sistema cognitivo do doente. Quando estão ativadas crenças disfuncionais, a informação disponível é processada de forma distorcida. Esta distorção ocorre por seleção de informação concordante com a crença e resulta de distorções no tratamento dessa mesma informação. A