

**CIRCULO IFS
PORTUGAL**

I Encontro em Língua Portuguesa
17 e 18 de Janeiro 2026

Integração e Práticas na Abordagem IFS



Neste encontro teremos dois dias de apresentações e discussões temáticas e de aplicação clínica do IFS.

Entre os tópicos abordados, os seguintes:

As dinâmicas sistémicas da vergonha e ansiedade: uma leitura através das lentes do IFS

A multiplicidade no luto: processos de mudança e transições

Sexualidades e masculinidades à luz do modelo IFS: entre partes e performance

Caminhos entre legados e identidades

IFS e IFS Somática: semelhanças e especificidades

Quando comer é uma discussão interna: um prato cheio de vozes

Autocuidado do Psicoterapeuta: IFS na primeira pessoa

Todas as apresentações oferecem espaço para componentes experienciais e envolvimento dos participantes.

Actividade integrada e integrável na **Especialização em Psicoterapia**.

Aberta a Psicólogos, Psicoterapeutas, Médicos, Psiquiatras, profissionais de saúde e a todos os que já têm alguma exposição ao modelo, quer através de Workshops Introdutórios, quer de Treinos Oficiais Internacionais.

O Encontro decorrerá das 09h às 18h no Hotel Vila Galé, na Ericeira, e conta com os seguintes apresentadores:

Ana Freire, Carolina Abreu, Margarida Marques, Isabel Ferreira, Vera Barroso, Andreia Pacheco, Ana Cunha, Ana Oliveira, Sandra Guerreiro, Sara Costa, Sandra Silva, Cide Neves.

Total de horas de formação: 14h

**CIRCULO IFS
PORTUGAL**

I Encontro em Língua Portuguesa
17-18 de Janeiro 2026

Resumo das Apresentações

Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas

IFS e IFS Somática: semelhanças e especificidades

Explora concetual e experiencialmente (através de demonstrações - estudo de caso), ambas as abordagens, discutindo e clarificando os pontos comuns e diferenciadores entre si.

A Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) é um modelo psicoterapêutico protocolado, baseado na evidência, e eficaz em temáticas como ansiedade, depressão, certas doenças físicas e trauma.

A vertente Somática da Terapia dos Sistemas Familiares Internos (SIFS), também comprovada cientificamente, assenta ainda em cinco práticas específicas centradas no corpo, ao dispor do terapeuta, do cliente e da relação terapêutica.

Pretende-se que a reflexão possa permitir maior acesso à curiosidade, clareza e perspetiva acerca das diferentes intervenções, que os terapeutas poderão desenvolver para a sua prática clínica e o seu próprio processo psicoterapêutico.

Andreia Pacheco é psicóloga clínica doutorada, especializada em Psicoterapias pela Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas, terapeuta IFS | IFIO | SIFS, certificada e aprovada para consultoria pelo IFS-I. Tem mais de vinte anos de experiência com indivíduos (de todas as faixas etárias), casais e famílias.

Colabora regularmente como membro da equipa das formações em IFS (atualmente como Assistant Trainer) | IFIO | SIFS, bem como mantém o seu compromisso de desenvolvimento pessoal e profissional nas três modalidades.

Após a pandemia redescobriu mais calorosamente a paixão por estar na natureza e caminhar, tendo cada vez mais uma experiência de viver no seu corpo, com todos os legados que este lhe dá a conhecer.



Quando comer é uma discussão interna: *Um prato cheio de vozes*

Explora as perturbações do comportamento alimentar — como a anorexia, a bulimia ou a compulsão alimentar — para além da comida; descodificando as emoções, controlo e dor não expressa que existem na sua base. A abordagem Sistemas Familiares Internos convida-nos a olhar para estes sintomas como partes internas que, de forma extrema, tentam proteger a pessoa do sofrimento. Há partes que controlam, partes que criticam, partes que comem em excesso e partes profundamente vulneráveis que carregam medo, vergonha ou solidão. Pela lente IFS, aprendemos a ouvir cada uma dessas partes com curiosidade e compaixão, ajudando o Self – o centro sábio e calmo que existe em todos nós – a liderar o processo de cura. Em vez de lutar contra o sintoma, os Sistemas Familiares Internos ensinam-nos a compreendê-lo. E, a partir daí, é possível reconstruir uma relação mais harmoniosa com o corpo, com a comida e consigo próprio.



Margarida Coimbra Marques é psicóloga clínica e da saúde, com pós-graduação em ciências do bebé e da família e certificação em coaching. Especialista avançada em Psicoterapia, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Explora os Sistemas Familiares Internos (IFS) desde 2016 e o treino de 2018 que transformou a sua vida pessoal e profissional. Desde 2019 participa como assistente em treinos oficiais de IFS, contribuindo para a aprendizagem e crescimento da comunidade enquanto continua a aprofundar a sua prática. Terapeuta certificada em IFS (nível 3), terapeuta IFIO em casais e relações.

Vera Lisa Barroso é psicologia clínica e da saúde, com Especialidade avançada em Neuropsicologia e Psicoterapia, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Tem interesse e estudado diferentes modelos psicoterapêuticos como Terapia Focada nas Emoções, Gestalt, Terapia da Coerência, Terapias Narrativas, Mindfulness e Teoria Polivagal. Completou o nível 2 em EMDR com Udi Oren, em 2011; o nível 1 do treino em Sistemas Familiares Internos, em 2018, e o nível 3 com Dick Schwartz, em 2020 pelo IFS-Institute. Program Assistant nível 1 e 2 desde 2019 em treinos IFS oficiais. Exerce clínica privada desde 2006 e faz supervisão em modelos construtivistas pela SPPC.



Sexualidades e masculinidades à luz do modelo IFS

Entre partes e performance

Explora a intersecção entre masculinidade, sexualidade e o modelo da Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS), destacando como receios de vulnerabilidade e narrativas culturais influenciam a sexualidade masculina contemporânea. São explorados conceitos como “sexual Self-energy” e crenças sexuais disfuncionais; e o modo como protetores e exilados afetam intimidade e desejo. Casos clínicos e diálogos terapêuticos ilustram como a terapia IFS pode oferecer vias de integração, acolhendo partes em conflito e promovendo uma sexualidade mais autêntica, compassiva e conectada.



Cide Filipe Neves é psicólogo clínico e da saúde e psicoterapeuta. Tem formação em Terapia Gestalt e no modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS), níveis 1 e 2, além de ter aprofundado estudos na área da sexualidade, terapia rogeriana, psicologia positiva e mindfulness. Exerce em consultório privado, com foco em adultos e jovens adultos. É sócio da Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas e da Associação Portuguesa de Gestalt, com as quais tem colaborado em iniciativas formativas. Desenvolveu ainda trabalho de investigação nas áreas da sexualidade, orientação sexual e consciência corporal, com coautoria de artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais.

A multiplicidade no luto: processos de mudança e transições

Explora o luto como uma experiência singular e, ao mesmo tempo, universal — uma vivência que nos diferencia enquanto indivíduos e, simultaneamente, nos conecta na condição humana. A partir dos contributos das principais linhas teóricas do luto na psicologia e de inspirações provenientes da literatura e das artes plásticas, esta apresentação procura compreender de que forma o nosso sistema interno se organiza ao integrar a multiplicidade nos processos de perda, mudança e transformação, tal como proposto pelo modelo Sistemas Familiares Internos.

Carolina Abreu é psicóloga e psicoterapeuta (certificada pela OPP - Ordem dos Psicólogos Portugueses). Licenciada em Psicologia desde 2004, com Mestrado em Psicologia da Educação e Especialização em Psicoterapia pela Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivas. É terapeuta IFS Certificada e Trainer Oficial em Sistemas Familiares Internos pelo IFS Institute. Trabalha em clínica privada, onde oferece supervisão e terapia baseada na IFS a indivíduos de todo o mundo. Para além do trabalho como formadora IFS em treinos oficiais internacionais, tem colaborado em múltiplos workshops IFS, especialmente na comunidade IFS portuguesa por intermédio da Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivas (SPPC). Tem também colaborado no Podcast Conversas IFS. Participou em vários Treinos internacionais IFS e teve e continua a ter o privilégio de trabalhar e aprender com as maiores referências do modelo.

Isabel Ferreira é psicóloga clínica e da saúde e psicoterapeuta pela Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas. Tem especialização avançada em Psicologia da gravidez e parentalidade, com especial enfoque na saúde mental perinatal. Passou pela investigação na área de Psicologia Social e Ambiente, em estudos de grande impacto ambiental. É terapeuta com formação nível 3, no modelo Internal Family System, terapeuta IFIO em casais e relações pelo IFS Institute, e tem colaborado como assistente em formações nacionais e internacionais, pela SPPC e IFS Institute. Exerce clínica privada desde 2010 com adultos, e é desde 2020 sócia do projeto *Pessoalmente: Psicologia & Psicoterapia*, onde desenvolve a sua prática, acompanhando e orientando vários colegas na área clínica e formação.



Dinâmicas sistémicas da vergonha e ansiedade: *Uma leitura através das lentes do IFS*

Compreende a Vergonha e a Ansiedade como estando frequentemente na base de muitas dificuldades emocionais e relacionais, manifestando-se como respostas internas automáticas que visam proteger da dor, da rejeição e da exposição. Através da lente do modelo dos Sistemas Familiares Internos (IFS), esta apresentação propõe uma compreensão destas emoções como expressões de partes internas em papéis protetores e exilados. Serão explorados o ciclo da vergonha, o papel da ansiedade como protetor antecipatório, e formas de intervenção que promovem a curiosidade, a compaixão e a integração no sistema interno. O objetivo é oferecer ferramentas práticas para reconhecer e intervir de forma segura e eficaz nas dinâmicas de vergonha e ansiedade, facilitando o acesso ao Self e o restabelecimento da harmonia interna.



Sandra Maria Silva é psicóloga clínica, psicoterapeuta e fundadora da Detchen Soul. Terapeuta certificada em IFS Nível 3, IFIO e com formação complementar em Hipnose Clínica e Saúde Mental Avançada. Combina psicologia, hipnoterapia, medicina integrativa e psicoterapia, e dedica-se ao acompanhamento de pessoas, casais e grupos em temas como ansiedade, relacionamentos, trauma e desenvolvimento pessoal. Também desempenhou cargos de direção de recursos humanos, consultoria em ética e formação de profissionais.

Sara Oliveira Costa é psicóloga clínica, neuropsicóloga e psicoterapeuta, com mestrado integrado em Psicologia e especialização em Psicologia Clínica e da Saúde. Trabalha em contexto privado com jovens adultos, adultos e casais, focando-se na avaliação e intervenção psicológica e psicoterapêutica. Integra a equipa da clínica outCOME na intervenção em crise e nos riscos psicossociais, e participa em grupos de supervisão e intervenção. Especialista avançada em Neuropsicologia e Psicoterapia.



Caminhos entre legados e identidades

Explora os legados culturais e de género que estão enraizados na sociedade, moldando normas, papéis e expectativas que influenciam a vida pessoal, familiar e comunitária. Os legados ligam passado e presente, transmitindo valores, mas também perpetuando desigualdades e estereótipos.

De forma experiencial e reflexiva, propõe-se explorar estes legados, reconhecendo as partes internas que os carregam, bem como os processos que podem, em IFS, promover a sua transformação, valorizando as heranças e a riqueza cultural, social e pessoal que também nos trazem.



Ana Catarina Cunha é psicóloga e psicoterapeuta com especialidades avançadas em Neuropsicologia e Psicoterapia. Mais de 20 anos de experiência clínica com crianças, jovens e famílias em contextos comunitários e clínicos. Dedica-se à psicoterapia individual, supervisão e trabalho com grupos, e tem-se especializado em modelos clínicos experienciais e construtivistas, com dedicação ao modelo IFS.



Ana de Oliveira é psicóloga clínica, psicoterapeuta, formadora e supervisora, com mais de 20 anos de experiência em contexto nacional e internacional. Tem formação em várias terapias breves e é terapeuta certificada e supervisora em IFS. Trabalha com crianças, jovens, adultos, casais e grupos, integrando uma abordagem integrativa centrada na pessoa e na dimensão relacional e sistémica.

Autocuidado do psicoterapeuta: IFS na primeira pessoa

Aborda o autocuidado do psicoterapeuta, utilizando a lente da IFS. Serão explorados diferentes aspetos associados a este tema, como os paradoxos e estigmas presentes na prática clínica, bem como fatores de risco individuais e contextuais associados à profissão, com vista a identificar ações de autocuidado no quotidiano. Através de práticas experienciais e momentos de reflexão em grupo, convida-se à escuta interna e partilha entre pares, facilitando a liderança de Self, em direção a uma prática clínica com mais cura e menos sofrimento.



Sandra Guerreiro é psicóloga com formação em consulta psicológica de jovens e adultos; doutorada em Psicologia. Coordena um programa de reabilitação neuropsicológica e é professora convidada em várias universidades. Terapeuta certificada pelo IFS Institute nos níveis I, II e IFIO, participa em grupos de supervisão e intervenção e é formadora assistente no modelo.

Ana Freire é psicóloga clínica e da saúde, psicoterapeuta e membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses e da SPPC. Licenciada pela Universidade do Porto, trabalhou em investigação e prática clínica em contexto hospitalar. Dedicar-se à prática privada, com foco em adultos e casais, e é terapeuta certificada em IFS (nível 3), IFIO e Somatic IFS; colabora como formadora assistente em treinos internacionais.



PROGRAMA

Sábado 17 Janeiro

9h: **Acolhimento** *Aníbal Henriques*

10h: **IFS e IFS Somática** *Andreia Pacheco*

11h30: *Coffee Break*

11h45: **Quando comer é discussão interna**

Margarida Marques e Vera Barroso

13h: *Almoço*

14h30: **Sexualidades e Masculinidades**

Cide Neves

16h: *Coffee Break*

16h15: **Multiplicidade no luto**

Carolina Abreu e Isabel Ferreira

17h45: **Encerramento**

Domingo 18 Janeiro

9h: **Acolhimento** *Aníbal Henriques*

10h: **Vergonha e Ansiedade** *Sandra Silva & Sara Costa*

11h30: *Coffee Break*

11h45: **Legados e Identidades**

Ana Cunha e Ana Oliveira

13h: *Almoço*

14h30: **Autocuidado do Psicoterapeuta**

Sandra Guerreiro e Ana Freire

16h15: **Encerramento**



CIRCULO IFS PORTUGAL

I Encontro em Língua Portuguesa

17-18 de Janeiro 2026

Organização

Aníbal Henriques
Carolina Abreu
Isabel Ferreira
Margarida Marques
Vera Barroso

Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas

Inscrições

Até 30 de Novembro: 130€

Após 30 de Novembro: 150€

Membros SPPC: 120€

Email de Inscrição:

circuloifsportugal@gmail.com

CIRCULO IFS PORTUGAL

Aníbal Henriques é psicoterapeuta, formador e autor. Licenciou-se em Psicologia pela Universidade de Lisboa e concluiu estudos de pós-graduação em Terapias Cognitivo-Comportamentais, tendo posteriormente exercido funções de formador e vice-presidente da **APTCC**. Lecionou nas áreas de Psicopatologia, Psicologia Cognitiva, Psicopatologia do Desenvolvimento, Psicologia Clínica e da Saúde, e Modelos de Psicoterapia.

Membro fundador da **Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas** e da **Associação Ibérica de Terapia Focada nas Emoções**, tem desenvolvido desde 2005 um extenso trabalho como consultor, supervisor e coordenador em psicoterapia. Publica artigos científicos desde 1986 e promoveu a edição de obras como *Emotion-Focused Therapy*, de Leslie Greenberg, e *Metacognitive Interpersonal Therapy for Personality Disorders*, de Giancarlo Dimaggio.

Desde 2017, dedica-se ao modelo dos **Sistemas Familiares Internos** (Internal Family Systems – IFS), promovendo o crescimento de uma comunidade de terapeutas formados em IFS em Portugal. Desde 2018, tem promovido e prefaciado as edições portuguesas de *Innovations and Elaborations in Internal Family Systems*, *No Bad Parts* e *Introduction to Internal Family Systems*. Em 2019, Aníbal co-criou o podcast **IFS Talks**, que já produziu quase 100 episódios dedicados ao modelo IFS. Mais recentemente co-criou os **Podcasts Conversas com Partes** e **Conversas IFS**. É Parceiro Internacional do **IFS Institute para Portugal**, organizando formações oficiais de IFS no país e apoiando o desenvolvimento do modelo na comunidade lusófona. Mantém prática clínica privada em Lisboa.



Organização

Sociedade Portuguesa de
Psicoterapias Construtivistas



Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas

ORGANIZADORES

**CIRCULO IFS
PORTUGAL**

I Encontro em Língua Portuguesa
17-18 de Janeiro 2026

Contamos com a sua participação!

