

Retiro de Autocuidado para Psicoterapeutas · 1ª Edição

Uma pausa para cuidar de quem cuida

Passamos os nossos dias a criar espaço para o sofrimento dos outros, a conter, a regular, a acompanhar. Este retiro é um convite a virar essa atenção para dentro, dedicado ao psicoterapeuta enquanto pessoa, não apenas ao terapeuta enquanto profissional. A partir de IFS, da Teoria Polivagal e da investigação sobre bem-estar em profissionais de saúde mental, criamos um programa experiencial que vai além dos conceitos.

O QUE VAMOS EXPLORAR

As nossas partes em sessão

Que partes assumem o controlo com determinados pacientes, quando os processos são mais desafiantes, ou quando os clientes parecem não progredir?

O sistema nervoso como prática pessoal

Mapeamento autonómico e Teoria Polivagal aplicada a si próprio.

Resiliência vicariante

O contraponto à fadiga compassiva: ser transformado pela coragem dos clientes.

O descanso como acto terapêutico

Silêncio, passeio junto ao mar. Tempo vazio como parte central.

Suporte entre pares com estrutura

Grupos de processo, reflexão e partilha -IFS Witnessing.

O local como co-terapeuta

A costa de Peniche como ambiente de regulação.



PARA QUEM É ESTE RETIRO

- ✓ Sente que dá mais do que recebe, e que isso começa a pesar
- ✓ Reconhece sinais de fadiga compassiva ou desgaste profissional
- ✓ Facilitar o acesso e a experiência da energia de Self no psicoterapeuta.
- ✓ Precisa de um espaço genuinamente do psicoterapeuta, não de formação, mas de cuidado

Formação em IFS não é requisito. Retiro desenhado para qualquer abordagem terapêutica.

FACILITADORES



Aníbal Henriques ➔
COORDENADOR DA ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA EM PSICOTERAPIA · FUNDADOR IFS PORTUGAL

Criador e co-host dos podcasts IFS Talks e Conversas IFS.

Entre outras publicações, a mais recente:
[IFS Collective Wisdom](#) ➔

Conversas IFS: [Meditação do Psicoterapeuta](#) ➔



Carolina Abreu
PSICOTERAPEUTA E SUPERVISORA IFS · TRAINER IFS PELO INSTITUTO IFS

Psicóloga desde 2004. Trainer pelo IFS Institute desde 2024. Integra Teoria Polivagal e abordagens experienciais na prática clínica.

COMO CHEGAR A PENICHE

DE AUTOMÓVEL
Cerca de 1h de Lisboa pela A8 (saída Bombaral/Óbidos). Estacionamento junto ao MH Hotels. ➔
Do Porto: cerca de 2h15 pela A1 + A8 (mesma saída).

DE AUTOCARRO
Rede Expressos e FlixBus desde Sete Rios (Lisboa). Direto, cerca de 1h10 até Peniche.
Do Porto: com transbordo em Lisboa (cerca de 4h).

DE COMBOIO
Sem ligação direta. Comboio até Caldas da Rainha + autocarro local até Peniche.

UBER / TÁXI
Disponível, mas caro para os 70 km desde Lisboa. Melhor para o trajeto final desde Caldas da Rainha.

HORÁRIO DO RETIRO

QUINTA-FEIRA · 26
Chegada e acolhimento a partir das 18h00.

SEXTA-FEIRA · 27
Início às 09h30
Encerramento às 16h00

SÁBADO · 28
Início às 09h30
Encerramento às 16h00

DOMINGO · 29
Início às 09h30
Encerramento às 12h30

Este retiro totaliza 15h, contabilizadas para a Especialização Avançada em Psicoterapia.
Alojamento alternativo: [Star Inn Peniche](#) ➔ (a cerca de 100 metros do MH Hotel Peniche)

DURAÇÃO
3 dias
27 a 29 Nov 2026

LOCAL
MH Hotels ➔
Peniche, Portugal

GRUPO
Máx. 32
Grupo reduzido

PRAZO
18 Out
Limite de inscrição

INSCRIÇÃO
120€
Não inclui estadia nem refeições