# Retiro de Autocuidado do Psicoterapeuta

*27 a 29 de novembro de 2026*

Acolhimento na véspera
26 de novembro de 2026, a partir das 18h

 Aníbal Henriques  Carolina Abreu

## Dia 1 - 27 de novembro de 2026

Conectar e reconhecer

| Horário | Tipo de atividade | Tema |
|---|---|---|
| 09h30–10h30 | Acolhimento; Apresentação, Meditação | Boas-vindas, segurança e chegada 60 min |
| 10h30–11h15 | Círculo de abertura | Apresentações \| Participantes 45 min |
| 11h15–11h25 | Pausa | — 10 min |
| 11h25–11h55 | Apresentação 2 | Benefícios e riscos da profissão 30 min |
| 11h55–12h15 | Apresentação 3 | O terapeuta enquanto sistema 20 min |
| 12h15–12h40 | Exercício | Mapeamento de partes e sinais do terapeuta 25 min |
| 12h40–13h | Prática em tríades | Testemunho e escuta 20 min |
| 13h–14h15 | Almoço | — 75 min |
| 14h15–15h15 | Prática | Caminhada dos Glimmers 60 min |
| 15h15–15h35 | Partilha | Integração da caminhada 20 min |
| 15h35–15h50 | Pausa | — 15 min |
| 15h50–16h30 | Práticas e círculo de fecho | Integração do dia 40 min |

# Dia 2  - 28 de novembro de 2026

Regular e relacionar

| Horário | Tipo de atividade | Tema | |
|---|---|---|---|
| 09h30–10h | Check-in e meditação | Regresso ao corpo | 30 min |
| 10h–10h30 | Apresentação 4 | O sistema do terapeuta | 30 min |
| 10h30–11h10 | Prática | Consciência dupla e travões | 40 min |
| 11h10–11h25 | Pausa | — | 15 min |
| 11h25–11h45 | Exercício | Laboratório de gatilhos profissionais | 20 min |
| 11h45–12h15 | Exercício | Mapeamento dos managers do terapeuta | 30 min |
| 12h15–12h45 | Partilha e discussão | Integração em grupo | 30 min |
| 12h45–14h00 | Almoço | — | 75 min |
| 14h00–14h30 | Prática | Limites que protegem a relação | 30 min |
| 14h30–14h55 | Apresentação 5 | Supervisão que também sustenta | 25 min |
| 14h55–15h15 | Prática | Preparar uma Sessão de supervisão | 20 min |
| 15h15–15h25 | Pausa | — | 10 min |
| 15h25–15h45 | Prática em tríades | *Firefighters* e apoio entre pares | 20 min |
| 15h45–16h20 | Apresentação e exercício | Resiliência vicariante e comunidade | 35 min |
| 16h20–16h30 | Meditação e encerramento | Integração do dia | 10 min |

# Dia 3 - 29 de novembro de 2026

Integrar e regressar

| Horário | Tipo de atividade | Tema |
|---|---|---|
| 09h30–09h40 | Check-in | Chegada e estado interno 10 min |
| 09h40–10h25 | Apresentação 6 | Liderança pelo *Self* e autocuidado organizacional 45 min |
| 10h25–10h40 | Pausa | — 15 min |
| 10h40–11h10 | Exercício | Auditoria da ecologia profissional 30 min |
| 11h10–11h25 | Meditação | Integração e apreciação das partes cuidadoras 15 min |
| 11h25–13h | Exercício e partilha | Intenções de sustentabilidade 95 min |
| 13h–13h30 | Círculo de encerramento | Integração e regresso 30 min |