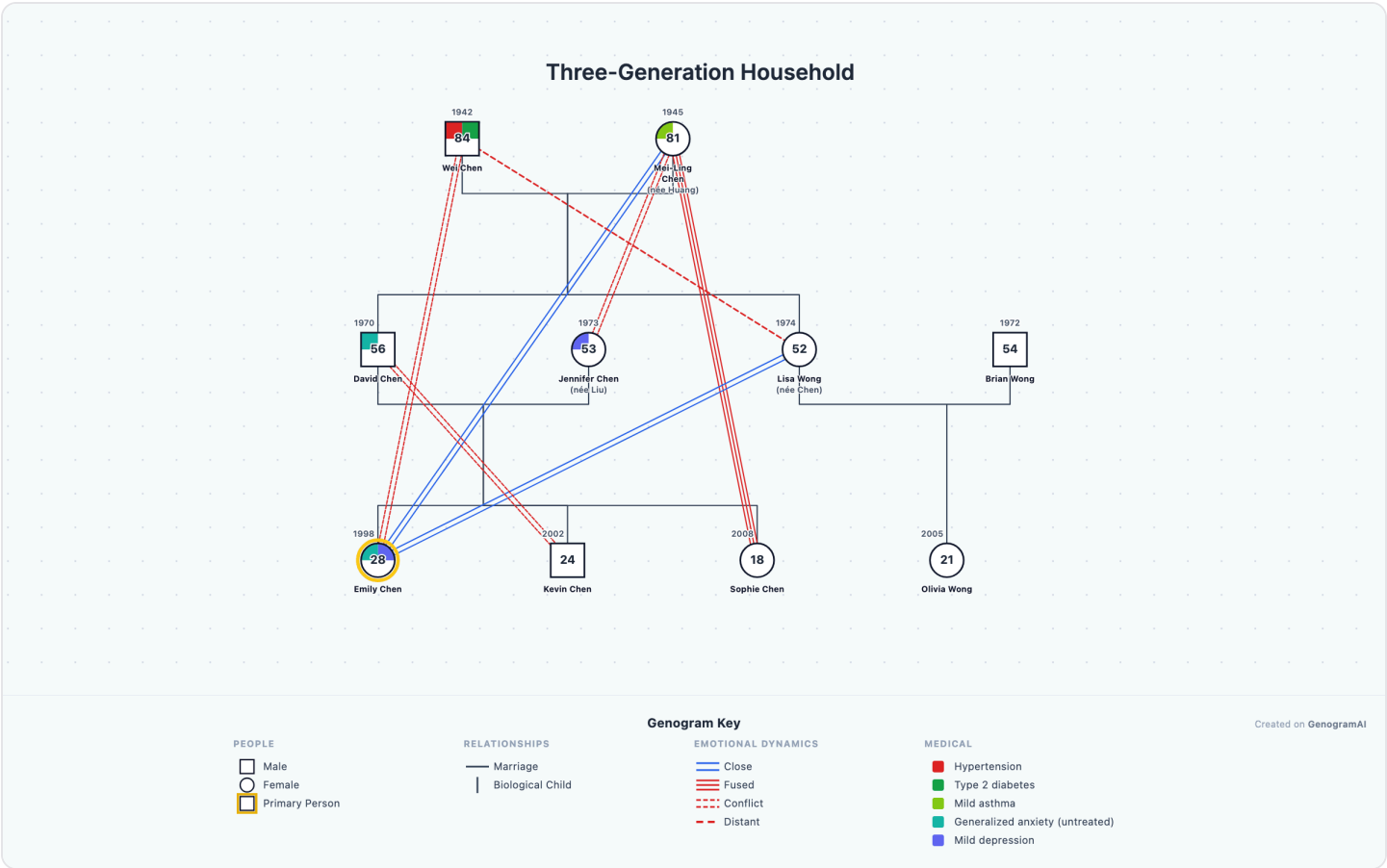


O que é um genograma e como fazer um

Uma introdução prática para mapear a estrutura familiar, as relações e o histórico de saúde ao longo das gerações.



ÍNDICE

- 01** O que é um genograma?

- 02** Genograma ou árvore genealógica?

- 03** Quem usa genogramas

- 04** Os símbolos essenciais

- 05** Como fazer um genograma em cinco passos

- 06** Como ler um genograma

- 07** Padrões a observar

- 08** Glossário

A notação segue a notação padrão de genograma descrita por McGoldrick e colaboradores, com extensões do GenogramAI. O GenogramAI é independente e não tem qualquer afiliação com os autores nem com a editora, nem o seu aval.

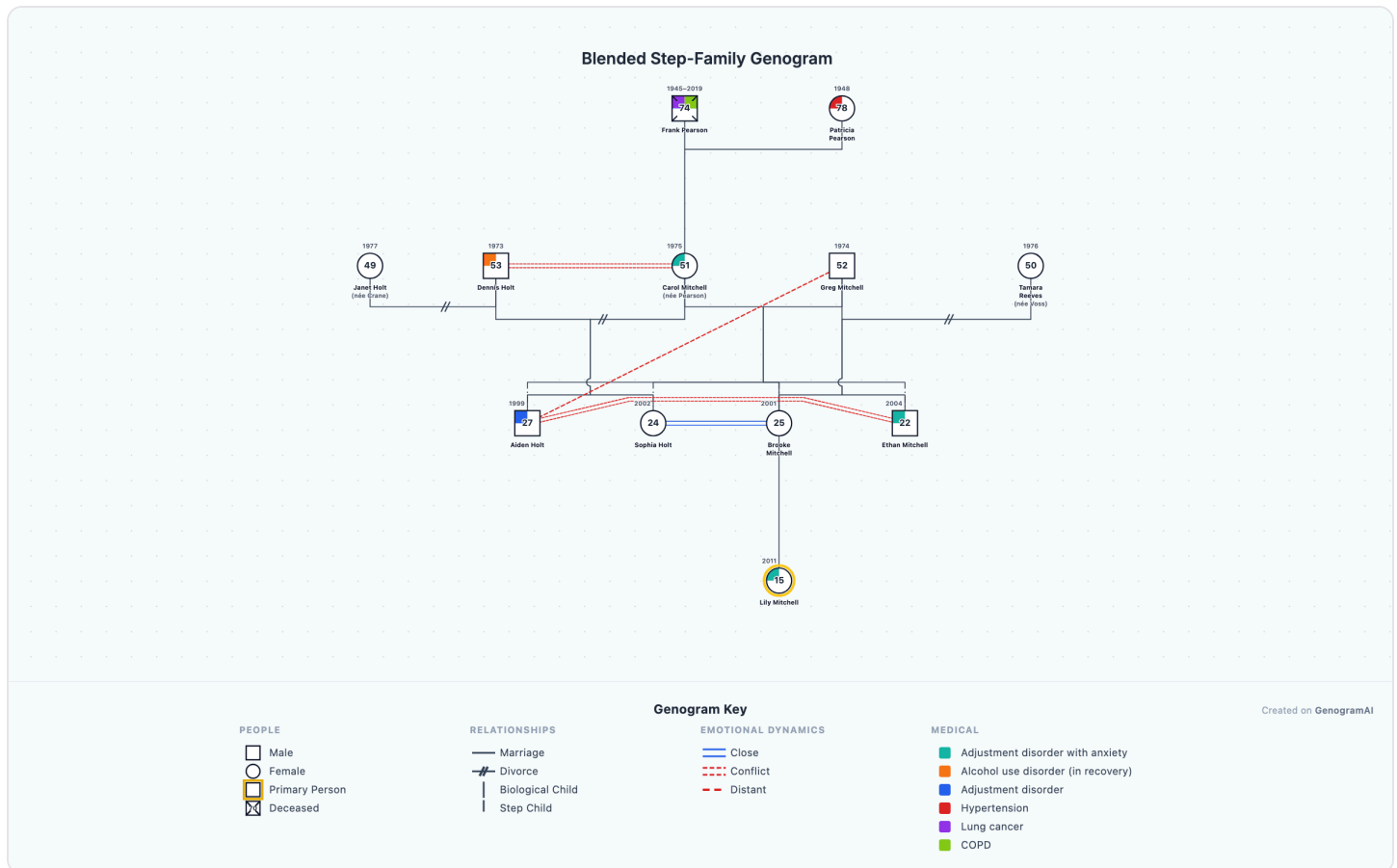
O que é um genograma?

Um genograma é um diagrama de uma família que mostra quem faz parte dela e como as pessoas se relacionam: uniões e separações, filhos, mortes, condições de saúde e a qualidade emocional das relações importantes, geralmente ao longo de três gerações.

Os genogramas nasceram da terapia familiar sistêmica, sobretudo do trabalho de Murray Bowen sobre a forma como os padrões emocionais passam de uma geração para outra. A notação que a maioria dos profissionais usa hoje foi padronizada por Monica McGoldrick e Randy Gerson nos anos 1980 e continua a ser ensinada em terapia familiar, serviço social, aconselhamento e medicina.

Uma árvore genealógica responde a *quem*. Um genograma acrescenta o *como*: até que ponto as pessoas são próximas, onde estão o conflito ou a distância e o que continua a repetir-se. Um genograma típico mostra:

- **Estrutura familiar:** casamentos e uniões, divórcios e separações, filhos biológicos, adotados, em acolhimento familiar ou gerados por doação de gâmetas
- **Eventos de vida:** nascimentos, mortes, gravidezes e perdas gestacionais, mudanças de casa
- **Relações emocionais:** proximidade, fusão, distância, conflito, ruturas, abuso
- **Saúde:** doenças físicas e mentais e consumo de substâncias, sombreados no símbolo de cada pessoa
- **Contexto:** origem cultural, religião, escolaridade, classe social, localização



Exemplo da galeria do GenogramAI (família reconstituída). Família fictícia.

Genograma ou árvore genealógica?

	Árvore genealógica	Genograma
Foco	Linhagem e ascendência	Relações, saúde e padrões que se repetem
Profundidade típica	Muitas gerações, nomes e datas	Cerca de três gerações, em detalhe
Símbolos	Caixas e linhas de ligação	Formas padrão mais tipos de linha de casal, de filhos e emocionais
Usado para	Genealogia e herança	Avaliação, planeamento do tratamento, ensino, autoconhecimento

Os dois complementam-se: dados genealógicos (um ficheiro GEDCOM de um programa de árvore genealógica) podem ser o ponto de partida de um genograma, que depois acrescenta as relações e as informações de saúde que uma árvore deixa de fora.

Quem usa genogramas

Terapeutas de família e de casal

Para ver padrões da família de origem, triângulos e ruturas que dão forma à queixa principal.

Assistentes sociais

Para mapear agregados familiares, parentesco e redes de apoio na avaliação, no acolhimento e no planeamento do caso.

Médicos, enfermeiros e conselheiros genéticos

Para registar o histórico de saúde da família num relance e detetar condições que se concentram.

Conselheiros e psicólogos

Para situar a saúde mental, o consumo de substâncias e o trauma no contexto familiar.

Estudantes

O genograma da família de origem é um trabalho comum nos cursos de terapia, serviço social, aconselhamento e enfermagem.

Pessoas e famílias

Para compreender a própria família, preparar-se para a terapia ou reunir o histórico de saúde para partilhar com um médico.

Os símbolos essenciais

Estes são os símbolos que vai usar em quase todos os genogramas. O conjunto completo (18 tipos de linha de casal, 7 de filhos e 39 emocionais) está nos PDFs gratuitos *Legenda do genograma* e *Quadro de símbolos do genograma*.

Pessoas



Masculino

Quadrado



Feminino

Círculo



Não binário

Arco: topo arredondado, base reta



Desconhecido

Losango

Situação de vida



Falecido

X sobre a forma



Gravidez

Triângulo



Aborto espontâneo

Pequeno círculo preenchido



Nado-morto

Forma em meio tamanho com um X



Aborto

X pequeno



Pessoa índice (pessoa principal)

Anel exterior à volta da forma (algumas pessoas desenhavam um contorno duplo)

Casais



Casamento

Linha contínua



União de facto

Linha tracejada



Separação legal

Linha contínua, uma barra



Divórcio

Duas barras

Filhos



Biológico

Linha contínua



Adotado

Duas linhas lado a lado, contínua e pontilhada



Acolhimento familiar

Linha pontilhada



Gémeos fraternos

Duas linhas de filho a sair do mesmo ponto



Gémeos idênticos

O mesmo, unidos por uma barra curta

Linhas emocionais



Próxima

Vínculo caloroso e de apoio, com limites saudáveis.



Fusionada

Demasiado envolvido; limites difusos.



Distante

Desconexão emocional.



Conflituosa

Tensão ativa e discussões.



Hostil

Antagonismo aberto.



Rutura

Contacto cortado de propósito.

Convenções. Cada geração fica na sua própria linha. Os filhos descem da linha dos pais, o mais velho à esquerda. Por convenção, o parceiro do sexo masculino fica à esquerda. Inclua sempre uma legenda para que quem ler saiba o que significam as linhas e as cores.

Como fazer um genograma em cinco passos

1 Reúna os factos

Nomes, anos de nascimento e de morte, uniões, filhos (e como chegaram à família), gravidezes e perdas, doenças, consumo de substâncias, mudanças de casa, profissões e origem cultural. As lacunas também são informação: o que ninguém sabe, ou não quer dizer, aponta muitas vezes para uma rutura ou uma perda dolorosa.

2 Posicione a pessoa índice

A pessoa índice é o cliente, ou o próprio autor. Destaque-a; o GenogramAI desenha um anel à volta do símbolo, e no papel muitas pessoas desenhavam um contorno duplo.

3 Monte a estrutura

Coloque os parceiros na mesma linha e os filhos abaixo (o mais velho à esquerda); depois, pais, irmãos e avós acima. Use a linha de casal certa (casados, a viver juntos, divorciados) e a linha de filho certa (biológico, adotado, em acolhimento).

4 Adicione as linhas emocionais

Nas relações que importam, pergunte: até que ponto são próximos, há conflito, quem não fala com quem? Desenhe só as linhas necessárias; poucas linhas bem escolhidas leem-se melhor do que muitas.

5 Adicione saúde e contexto

Sombreie as condições de saúde em cada símbolo (na disposição padrão, a metade esquerda para doença física ou mental e a metade inferior para consumo abusivo de álcool ou drogas); depois adicione origem, religião e datas importantes. Termine com uma legenda.

No papel ou no ecrã. Um genograma de três gerações desenhado à mão costuma demorar 30 a 60 minutos, e cada alteração obriga a redesenhar. No GenogramAI pode desenhá-lo diretamente ou descrever a família ao Assistente de IA e editar o resultado. Todos os planos incluem o Assistente de IA no editor (Gratuito: 5 créditos de IA por mês).

Como ler um genograma

Leia por camadas e trate o que vê como perguntas a explorar com a família, não como conclusões.

Estrutura

Quantas gerações? Casados, reconstituída, monoparental?
Mortes precoces, muitos divórcios, fratrias muito grandes ou muito pequenas?

Relações

Onde estão os vínculos próximos, os conflitos e as ruturas? Há duas pessoas aliadas contra uma terceira (um triângulo)?

Papéis e funcionamento

Quem mantém tudo unido, com quem todos se preocupam, quem é o pacificador ou o bode expiatório?

Entre gerações

O que se repete: papéis de cuidador, dependência, ruturas, doenças, a idade em que as coisas acontecem?

Depois pergunte: o que falta, de que ponto de vista é contado, onde estão as forças, e como podem estes padrões ligar-se ao motivo pelo qual a pessoa procura ajuda agora?

Padrões a observar

Papéis que se repetem

A mesma posição (cuidador, rebelde, pacificador) a surgir em cada geração.

Reações de aniversário

Sintomas ou crises em torno da idade, ou da data, de uma perda familiar anterior.

Ruturas que se repetem

Um afastamento numa geração seguido de outro na seguinte.

Perda e substituição

Um filho que nasce pouco depois de uma morte, ou uma nova união muito rápida, que transporta um luto não resolvido.

Triângulos

Duas pessoas lidam com a tensão envolvendo uma terceira: um filho, um familiar por afinidade, uma relação extraconjugal.

Concentração de doenças

Condições que se concentram num lado da família; vale a pena partilhá-las com um médico.

Ao partilhar padrões, use perguntas abertas: "O que lhe chama a atenção?" ou "Estou a reparar numa coisa. Faz-lhe sentido?"

Glossário

Pessoa índice

A pessoa em torno da qual o genograma é centrado, geralmente o cliente.

Família de origem

A família em que uma pessoa cresceu.

Rutura

Terminar ou limitar muito o contacto com um familiar.

Diferenciação

Termo de Bowen para continuar a ser quem se é sem deixar de estar ligado à família.

Legenda do genograma

A legenda que explica os símbolos, as linhas e as cores usados num genograma.

Paciente identificado

O membro da família visto como "o problema", cujos sintomas podem refletir um stress familiar mais amplo.

Fusão (emaranhamento)

Relações tão próximas que os limites individuais se diluem.

Triângulo

Um padrão de três pessoas em que duas lidam com a tensão por meio de uma terceira.

Transmissão multigeracional

Padrões de relacionamento que passam de uma geração para a seguinte.

GEDCOM

O formato de ficheiro padrão para trocar dados de árvore genealógica.

Leituras recomendadas

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

A notação segue a notação padrão de genograma descrita por McGoldrick e colaboradores, com extensões do GenogramAI. O GenogramAI é independente e não tem qualquer afiliação com os autores nem com a editora, nem o seu aval.

GENOGRAMAI

Faça o seu genograma online

Desenhe-o diretamente ou descreva a família ao Assistente de IA; depois edite, adicione uma legenda e exporte. Comece gratuitamente, sem transferir nada.

Free

- 2 genogramas, com até 50 pessoas cada
- 5 créditos de IA por mês (Assistente de IA no editor)
- Todos os símbolos, vistas e a legenda no ecrã
- Exportação em PNG, impressão, ligação de partilha só de visualização

Pro

- 25 genogramas, sem limite de pessoas
- IA ilimitada, incluindo Criar com IA
- Importação de fotografias e notas com IA; GEDCOM e outros ficheiros de família
- Exportação em PDF, SVG e GEDCOM

Clinical

- Tudo do Pro, genogramas ilimitados
- Modo Clínico: guarda apenas no seu dispositivo
- Vista de investigação
- Aplicação para Mac (Windows em breve)

Detalhes dos planos em outubro de 2026; consulte genogramai.com/pricing para ver os planos atuais.

genogramai.com