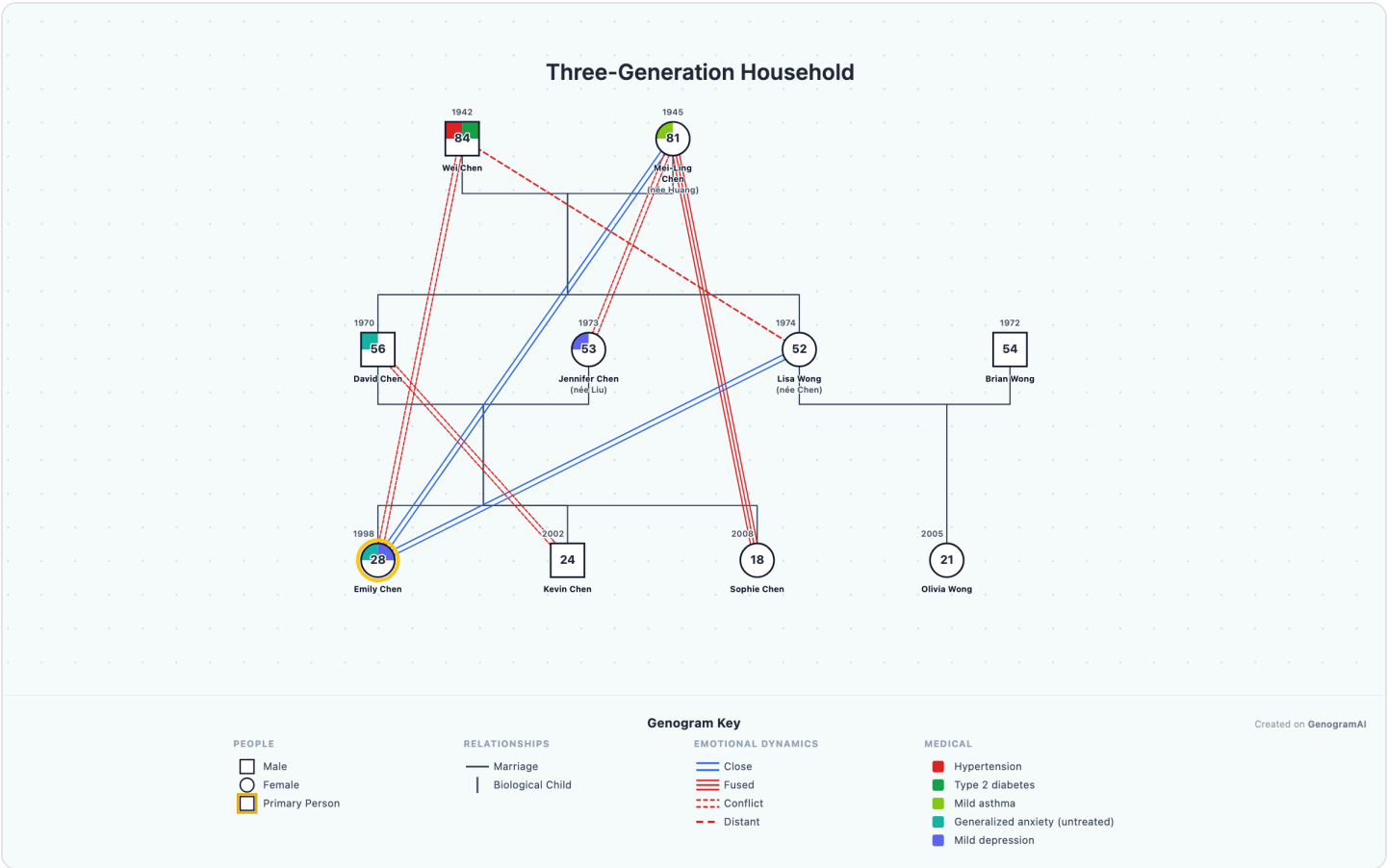


O que é um genograma e como fazer um

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



SUMÁRIO

- 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 não é afiliado aos autores nem à editora, nem endossado por eles.

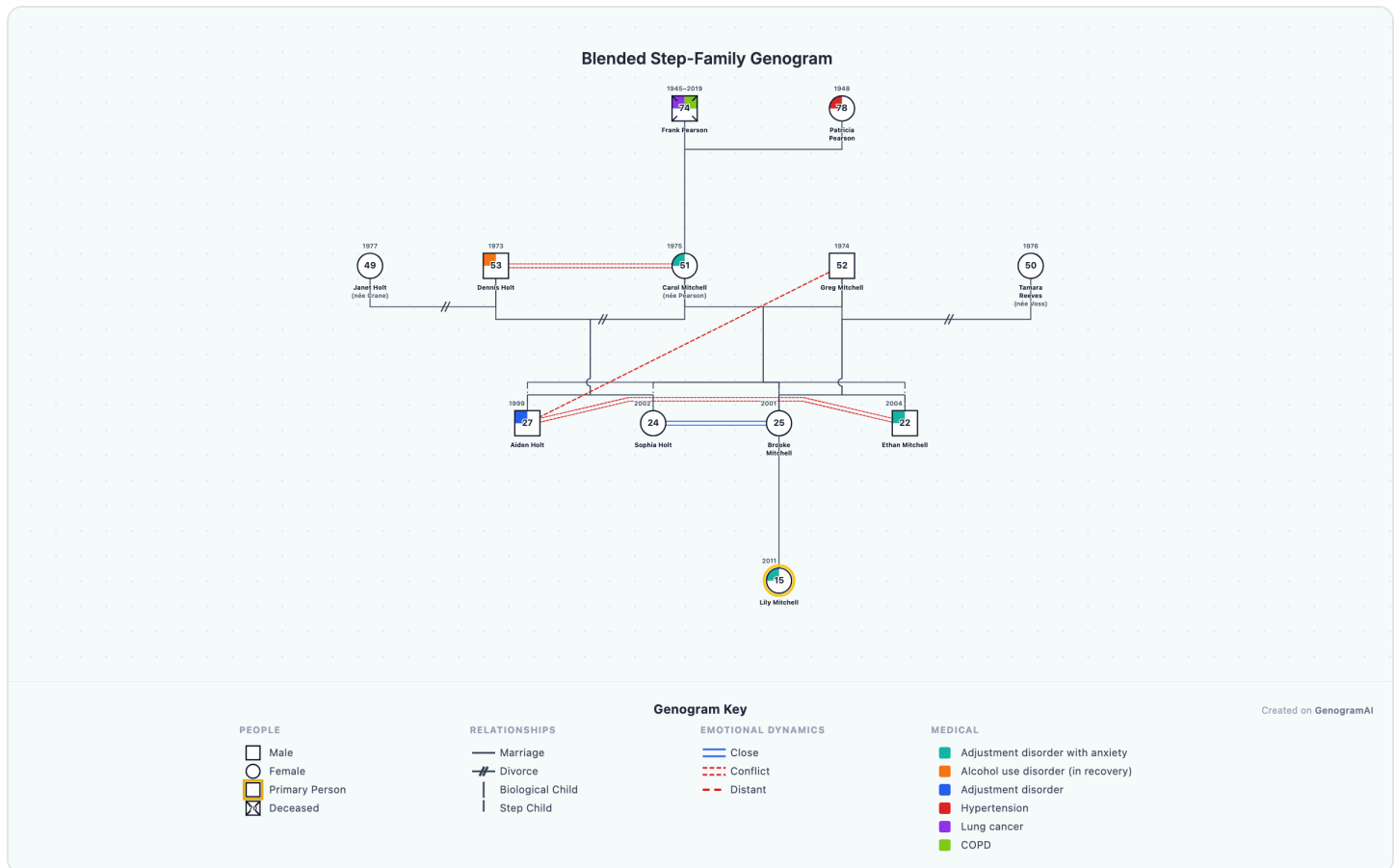
O que é um genograma?

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 surgiram da terapia familiar sistêmica, sobretudo do trabalho de Murray Bowen sobre 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 sendo ensinada em terapia familiar, serviço social, aconselhamento e medicina.

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

- **Estrutura familiar:** casamentos e uniões, divórcios e separações, filhos biológicos, adotados, acolhidos ou gerados por doação de gametas
- **Eventos de vida:** nascimentos, mortes, gestações e perdas gestacionais, mudanças
- **Relações emocionais:** proximidade, fusão, distância, conflito, rompimentos, abuso
- **Saúde:** doenças físicas e mentais e uso de substâncias, sombreados no símbolo de cada pessoa
- **Contexto:** origem cultural, religião, escolaridade, classe social, local



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

Genograma ou árvore genealógica?

	Árvore genealógica	Genograma
Foco	Linhagem e ancestralidade	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, planejamento do tratamento, ensino, autoconhecimento

Os dois se complementam: dados genealógicos (um arquivo GEDCOM de um programa de árvore) 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 rompimentos que dão forma à queixa principal.

Assistentes sociais

Para mapear domicílios, parentesco e redes de apoio na avaliação, no acolhimento e no planejamento do caso.

Médicos, enfermeiros e conselheiros genéticos

Para registrar o histórico de saúde da família num relance e perceber condições que se concentram.

Conselheiros e psicólogos

Para situar saúde mental, uso de substâncias e 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 entender a própria família, se preparar para a terapia ou reunir o histórico de saúde para compartilhar com um médico.

Os símbolos essenciais

Estes são os símbolos que você vai usar em quase todo genograma. 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

Círculo pequeno preenchido



Natimorto

Forma em meio tamanho com um X



Aborto

X pequeno



Pessoa índice (pessoa principal)

Anel externo em volta da forma (algumas pessoas desenharam um contorno duplo)

Casais



Casamento

Linha contínua



União estável

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

Linha pontilhada



Gêmeos fraternos

Duas linhas de filho saindo do mesmo ponto



Gêmeos idênticos

O mesmo, unidos por uma barra curta

Linhas emocionais



Próximo

Vínculo caloroso e de apoio, com limites saudáveis.



Fusionado

Superenvolvido; limites borrados.



Distante

Desconexão emocional.



Conflito

Tensão ativa e discussões.



Hostil

Antagonismo aberto.



Rompimento

Contato rompido de propósito.

Convenções. Cada geração fica em 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 suas linhas e cores.

Como fazer um genograma em cinco passos

1 Reúna os fatos

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

2 Posicione a pessoa índice

A pessoa índice é o cliente, ou você. Destaque-a; o GenogramAI desenha um anel em volta do símbolo, e no papel muita gente desenha 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, morando juntos, divorciados) e a linha de filho certa (biológico, adotado, acolhido).

4 Adicione as linhas emocionais

Nas relações que importam, pergunte: o quanto são próximos, há conflito, quem não fala com quem? Desenhe só as linhas necessárias; poucas linhas bem escolhidas são mais fáceis de ler 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 uso abusivo de álcool ou drogas); depois adicione origem, religião e datas importantes. Termine com uma legenda.

No papel ou na tela. Um genograma de três gerações desenhado à mão costuma levar de 30 a 60 minutos, e cada mudança significa redesenhar. No GenogramAI você 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 você vê como perguntas a explorar com a família, não como conclusões.

Estrutura

Quantas gerações? Casados, recomposta, monoparental?
Mortes precoces, muitos divórcios, grupos de irmãos muito grandes ou muito pequenos?

Relações

Onde estão os vínculos próximos, os conflitos e os rompimentos? 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 cuidado, dependência, rompimentos, doenças, a idade em que as coisas acontecem?

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

Padrões a observar

Papéis que se repetem

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

Reações de aniversário

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

Rompimentos que se repetem

Um afastamento em uma geração seguido de outro na seguinte.

Perda e substituição

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

Triângulos

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

Concentração de doenças

Condições que se concentram em um lado da família; vale compartilhar com um médico.

Ao compartilhar padrões, use perguntas abertas: "O que chama a sua atenção?" ou "Estou notando uma coisa aqui. Faz sentido para você?"

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.

Rompimento

Encerrar ou limitar muito o contato com um familiar.

Diferenciação

Termo de Bowen para continuar sendo você mesmo sem deixar de estar ligado à família.

Legenda do genograma

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

Paciente identificado

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

Fusão (emaranhamento)

Relações tão próximas que os limites individuais se confundem.

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 arquivo 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 não é afiliado aos autores nem à editora, nem endossado por eles.

GENOGRAMAI

Faça seu genograma online

Desenhe você mesmo ou descreva sua família ao Assistente de IA; depois edite, adicione uma legenda e exporte. Comece grátis, sem precisar baixar nada.

Free

- 2 genogramas, com até 50 pessoas cada
- 5 créditos de IA por mês (Assistente de IA no editor)
- Todos os símbolos, visões e a legenda na tela
- Exportação em PNG, impressão, link só para visualização

Pro

- 25 genogramas, sem limite de pessoas
- IA ilimitada, incluindo Criar com IA
- Importação de fotos e anotações com IA; GEDCOM e outros arquivos de família
- Exportação em PDF, SVG e GEDCOM

Clinical

- Tudo do Pro, genogramas ilimitados
- Modo Clínico: salva só no seu dispositivo
- Visão de pesquisa
- App desktop para Mac (Windows em breve)

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

genogramai.com