Isabel Milheiro nasceu em 1979, na cidade do Porto. Cresceu em Espinho, terra onde regressou e vive actualmente, depois de diversas experiências noutras cidades. Casada e mãe de dois filhos.

É licenciada em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e especialista em Psiquiatria desde 2011, tendo realizado a sua formação específica no Hospital de Braga.

Trabalhou, 2011 e 2025, como assistente graduada de Psiquiatria, no Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga (CHEDV), actual ULSEDV, onde exerceu a coordenação da Consulta de Gerontopsiquiatria e da Psiquiatria de Ligação. É Terapeuta Familiar e de Casal (formação no núcleo do Porto da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar). Tem a Pós-graduação em Psiquiatria e Saúde Mental pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Em 2017, concluiu a Pós-graduação em Acupunctura Médica – Nova Medical School | Faculdade de Ciências Médicas da Univ. Nova de Lisboa tendo, posteriormente, criado a consulta de Acupunctura Médica (na área da patologia psiquiátrica) na ULSEDV. Ainda durante a sua formação específica, realizou estágio opcional em Medicina do Sono mantendo, até aos dias de hoje, gosto particular nesta área de formação com participação como formanda e formadora em vários eventos científicos realizados nesta área.