

# 1 Jornadas MIND FULNESS E COM PAIXÃO

## PROGRAMA



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
para o  
MINDFULNESS



**CINEICC**

Centro de Investigação em  
Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental





# PROGRAMA

14 FEV

08h30 Abertura do Secretariado

9h30 **Sessão de Abertura**

10h00 **KEYNOTE DE ABERTURA - MINDFULNESS E TRANSPORTAR ÁGUA COM UMA PENEIRA** | José Pinto Gouveia

10h45 Intervalo

11h15 **SIMPÓSIO I - MINDFULNESS NA EDUCAÇÃO**  
Moderadora | Marina Cunha

**Programa MindKindful – Professores: Resultados** | Alexandra Dinis

**Porquê Cultivar Escolas Compassivas? O Impacto de um Programa de Intervenção Focado na Compaixão na Promoção do Bem-estar Psicológico e Físico dos Professores** | Marcela Matos e Isabel Albuquerque

**Cultivar Mindfulness na Sala de Aula: Efeitos de uma Intervenção nos Alunos e nos Professores** | Joana Carvalho

**Programa MindUp - Oportunidades e Desafios na Implementação de Práticas de Mindfulness no Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente** | Fernando Emídio

**Alguns dos Desafios da Introdução do Mindfulness no Sistema Educacional em Portugal** | Ivan Sellers

13h00 Intervalo para Almoço

14h30 **TALK - MIND THE GAP** | Dulce Gonçalves  
Moderadora | Alexandra Dinis

15h00 **SIMPÓSIO II – MINDFULNESS NA SAÚDE**  
Moderadora | Ana Galhardo

**Terapia Focada na Compaixão com Jovens Agressores – Resultados a partir de um Caso Clínico** | Daniel Rijo

**BEfree: Programa Baseado no Mindfulness, Valores e Compaixão para a Ingestão Alimentar Compulsiva e sua Adaptação a uma Aplicação Digital** | Cristiana Duarte

**Mindfulness e Compaixão na Dor Crónica: Desenvolvimento de um Programa de Intervenção em Grupo (COMPACT)** | Sérgio Carvalho

**Mindfulness em Mulheres com Cancro da Mama** | Ricardo Teixeira

**Programa Be a Mom** | Ana Fonseca

16h30 Intervalo

17h00 **DA PRÁTICA PESSOAL A INSTRUTOR DE MINDFULNESS: PERCURSOS**  
José Pinto Gouveia | João Palma | Vasco Gaspar | Gonçalo Pereira



# PROGRAMA

15 FEV

08h30 Abertura do Secretariado

9h30 **TALK – HEARTFULNESS - DA ESSÊNCIA À ACÇÃO** | Vasco Gaspar  
Moderadora | Naír Carolino

10h00 **SIMPÓSIO III - MINDFULNESS NAS ORGANIZAÇÕES E DESENVOLVIMENTO PESSOAL**  
Moderadora | Bárbara Monteiro

**“Mind(ful) at Work”: A Experiência de um Programa Piloto de Mindfulness em Contexto Organizacional** | Sónia Gregório

**Mindfulness e Compaixão em Contexto de Trabalho: Um Exemplo Concreto de Benefícios para as Pessoas e Organizações** | Rita Cabaço

ENTREGA DO PRÉMIO DE MELHOR COMUNICAÇÃO EM FORMATO *POSTER*

10h45 Intervalo

11h15 **O MINDFULNESS NA MINHA VIDA**  
Ana Galhardo | Marina Cunha | Sónia Gregório | Vera Capoulas | Teresa Loureiro

12h00 **Sessão de Encerramento**

12h10 **Assembleia Geral da Associação Portuguesa para o *Mindfulness***

## Workshops Pós-Jornadas

Sábado, 15 Fev | 15h00 – 18h00

**Workshop I - Mindfulness na Saúde e na Psicoterapia** | José Pinto Gouveia

**Workshop II - Mentres Sorridentes** | Dulce Gonçalves e Sérgio Brandão

**Workshop III - Mindfulness e Compaixão: Práticas e Benefícios para as Pessoas e Organizações** | Rita Cabaço

**Workshop IV - Compaixão em acção: Cultivar e Incorporar Compaixão na Vida** | Marcela Matos

**Workshop V - Mindfulness e a Gestão das Emoções** | Gonçalo Pereira



14 E 15 FEV  
COIMBRA

## Comissão Científica

Albertina Oliveira	Fernando Emídio
Alexandra Marques Pinto	Gonçalo Pereira
Carla Andrade	João Palma
Cátia Almeida	Marcela Matos
Cristiana Duarte	Ricardo Teixeira
Daniel Rijo	Vasco Gaspar
Dulce Gonçalves	Ivan Sellers

## Comissão Organizadora

Presidente: José Pinto Gouveia

Alexandra Dinis	Dulce Gonçalves
Ana Galhardo	Sérgio Brandão
Bárbara Monteiro	Vera Capoulas
Marina Cunha	Inês Trindade
Naír Carolino	João Pedro Leitão

## Organizado por :



## Apoios:

