

**ÍNDICE**

<b>1. FORMAÇÃO E ATIVIDADES PROFISSIONAIS</b> .....	<b>1</b>
<b>2. FORMAÇÃO RECEBIDA EM <i>MINDFULNESS-BASED APPROACHES</i></b> .....	<b>2</b>
2.1 Formação académica.....	2
2.2 Cursos, <i>workshops</i> , palestras, congressos.....	2
2.3 Retiros.....	3
<b>3. FORMAÇÃO RECEBIDA EM PSICOLOGIA DA SAÚDE E AFINS</b> .....	<b>5</b>
<b>4. ATIVIDADE COMO FORMADOR EM <i>MINDFULNESS-BASED APPROACHES</i></b> .....	<b>6</b>
4.1 Cursos.....	6
4.2 Sessões de seguimento.....	10
4.3 Retiros.....	10
4.4 Palestras e <i>workshops</i> .....	11
<b>5. PUBLICAÇÕES EM <i>MINDFULNESS-BASED APPROACHES</i></b> .....	<b>13</b>
<b>6. OUTRAS ATIVIDADES NO ÂMBITO DE <i>MINDFULNESS-BASED APPROACHES</i></b> .....	<b>13</b>

**1. FORMAÇÃO E ATIVIDADES PROFISSIONAIS**

José Carlos Fontes das Neves Lopes nasceu em 1959 em Gondomar, Porto. Licenciou-se em Física na Universidade do Porto e doutorou-se em Física na Universidade de Aveiro (UA). É docente do Departamento de Física da UA desde 1986.

De 2001 a 2010, lecionou na Escola Superior de Saúde da UA, onde foi director do curso de Radiologia. De 2005 a 2010, trabalhou também na Secção Autónoma de Ciências da Saúde (SACS) da UA, no desenvolvimento curricular da Licenciatura em Ciências Biomédicas e foi coordenador do Gabinete de Educação para as Profissões de Saúde. Desde 2012 integra o Gabinete de Investigação Clínica (GIC), da SACS.

Publicou em co-autoria oito artigos em revistas internacionais indexadas. É co-autor de quatro capítulos de livros científicos.

Desde 2012, em colaboração com a UNAVE (entidade de ligação entre a UA e a sociedade), oferece formação em *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

Atualmente desenvolve investigação sobre intervenções baseadas em *mindfulness* para a promoção da Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde, em particular no âmbito da Oncologia.



## **2. FORMAÇÃO RECEBIDA EM MINDFULNESS-BASED APPROACHES**

### **2.1 Formação académica**

- 2015 Mestrado em *Mindfulness-Based Approaches*  
Escola de Psicologia, Universidade de Bangor  
País de Gales, Reino Unido
- 2012 Pós-graduação em *Mindfulness-Based Approaches*  
Escola de Psicologia, Universidade de Bangor  
País de Gales, Reino Unido

### **2.2 Cursos, workshops, palestras, congressos**

- 2016 04-11 junho  
"Mindfulness Teacher Training Level 2" (58 horas)  
Jody Mardula & David Shannon  
Centre for Mindfulness Research and Practice  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2014 2-8 julho  
*Mindful Self-Compassion (MSC) Teacher Training*  
Christopher Germer, Kristin Neff, Michelle Becker, Steve Hickman e Judith Soulsby  
Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2013 9-10 outubro  
"Developing Mindfulness in Psycho-Oncology"  
Workshop  
Trish Bartely  
XVI Curso Intensivo de Psico-Oncologia  
Academia Portuguesa de Psico-Oncologia  
Hotel D. Luis, Coimbra
- 2013 9-16 agosto  
*Mindful Self-Compassion (MSC) Training*  
Curso intensivo (30 h)  
Christopher Germer, Christine Brähler, e Kristin Neff.  
Instituut voor Aandacht & Mindfulness  
Chateau Frandoux, Bélgica
- 2013 18 janeiro  
"The psychological processes influenced by mindfulness training"  
Teaching Day (6 horas)  
Rebecca Crane  
Centre for Mindfulness Research and Practice  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2012 23 novembro  
"The early buddhist understanding of mindfulness"  
Teaching Day (6 horas)  
John Peacock  
Centre for Mindfulness Research and Practice  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2012 27 abril - 1 maio  
"Insight Dialogue" de Gregory Kramer  
Sukhacitto, Bhikkhu  
Asociación Española de Meditación Vipassana  
Residência Ana Mogas, Miraflores de la Sierra, Madrid, Espanha
- 2012 20 Janeiro  
"Mind as processes"  
Teaching Day (6 horas)  
John Peacock (Universidade de Oxford)



## **Curriculum Vitae resumido de José Carlos Lopes (Setembro 2018)**

---

- Centre for Mindfulness Research and Practice*  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2011 23-30 julho  
"Mindfulness Teacher Training Level 1" (58 horas)  
Eluned Gold & Michael Chaskalson  
*Centre for Mindfulness Research and Practice*  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2011 02 maio  
"Current approaches to teaching mindfulness in empirically supported interventions"  
*Workshop*  
Ruth Baer (Universidade de Kentucky, EUA)  
II Jornadas Internacionais do CINEICC – "Novos olhares sobre a mente"  
Universidade de Coimbra
- 2011 04 março  
"MBCT: a conceptual and practical introduction"  
*Teaching Day* (6 horas)  
Melanie Fennell (Universidade de Oxford, Inglaterra)  
*Centre for Mindfulness Research and Practice*  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2010 19 novembro  
"Reflections on mindfulness in the context of early Buddhism"  
*Teaching Day* (6 horas)  
John Peacock (Universidade de Oxford, Inglaterra)  
*Centre for Mindfulness Research and Practice*  
Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido
- 2010 20-25 setembro  
"Access the 8 week course in five days"  
*Residential workshop in a retreat setting*" (30 horas)  
Cindy Cooper e Eluned Gold  
Escola de Psicologia, Universidade de Bangor, País de Gales, Reino Unido  
Edgware Abbey, Londres

### **2.3 Retiros**

- 2018 01-30 agosto  
Retiro solitário  
Orientação de Laura Bridgman.  
Gaia House, Devon, Reino Unido.
- 2018 09-13 janeiro  
Retiro solitário  
Casa de Exercícios de Santo Inácio, Colares, Sintra
- 2017 28 julho - 6 agosto  
Sundara, Ajahn  
*Amaravati Buddhist Monastery*  
Hertfordshire, Inglaterra
- 2016 02-07 setembro  
Vajiro, Ajahn (Mosteiro Budista Sumedhārāma, Portugal)  
Casa de Retiros de Santo Inácio (Rodízio), Colares
- 2016 24-30 agosto  
Abhinando, Ajahn (Aruna Ratanagiri, Inglaterra), e Jerôme Lamarlère  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
Aldeadurero, Salto de Saucelle, Espanha
- 2015 02-04 outubro  
Vajiro, Ajahn (Mosteiro Budista Sumedhārāma, Portugal)  
Casa de Retiros de Santo Inácio (Rodízio), Colares



## **Curriculum Vitae resumido de José Carlos Lopes (Setembro 2018)**

---

- 2015 24-30 agosto  
Abhinando, Ajahn (Aruna Ratanagiri, Inglaterra), e Jerome Lamarlere  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
Aldeadurero, Salto de Saucelle, Espanha
- 2015 17-26 julho  
Kalyano, Ajahn  
*Amaravati Buddhist Monastery*  
Hertfordshire, Inglaterra
- 2014 14-20 abril  
Abhinando, Ajahn (Aruna Ratanagiri, Inglaterra)  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
*Centro Espiritual de las Hermanas Salesianas, S. Lorenzo del Escorial, Madrid, Espanha.*
- 2013 24-31 agosto  
Patricia & Charles Genoud  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
Aldeadurero, Salto de Saucelle, Espanha.
- 2013 12-21 julho  
"Just One More': *Dependent Origination and the Cycles of Addiction*"  
Amaro, Ajahn  
*Amaravati Buddhist Monastery*  
Hertfordshire, Inglaterra
- 2012 24-29 agosto  
Abhinando, Ajahn (Aruna Ratanagiri, Inglaterra)  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
*Real Monasterio de Sto. Tomás, Ávila, Espanha*
- 2011 07-11 novembro  
Charles Genoud  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
*Real Monasterio de Sto. Tomás, Ávila, Espanha*
- 2011 26-30 agosto  
Sister Metta, Ajahn (Amaravati, Inglaterra)  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
*Real Monasterio de Sto. Tomás, Ávila, Espanha*
- 2011 15-23 abril  
Abhinando, Ajahn (Aruna Ratanagiri, Inglaterra)  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
*Real Monasterio de Sto. Tomás, Avila, Espanha*
- 2010 24-29 agosto.  
Abhinando, Ajahn (Aruna Ratanagiri, Inglaterra)  
*Asociación Española de Meditación Vipassana*  
*Real Monasterio de Sto. Tomás, Avila, Espanha*
- 2010 23-25 abril  
Candasiri, Ajahn (Amaravati, Inglaterra)  
Organização de Maria Silva  
Centro de Retiros Paula Frassinetti, Linhó, Sintra
- 2009 6-8 março  
Martine Batchelor  
Lótus Azul (J. C. Lopes) e União Budista Portuguesa – delegação do Porto  
Casa de Retiros Santa Paula Frassinetti, V. N. Gaia
- 2008 11-13 janeiro  
Martine Batchelor  
União Budista Portuguesa – delegação do Porto  
Casa de Retiros Santa Paula Frassinetti, V. N. Gaia
- 2007 11-13 maio  
Sundara, Ajahn (Amaravati, Inglaterra)



- Organização de Maria Silva  
Convento das Irmãs Doroteias, Linhó, Sintra.
- 2006 11-12 março  
Francis Chauvet (Jikô An, Espanha)  
União Budista Portuguesa – delegação do Porto.  
Sede da Rua da Restauração, Porto
- 2005 29 outubro - 01 novembro  
Amy Hollowell, Sensei  
União Budista Portuguesa - delegação do Porto  
Mosteiro de Vairão, Vila do Conde
- 2005 10-12 junho  
Sagarapriya  
União Budista Portuguesa - delegação do Porto  
Casa de Retiros Santa Paula Frassinetti, V. N. Gaia
- 2005 15-17 abril  
Ajahn Nyanarato  
União Budista Portuguesa - delegação do Porto  
Casa de Retiros Santa Paula Frassinetti, V. N. Gaia
- 2000 Christina Feldman  
Gaia House  
Devon, Inglaterra
- 1999 Curso de 10 dias de *Vipassana*  
*Vipassna International* de S. N. Goenka  
Monte Mariposa, Tavira
- 1998 11-17 julho  
Christopher Titmuss  
Gaia House  
Devon, Inglaterra

### **3. FORMAÇÃO RECEBIDA EM PSICOLOGIA DA SAÚDE E AFINS**

- 2014 17 de maio  
Conferência Internacional de Psico-Oncologia  
Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)  
Hotel Quinta das Lágrimas, Coimbra
- 2014 16 de maio  
“*Cognitive Behavioural Therapy in Psycho-Oncology*”  
*Workshop* (4 horas)  
Stirling Moorey  
Conferência Internacional de Psico-Oncologia  
Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)  
Hotel Quinta das Lágrimas, Coimbra
- 2013 11-12 outubro  
XI Congresso Português de Psico-Oncologia – “Viver Após o Cancro”  
Academia Portuguesa de Psico-Oncologia  
Hotel D. Luis, Coimbra
- 2013 11-12 outubro  
“Comunicação com a Família do Doente Oncológico”  
XI Congresso Português de Psico-Oncologia – “Viver Após o Cancro”  
Academia Portuguesa de Psico-Oncologia  
Hotel D. Luis, Coimbra
- 2013 9-10 outubro  
“*Developing Mindfulness in Psycho-Oncology*”  
*Workshop*  
Trish Bartely  
XVI Curso Intensivo de Psico-Oncologia



- Academia Portuguesa de Psico-Oncologia  
Hotel D. Luis, Coimbra
- 2013 01 outubro  
"Good Clinical (Trial) Practice"  
Workshop  
Ingrid Klingmann (MD, PhD, Coordinator, PharmaTrain)  
Gabinete de Investigação Clínica, Universidade de Aveiro  
Universidade de Aveiro
- 2012 9-11 fevereiro  
9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde  
Universidade de Aveiro
- 2011 05 Maio  
"Acceptance and Commitment Therapy – ACT: da teoria à prática"  
Workshop  
José Pinto-Gouveia (Universidade de Coimbra)  
II Jornadas Internacionais do CINEICC – "Novos olhares sobre a mente"  
Universidade de Coimbra
- 2011 26-27 abril  
"Working with shame and developing inner compassion"  
Workshop  
Paul Gilbert (Universidade de Derby, Inglaterra)  
II Jornadas Internacionais do CINEICC – "Novos olhares sobre a mente"  
Universidade de Coimbra

#### **4. ATIVIDADE COMO FORMADOR EM MINDFULNESS-BASED APPROACHES**

##### **4.1 Cursos**

- 2018 19 junho (início)  
*Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, individual  
À distância (Cascais)
- 2017 04 outubro (início)  
*Mindfulness at Work*  
Curso de 6 semanas, em grupo (6 participantes)  
Aveiro, Altice Labs
- 2017 21 agosto (início)  
*Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, individual  
UNAVE
- 2017 16 junho (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, individual  
Casa particular, Aveiro
- 2017 06 junho (início)  
*Mindfulness at Work*  
Curso de 6 semanas, em grupo (10 participantes)  
UNAVE
- 2017 21 maio (início)  
*Mindfulness Self-Compassion*  
Co-instrutora: Sandra Vilarinho  
Curso de 8 semanas, em grupo (6 participantes)



## Curriculum Vitae resumido de José Carlos Lopes (Setembro 2018)

---

- Moments  
Porto
- 2017 07 maio (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (4 participantes)  
UNAVE
- 2016 18 outubro (início)  
*Mindfulness Self-Compassion*  
Co-instrutora: Sandra Vilarinho  
Curso de 8 semanas, em grupo (4 participantes)  
Moments  
Porto
- 2016 16 outubro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (5 participantes)  
UNAVE
- 2016 26 setembro (início)  
*Mindfulness Self-Compassion*  
Co-instrutora: Sandra Vilarinho  
Curso de 8 semanas, em grupo (5 participantes)  
UNAVE
- 2016 05 abril (início)  
*Mindfulness Self-Compassion*  
Co-instrutora: Sandra Vilarinho  
Curso de 8 semanas, em grupo (7 participantes)  
Moments  
Porto
- 2016 02 abril (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (8 participantes)  
AMARA – Associação pela Dignidade na Vida e na Morte  
Lisboa
- 2016 07 fevereiro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (5 participantes)  
UNAVE
- 2015 27 outubro (início)  
*Mindful Self-Compassion*  
Curso de 8 semanas, em grupo (5 participantes), co-instrutora Sandra Vilarinho  
Porto
- 2015 11 outubro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (13 participantes)  
UNAVE
- 2015 10 outubro (início)  
*Mindful Self-Compassion*  
Curso de 8 semanas, em grupo (8 participantes)  
AMARA – Associação pela Dignidade na Vida e na Morte  
Hotel Lisboa Plaza
- 2015 10 maio (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas (participação de Sandra Vilarinho), em grupo (4 participantes)  
UNAVE
- 2015 01 fevereiro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (9 participantes)
- 



UNAVE

- 2014 29 outubro (início)  
*Mindfulness Self-Compassion*  
Co-instrutora: Sandra Vilarinho  
Curso de 8 semanas, em grupo (11 pacientes com fibromialgia)  
Apoio: Centro Hospitalar do Baixo Vouga/Serviço de Reumatologia) e Universidade de Aveiro.  
Aveiro
- 2014 19 outubro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (6 participantes)  
UNAVE
- 2014 05 outubro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, individual  
À distância (Lisboa)
- 2014 03 junho (início)  
*Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, individual  
Serviço de Psiquiatria, Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Hospital de S. João da Madeira
- 2014 26 maio (início)  
*Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, em grupo (5 doentes oncológicos)  
Serviço de Oncologia, Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro
- 2014 25 abril (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, individual  
Casa particular, Aveiro
- 2014 24 março (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (5 participantes)  
UNAVE
- 2014 23 março (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (6 participantes)  
UNAVE
- 2014 07 janeiro (início)  
*Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, em grupo (6 doentes oncológicos) – estudo clínico  
Serviço de Psiquiatria, Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Hospital de S. João da Madeira
- 2014 06 janeiro (início)  
*Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, em grupo (7 doentes oncológicos) – estudo clínico  
Serviço de Oncologia, Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro
- 2013 04 novembro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (12 participantes, maioritariamente médicas e outras  
profissionais de saúde)  
ReAge – Saúde, Educação, Atividades para Crianças e Apoio Social Lda.  
Rua de Pedrouços, 67B, Lisboa





## Curriculum Vitae resumido de José Carlos Lopes (Setembro 2018)

---

- 2013 20 outubro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (7 participantes)  
UNAVE
- 2013 19 outubro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (13 participantes)  
SPMBE, Matosinhos
- 2013 11 abril (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (2 participantes)  
Casa particular, Aveiro
- 2013 11 abril (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, individual (Fibromialgia)  
Casa particular, Aveiro
- 2013 05 março (início)  
*Mindfulness-Based Intervention for Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, individual  
Casa particular, Aveiro
- 2013 25 janeiro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction* para Profissionais de Saúde  
Curso de 8 semanas, em grupo (6 enfermeiras, 1 cirurgiã)  
Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga, Hospital de S. Sebastião, Santa Maria da Feira
- 2013 24 janeiro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction* para Profissionais de Saúde  
Curso de 8 semanas, em grupo (3 enfermeiras, 1 psicóloga)  
Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Hospital de S. Sebastião, Santa Maria da Feira
- 2012 12 dezembro (início)  
*Mindfulness-Based Intervention for Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, individual  
Casa particular, Aveiro
- 2012 10 novembro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction*  
Curso de 8 semanas, em grupo (3 participantes)  
Casa particular, Aveiro
- 2012 07 novembro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction* para Profissionais de Saúde  
Curso de 8 semanas, em grupo (1 médica, 4 enfermeiras, 3 terapeutas ocupacionais, 1 assistente social, 1 psicóloga)  
Hospital de dia da Psiquiatria, Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro
- 2012 06 novembro (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction* para Profissionais de Saúde  
Curso de 8 semanas, em grupo (4 psiquiatras, 4 enfermeiras, 3 psicólogas)  
Serviço de Psiquiatria, Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Hospital de S. João da Madeira
- 2012 09 março (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction* para Profissionais de Saúde  
Curso de 8 semanas, em grupo (3 psiquiatras, 1 médica interna, 1 psicólogas, 1 terapeuta da fala)  
Hospital de dia de Psiquiatria, Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro



- 2012 05 março (início)  
*Mindfulness-Based Stress Reduction* para Profissionais de Saúde  
Curso de 8 semanas, em grupo (1 psiquiatra, 1 médica interna, 2 psicólogas, 1 enfermeira)  
Hospital de dia de Psiquiatria, Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro
- 2012 03 janeiro (início)  
*Mindfulness-Based Intervention for Cancer Recovery*  
Curso de 8 semanas, individual  
Casa particular, Aveiro

#### **4.2 Sessões de seguimento**

Semanalmente, desde janeiro de 2014  
Ex-Participantes em cursos de MBSR/MBIRC  
Centro Universitário de Fé e Cultura  
Universidade de Aveiro

Mensalmente, desde julho de 2013 a dezembro de 2013  
Enfermeiras  
Serviço de Oncologia do Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro

Mensalmente, de abril 2012 a dezembro de 2013  
Pacientes oncológicas  
Casa particular, Aveiro

#### **4.3 Retiros para graduados do CPEM**

- 2017 24 - 26 setembro  
Retiro de Um Dia (*pro bono*)  
Casa Diocesana de Nossa Senhora do Socorro  
Albergaria-a-Velha
- 2016 01 - 03 julho  
Retiro de Um Dia (*pro bono*)  
Casa Diocesana de Nossa Senhora do Socorro  
Albergaria-a-Velha
- 2015 18 - 20 setembro  
Retiro de Um Dia (*pro bono*)  
Casa Diocesana de Nossa Senhora do Socorro  
Albergaria-a-Velha
- 2015 17 - 19 abril  
Retiro de Um Dia (*pro bono*)  
Casa Diocesana de Nossa Senhora do Socorro  
Albergaria-a-Velha
- 2014 25 - 30 dezembro  
Retiro de Fim de Ano (*pro bono*)  
Convento de Balsamão  
Chacim, Macedo de Cavaleiros

#### **4.4 Palestras e workshops**

- 2018 29 junho  
"QdVRS Mental e *Mindfulness*"  
Palestra  
III Simpósio de Ensino Clínico IV  
Escola Superior de Saúde  
Universidade de Aveiro
- 2017 05 junho  
"*Mindfulness* e Qualidade de Vida"  
Palestra  
*Brain Week*  
Estarreja
- 2017 09 maio  
"*Mindfulness* e Redução de Stresse no Trabalho"  
*Workshop*  
Altice Labs  
Aveiro
- 2017 25 fevereiro  
"*Mindfulness? What do you mean?*"  
Palestra no In4Med VI – *Linking Minds, Changing Lives, Coimbra's Scientific and Medical Congress*.  
Núcleo de Estudantes de Medicina da Associação Académica de Coimbra  
Centro de Congressos dos Hospitais da Universidade de Coimbra
- 2016 10 outubro  
"*Mindfulness* e *McMindfulness*"  
Palestra no Dia Mundial de Saúde Mental. Dignidade em Saúde Mental – Primeiros Socorros Psicológicos e em Saúde Mental: apoio a pessoas em crise.  
Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental  
Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Aveiro
- 2016 23 maio  
"O Nutricionista *Mindful*"  
*Workshop* na Associação Nacional de Estudantes de Nutrição  
Universidade Fernando Pessoa  
Porto
- 2015 23 novembro  
"*Mindfulness* e Dor Crónica"  
Seminário na Unidade Curricular de Dor e Funcionalidade do Mestrado em Psicologia  
Universidade de Aveiro
- 2015 24 outubro  
"*Mindfulness* — Achados Imagiológicos"  
Comunicação Oral  
XI Congresso Nacional da Sociedade Portuguesa de Neurorradiologia  
Universidade de Aveiro
- 2015 20 outubro  
"*The Mindful Physician*"  
*Workshop* na *Health School Leadership*  
*Humans of Health*  
Vilarinho das Furnas
- 2015 26 setembro  
"*Mindful Self-Compassion: Apresentação do curso de 8 semanas*"  
AMARA  
Hotel Lisboa Plaza  
Lisboa



## Curriculum Vitae resumido de José Carlos Lopes (Setembro 2018)

---

- 2015 21 maio  
"Mindfulness e Neurologia: dois exemplos"  
Fórum de Neurologia  
Sociedade Portuguesa de Neurologia  
Hotel Meliá  
Aveiro
- 2014 02 dezembro  
"MBSR in the workplace"  
Workshop na AMGEN  
Hotel do Bairro Alto  
Lisboa
- 2014 04 outubro  
"Intervenções Baseadas em Mindfulness e Hipnose Clínica"  
1<sup>as</sup> Jornadas Internacionais de Hipnose Clínica Hipnoanálise  
APHCH - Associação Portuguesa de Hipnose Clínica e Hipnoanálise  
Cineteatro Alba  
Albergaria-a-Velha
- 2014 13 abril  
"A Saúde mental e o papel da meditação e da Mindfulness"  
AME Portugal – Seminário "Mente e Saúde"  
Auditório Mirita Casimiro  
Viseu
- 2014 28 fevereiro  
"Mindfulness-Based Stress Reduction nos profissionais de saúde "  
XVII Reunião Nacional de Cuidados Intensivos Pediátricos  
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca  
Amadora
- 2013 28 setembro  
"Mindfulness-Based Stress Reduction"  
Holmes Place  
Aveiro
- 2013 15 setembro  
"Mindfulness-Based Stress Reduction"  
ReAge – Saúde, Educação, Atividades para Crianças e Apoio Social Lda.  
Rua de Pedrouços, 67B  
Lisboa
- 2013 14 setembro  
"Mindfulness: Meditação para Aumentar o Bem-Estar e Reduzir o Stresse"  
Sociedade Portuguesa de Meditação e Bem-Estar  
R. Afonso Cordeiro, 323, Matosinhos
- 2013 07 e 21 janeiro  
"Sati, Mindfulness, Mindfulness-Based Approaches"  
SitaRama, Espaço de Meditação e Yoga de Aveiro  
R. João de Mendonça, Nº. 31, 1º Esq. A, Aveiro
- 2012 12 outubro  
"Intervenções Baseadas em Mindfulness: Stress, Burnout, Dor Crónica, Ansiedade e Depressão"  
Enfermagem do Serviço de Oncologia do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Hospital de S. Sebastião, Santa Maria da Feira
- 2012 25 setembro  
"Mindfulness-Based Approaches (MBSR, MBCT), Dor Crónica e Depressão"  
Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Hospital de S. João da Madeira
- 2011 06 maio  
"Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e Dor Crónica"  
Unidade de Dor do Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro



- 2011 14 janeiro  
"Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e Dor Crónica"  
Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar do Baixo Vouga  
Hospital Infante D. Pedro, Aveiro

## **5. PUBLICAÇÕES EM MINDFULNESS-BASED APPROACHES**

Lopes JC, Vilarinho S, Afreixo V, Almeida L, Pimentel FL, Shannon D. Mindfulness-based intervention in cancer recovery: a pilot feasibility study in a Portuguese sample. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*. 2016;3(4):<http://dx.doi.org/10.21035/ijcnmh.22016.21033.21034>.

José Carlos Lopes, Luís Almeida, Francisco Pimentel and David Shannon (2014). "Mindfulness-Based Intervention in Cancer Recovery in a Portuguese Population – Preliminary Results". e-Poster na Conferência Internacional de Psico-Oncologia Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)  
Hotel Quinta das Lágrimas, Coimbra.

José Carlos Lopes (2012). "Intervenções Baseadas em *Mindfulness* em Oncologia: Revisão de Meta-Análises". *Actas do 9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (Lisboa: Placebo Editora), p. 681-697.

## **6. OUTRAS ATIVIDADES NO ÂMBITO DE MINDFULNESS-BASED APPROACHES**

- Desde 2012 Encontros semanais do Centro de Prática e Estudo de *Mindfulness* — organização das sessões e seleção de documentos para discussão.
- 2012 Membro fundador do Centro de Prática e Estudo de *Mindfulness* ([www.mindfulness.web.ua.pt](http://www.mindfulness.web.ua.pt))
- 2009 Organização do retiro:  
6-8 março  
Martine Batchelor  
Lótus Azul (J. C. Lopes) e União Budista Portuguesa – delegação do Porto  
Casa de Retiros Santa Paula Frassinetti, V. N. Gaia
- 2009 Membro fundador do Lótus Azul ([www.bluelotuspt.wordpress.com](http://www.bluelotuspt.wordpress.com))

