



## VANDA DO NASCIMENTO

**TERAPEUTA, FORMADORA, & INSTRUTORA DE MINDFULNESS ESSENCIAL**

### CURRICULUM PROFISSIONAL

Data de Nascimento: 1972/05/02

- **1993 - Formadora do IEFP** até ao presente (Com Certificado de Competências Pedagógicas nº EDF 12647/99 DL)
- **1997 – Bacharelato em Educação do 1º ciclo e Licenciatura em Educação do 1º e 2º ciclos**, com vínculo ao Ministério de Educação até 2014.

Começou a lecionar em escolas do distrito de Santarém, passando a efetiva no distrito em 2001. Devido à natureza das turmas que lhe foram atribuídas (“Currículos Alternativos” e os “Profissionais”) frequentou vários cursos e Workshops sobre Gestão Comportamental - Gestão do Stress e da Ansiedade e Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal)

- **1999 – Início dos seus estudos em Reiki e em MEDITAÇÃO (Visualização Criativa de Relaxamento e “Atenção Plena” (Mindfulness) – canalizado para a gestão do stress);**

Começa, também, a dar formação na área do Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, através de pequenos cursos e/ou Workshops.

- **2004 – Início dos seus estudos “não oficiais” sobre Psicologia em Religião e Espionagem, com especialistas da temática de várias partes do mundo, fazendo inúmeros cursos e Workshops sobre o assunto para escrever o livro “Olhando Para Trás Vejo Alicia” publicado em 2010 mas retirado em 2016 da venda ao público para vir a ser inserido num futuro projeto em 2025;**

Começa, similarmente, a dar formação na área da Gestão do Stress e da Ansiedade, com técnicas de meditação e Atenção Plena (Mindfulness).

- **2007 - Pós-Graduação na área de Gestão Comportamental e Capacitação Para o Sucesso Escolar, tendo como base Psicologia de Educação, cedida pelos profissionais do Conselho Científico (Universidade do Minho e de Coimbra) da Organização EPIS (Empresários Pela Inclusão Social) ficando com o título de Técnica na mesma área;**
- **2009 – Curso de Formação «Classificação Internacional de Funcionalidades na Educação Especial», através do Centro de Formação da Lezíria do Tejo;**
- **De 2011 a 2013 formadora da CEDRO e ACCIG (Associações com projetos sociais europeus),** prestando serviços profissionais de natureza técnica – científica, na área da Educação e do Comportamento humano nas zonas de Seia, Mangularde, Lisboa e Santarém;

- Desde **2014** que pertence ao grupo *Positive Psychology Programe*, na Holanda onde, e com quem, troca permanentemente as mais recentes práticas de Psicologia Positiva e Mindfulness, em vários sectores;
- **2015** – Nova “especialização/aperfeiçoamento” em Mindfulness (Atenção Plena) – **Curso de Mindfulness**, Centro Português de Mindfulness;
- Em **2015** é **Terapeuta, Formadora e Presidente da Assembleia Geral, da Associação Portuguesa de Wing Chun Tradicional Kung Fu**. É, similarmente, a responsável pelos Cursos Certificados de Formação Profissional - (Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência) da associação acima descrita;
- **2016** - Nova “Especialização” em Mindfulness: **Curso MINDFULNESS FOR WELLBEING AND PEAK PERFORMANCE**, Monash University, Melbourne, Australia.
- **Novembro de 2016** cria o Mindfulness Essencial, fundando a **Escola de Mindfulness Essencial em Santarém**, respeitando os tramites daquilo que se considera o “Mindfulness Ocidental” mas criando o seu próprio conceito ao falar, similarmente, do Mindfulness Tradicional e de outras práticas orientais que promovem a saúde e o bem-estar:
- **Dezembro de 2017**, faz parte da **Kung Fu Kids Portugal**, um programa de Autodefesa Física e Emocional para crianças dos 5 aos 14 anos, ajudando na implementação do projeto e instruindo os jovens e crianças na parte socio emocional;
- **2018** – **Ajuda a fundar o Siu Lam Wing Chun Kung Fu Clube de Portugal** (É eleita Vice-presidente e a Escola de Mindfulness Essencial passa a pertencer a este clube não deixando a sua parceria com a Associação Portuguesa de Wing Chun Tradicional Kung Fu);
- **2018** - Torna-se membro da **INSIGHT TIMER**, Plataforma da **GOOGLE**, onde lecciona um curso “**APRENDA A GERIR AS EMOÇÕES**” e onde posta algumas meditações.
- [http://insig.ht/course\\_aprenda-a-gerir-as-emoco-es](http://insig.ht/course_aprenda-a-gerir-as-emoco-es)
- [http://insig.ht/gm\\_40663](http://insig.ht/gm_40663)
- [http://insig.ht/gm\\_38681](http://insig.ht/gm_38681)
- [http://insig.ht/gm\\_39430](http://insig.ht/gm_39430)
- [http://insig.ht/gm\\_56831](http://insig.ht/gm_56831)
- <https://insig.ht/QCRrEBYYIhb>
- **2019** – Começa a dar formação de Mindfulness a empresas através da **WorkWell**, dentro das quais: **MacDonalds, Millenium BCP, Medis, Ageas, Bel, Critical, Deco, Credibom, Tranquilidade, Solvay, IEFP, BPI** e muitas outras.
- **2020** – Torna-se mentora de Mindfulness no Curso ***Habits and Happiness: Positive Psychology Courses Taught by Braco Pobric*** (Mentoria Internacional – Índia e China)

- **2024 - Curso Intensivo Meditação SAMATHA com o mestre Herman Schreuder**, do grande monastério budista no norte da Tailândia.

- **Obras publicadas (mais pertinentes) em “papel” (Livros e Revistas)**

1. **Jinganis – História de Um Amor Cigano**, Edições Colibri, Portugal. Ano **2001**. (Com o nome de Vanda do Nascimento Trindade)

<http://www.edi-colibri.pt/Detalhes.aspx?ItemID=1042>

2. **“Os Meus Maus Queridos Alunos”**, Selecções do Reader’s Digest – Prémio História/Reportagem. Outubro 2006. (com o nome de Vanda Trindade)
3. **Olhando Para Trás Vejo Alicia** – Romance – Edição de autor em parceria com a Editora “O Sítio do Livro”, Portugal. Maio 2010 (com o nome de Vanda do Nascimento)
4. **Revista FREDERICA Nº1** – Artigo: “Saiba Como gerir o Stress Das Férias – Mindfulness”;
5. **Revista FREDERICA Nº2** – Artigos:
  - “Outra Vez Natal?” (Baseado em conceitos de Mindfulness);
  - “Como Ter Um Feliz Dia Novo – Agora e Sempre” (Baseado em conceitos de Mindfulness)
6. **Revista FREDERICA Nº3** – Artigos:
  - “A Cura Pela Cor – Cromoterapia”;
  - “Mente Depois do Confinamento” (Baseado em conceitos de Mindfulness)
7. **Revista FREDERICA Nº4** – Artigo:
  - A Energia Divina do Sexo (Sexo “Mindful”)
  - (E outras publicadas em 2022)
8. **Revista REIKI & YOGA – Nº 42** – Artigo: “Mindfulness – A Arte de Gerir O Stress e a Ansiedade”
9. **Revista REIKI & YOGA – Nº 9**, Edição Especial “Vencer o Medo” - Artigo: Exercício Mindful”
10. **Revista ZenEnergy – Nº 139**, Artigo: “Exercício Mindful”
11. **Revista “Telenovelas” (Artigos vários sobre Mindfulness)**
12. **DESPERTE PARA O MINDFULNESS – Manual de Mindfulness Para Iniciantes – Ego Editora, novembro de 2022** - <https://www.egoeditora.com/product/desperte-para-o-mindfulness>

Outras atividades literárias:

- Cronista residente do Jornal **O Correio do Ribatejo**, Santarém – Portugal - **de 2001 a 2012**, com uma grande reportagem realizada ao ex-Mossad Eliezer (**Geizi**) Tsafir, em Agosto de 2008.
- **Escreve, esporadicamente, desde 2017**, artigos sobre Gestão Comportamental (com base nos conceitos de Mindfulness), para o site Profissional **FREDERICA** by *Vanessa Martins*, onde também tem “podcasts” (Meditações):  
<https://frederica.pt/author/vanda-do-nascimento/>  
<https://frederica.pt/category/podcast/>

**Contato Telefónico: +351 913 377 288**

**Correio eletrónico: [mindfulnessessencial@gmail.com](mailto:mindfulnessessencial@gmail.com)**

**Páginas das Redes Sociais:**

**Instagram: @mindfulnessessencialesc**

**Facebook: @mindfulnessessencial**