



CRISTINACARDIGO
DOULA

A minha missão como doula é facilitar o processo de renascimento e florescimento de mulheres. Em qualquer fase das suas vidas.

FORMAÇÃO

- **Curso Avançado de Doula - Rede Portuguesa de Doulas**
2016-2017
- **Introduction to Childbirth for Doulas, Birth Doula, DONA International**
2015
- **INSEAD-IES - Social Business School**
Bootcamp
2014
- **ISCTE-IUL**
Doutoramento em Marketing
2008 -2013
- **ISCTE-IUL**
Mestrado em Marketing
2005 -2007
- **ISCTE-IUL**
Licenciatura em Organização e Gestão de Empresas
1999 -2005

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- **Doula**
Desde 2015
- **Dinamização Positive Birth Movement Oeiras**
2018
- **Marketing e inovação social, Direção Grãos de Gente**
2015 - 2016
- **Curadoria da Conferência HUMANOS**
Onde começa a nossa Natureza, com pediatra Carlos González
2017

Email : doula@cristinacardigo.pt
TM E WHATSAPP: 916 291 612

www.cristinacardigo.pt



CRISTINA CARDIGO
DOULA

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL (CONTINUAÇÃO)

- **Empreendedora, Mimami**
2014-2019
- **Docente universitária, IPAM, FCSH/Nova, ISCTE-IUL**
2010 - 2017
- **Bolseira de doutoramento, Fundação Ciência e Tecnologia**
2008 - 2013
- **Consultora CRM, Accenture**
2008
- **Engenheira de CRM, Microsoft**
2007
- **Coordenadora operações de venda, HP**
2004-2007
- **Assessoria, Instituto de Marketing Research**
2004

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

- **2020**
Ferramentas terapêuticas para tempos de pandemia - Liana Netto
Curso anual de partería "A Arte do Parto", Naoli Vinaver
- **2019**
Iniciação à Somatic Experiencing, Jaques Delgado
Deep U (Theory U, Mindfulness, Heartfulness and Embodied Presence), Vasco Gaspar
Sintonizando com as crianças 3 - O Embodiment (corporificação) do Significado Cognitivo na auto-regulação da criança, Ale Duarte
Ser Mulher por inteiro - Vulva e vagina: o lugar do prazer, Radmila Jovanovic
Saúde pélvica feminina e Sexualidade, Ana Carina Portugal
Uma jornada através do corpo feminino: histórico, simbólico e arquetípico, Liana Netto
Dancing in Emotions, Bibi Fernandes
Aromaterapia no Parto, Esther de Leon Rodriguez
Curso de Saúde Integral da Mulher, Antonella Vignati



CRISTINA CARDIGO
DOULA

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)

2018

Curso de Aromaterapia Biológica, Raquel Costa

The joy of parenting, Leslie Potter

Understanding Baby's Crying - "The Period of PURPLE Crying" Fundação Brazelton/Gomes-Pedro

Sinalização de alterações emocionais na gravidez e pós-parto, Ana Vale

COST Conference - "From Birth to Health - Towards sustainable childbirth"

Conferência Nascer em Amor

2017

Resgatando a Essência da nossa Sexualidade, Naoli Vinaver

Assessoria de Lactação, Rosa Sorribas

Distúrbios psicológicos no pós-parto: como reconhecer, como ajudar?, Ana Rocha

Conferência Nascer em Amor

2016

Consultoria de Babywearing, Rosa Sorribas

Instrutora de Massagem Infantil, International Association of Infant Massage (IAIM)

A Natureza da Vida, Naoli Vinaver

Facilitadora de meditação Infantil, Myogi

Congresso Nacional de Prematuridade

1º Congresso Nacional do Bebê, com Helen Ball

Academy of Breastfeeding Medicine Conference, com Jack Newman

**Conferência "Modelo Touchpoints - Uma mesma linguagem para uma Cultura da Criança",
com Joshua Sparrow**

Conferência SOS Amamentação - Amamentação: uma chave para o desenvolvimento sustentável

2015

Abordagem neurocomportamental para o aleitamento materno, Nils Bergman

Masterclass IBFAN Portugal, Prematuridade e Amamentação, Indução de lactação e relactação,

Como identificar questões músculo-esqueléticas no recém-nascido que dificultam a amamentação

Massagem da Grávida, Mª João Alvito

Conselheira em Aleitamento Materno OMS/UNICEF, IBFAN Portugal

**Código Internacional de Marketing de Substitutos do Leite Materno, IBFAN - International Baby Food
Action Network**

**CIAM, Prematuridade e aleitamento materno, Promoting Breastfeeding in a Modern Family NICU,
com Uwe Ewald**

CSMAM, A amamentação e o trabalho: para dar certo o compromisso é de Todos, com Marcus Renato
Conferência Bionascimento, com Nils Bergman