



**CRISTINACARDIGO**  
DOULA

A minha missão como doula é apoiar mulheres e as suas famílias na jornada de parentalidade, para uma vivência mais confiante, bonita e tranquila. Mãe feliz, bebé feliz.

## 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**  
**Social Innovation 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
- **ADN Doula - Programa de Mentoria para Doulas**  
Desde 2020
- **Dinamização Positive Birth Movement Oeiras**  
2018
- **Marketing e inovação social, Direção Grãos de Gente**  
2015 - 2016

Email : [doula@crstinacardigo.pt](mailto:doula@crstinacardigo.pt)  
TM E WHATSAPP: +351 916 291 612

[www.cristinacardigo.pt](http://www.cristinacardigo.pt)



**CRISTINA CARDIGO**  
DOULA

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL (CONTINUAÇÃO)

- **Curadoria da Conferência HUMANOS**  
Onde começa a nossa Natureza, com pediatra Carlos González  
**2017**
- **Empreendedora, Mimami**  
Projeto Social para mães e cuidadores a tempo inteiro  
**2014-2019**
- **Docente universitária, IPAM, FCSH/Nova, ISCTE-IUL**  
**2010 - 2017**
- **Bolseira de doutoramento, Fundação para Ciência e Tecnologia**  
**2008 - 2013**
- **Consultora de CRM, Accenture**  
**2008**
- **Engenheira de CRM, Microsoft**  
**2007**
- **Coordenadora operações de venda, Hewlett-Packard**  
**2004-2007**
- **Assessoria, Instituto de Marketing Research**  
**2004**

## FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

- **2022**  
Internal Family Systems LABS - Reencontrar paz no mundo interior, Vasco Gaspar  
Social Presencing Theater - The art of making a true move, Arawana Hayashi  
Aquamãe - Preparação aquática para gravidez, parto, pós-parto e aquababy, Mariana Rosa e Isabelle Gabriels
- **2021**  
Curso de Consultores de Fraldas Reutilizáveis - Mentoria de Apoio a Desenvolvimento de Negócio  
The Wisdom of Trauma talks, Gabor Mate, Science and Nonduality (SAND)  
Curso de Aromaterapia Biológica, Nível I, Mód. 2, Escola de Aromaterapia de Raquel Costa  
Saúde pélvica para doulas, Sílvia Charepe



**CRISTINACARDIGO**  
DOULA

## **FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)**

**2020**

Ferramentas terapêuticas para tempos de pandemia - Liana Netto  
Curso anual de partería "A Arte do Parto", Naoli Vinaver  
Returning to Ourselves: The Wisdom of Trauma, Gabor Mate, Betsy Polatin

**2019**

Iniciação à Somatic Experiencing, Jaques Delgado  
Deep U (Theory U, Mindfulness, Heartfulness and Embodied Presence), Vasco Gaspar  
Sintonizando com as crianças - O Embodiment 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  
Utilização de Rebozo na gravidez, parto e pós-parto, Raquel Cajão  
Dancing in Emotions, Bibi Fernandes  
Aromaterapia no Parto, Esther de Leon Rodriguez  
Curso de Saúde Integral da Mulher, Antonella Vignati

**2018**

Aceitar a nossa dor e a dor do outro, Noordev Kaur  
Curso de Aromaterapia Biológica, Nível I, Mód. 1, Escola de Aromaterapia de 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**

Curso Resgatando a Essência da nossa Sexualidade, Naoli Vinaver  
Curso de Assessoria de Lactação, Rosa Sorribas  
Gêneros, sexualidades, e famílias - a doula na diversidade, Mário Santos  
Nascimento Dinâmico, Jason Baker  
Distúrbios psicológicos no pós-parto: como reconhecer, como ajudar?, Ana Rocha  
Conferência Nascer em Amor  
Workshop Rebirthing, Lurdes Rodeia



**CRISTINACARDIGO**  
DOULA

## **FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)**

**2016**

**Consultoria de Babywearing, Rosa Sorribas**

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

**Curso A Natureza da Vida, Naoli Vinaver**

**Curso de Facilitadora de meditação infantil - Myogi**

**2016**

**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, M<sup>a</sup> 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**