



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.

Email : doula@cristinacardigo.pt
TM E WHATSAPP: +351 916 291 612

www.cristinacardigo.pt

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 e Conselheira em Aleitamento Materno**
Desde 2015
- **Hidroterapeuta, Aquamãe, Estoril Wellness Center**
Desde 2023
- **ADN Doula, Programa de Mentoria para Doulas**
2020 - 2023
- **Dinamização Positive Birth Movement Oeiras**
2018
- **Marketing e inovação social, Direção Grãos de Gente**
2015 –2016



CRISTINACARDIGO
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
- **Bolsa 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

- **2024**
Massagem Thai para grávidas, Marjorie Sá
Fásia: Da Gestação à Menopausa, Laura della Negra
Parto Pélvico, Maíra Libertad
Aurora, Nutrir a Menopausa, Carla Fernandes
- **2023**
Venuas - Círculos de conexão sobre a história do corpo, Susana Fialho
Renascimento em água quente, Lurdes Rodeia, Estoril Wellness Center



CRISTINACARDIGO
DOULA

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)

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

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



CRISTINACARDIGO
DOULA

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)

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

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

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^a 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