



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  
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: 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

- **2021**  
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



**CRISTINACARDIGO**  
DOULA

## FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)

### 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

### 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 Congresso Nacional de Prematuridade  
1º Congresso Nacional do Bebê, com Helen Ball



**CRISTINACARDIGO**  
DOULA

## FORMAÇÃO COMPLEMENTAR (CONTINUAÇÃO)

**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