

# SANDRA ROQUE ADAMS

---

## CURRICULUM VITAE



sandraroque.art@gmail.com

*«O compromisso com a expressão cultural e a actividade criativa contribuem decisivamente para a capacidade dos seres humanos responderem de forma confiante, imaginativa, empreendedora, ética, reflexiva e generosa aos complexos desafios do mundo contemporâneo».*

(International Society for Education Through Arts)

Interessada na **educação / intervenção social através da arte**, desenvolveu actividade formativa com diversos grupos sociais (carenciados a favorecidos; famílias desagregadas a estruturadas) e etários (3 - 92). É formadora da Companhia de Actores e do Projecto AmpliarTE, sendo co-fundadora de ambos.

Ao trabalho das **competências artísticas**, adiciona a **Psicologia, Pedagogia e técnicas de expressão**, para potenciar uma diversidade de **competências humanas e sociais**, no sentido da promoção do **bem-estar** (emocional, psicológico e físico), do **desenvolvimento pessoal** e da **integração social**.

- ✓ **COMPETÊNCIAS ARTÍSTICAS:** Expressão corporal (gesto, movimento, dança); Expressão vocal (colocação, dicção, projecção, exploração e utilização criativa); Cena e contracena (impulsos, técnica); Improviso; Criação cénica (construção e apresentação de espectáculos)
- ✓ **COMPETÊNCIAS HUMANAS:** Auto-conhecimento; Desinibição; Criatividade; Capacidade de observação, atenção, concentração, iniciativa, adaptação; Autonomia; Auto-disciplina; Auto-confiança; Auto-estima / auto-respeito; Curiosidade artística; Sentido estético; Consciência e domínio corporal; Memória; Expressão verbal e não verbal...
- ✓ **COMPETÊNCIAS SOCIAIS:** Relacionamento interpessoal – Curiosidade e respeito pelo outro; Empatia; Comunicação; Cooperação / trabalho em equipa; Partilha; Respeito pelas normas de convivência; Tolerância; Capacidade de resolução de conflitos; Sentido crítico...

## **EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL – ADOLESCENTES E CRIANÇAS**

### **DISCIPLINAS**

### **NOME E OUTROS DADOS SOBRE CADA FORMAÇÃO**

**Preparação corporal  
Movimento**

Espectáculo "Utopia" (apresent. dos alunos do proj. "Experimenta-te") – Adolescentes  
Quanta / C.M.Oeiras, Oeiras, 26h, 2019

<b>Téc. teatro, Corpo, Voz,</b>	<u>Clube de Teatro Jovem</u> (módulos I, II, III e IV) – Adolescentes
<b>Criação cénica, Compet. humanas e sociais</b>	Com criação e apresentação de 3 espectáculos - final dos primeiros três módulos CDA, Algés, cerca de 200h, 2013 até 2015 (pontualmente em 2016)
<b>Teatro, Voz e Movim.to</b>	<u>Clube de Teatro</u> – Módulo de Verão – 7-12 e 13-18 anos CDA, Algés, 12h, 2011
<b>Competências sociais e humanas, através da exp. dramática</b>	<u>Imagem e comunicação</u> – 15-24 anos, sem ocupação Com criação e apresentação do espectáculo final "Doze" POPH / Formação para a inclusão – ALPM, Loures, 60h, 2011
<b>Dança</b>	<u>Teatro</u> – Raparigas adolesc. de ascendência africana, residentes naquele bairro social CDA – Projecto Ampliarte, Oeiras – Bairro dos Navegadores, 10h, 2011
<b>Teatro e Dança</b>	<u>Expressão criativa</u> – Adolescentes estudantes, em férias escolares (Workshop de Verão, leccionado em alternância com Valéria Carvalho) CDA, Algés, 20h, 2011
<b>Expressão teatral</b>	<u>Teatro</u> – 3-5 anos Com criação/encenação e apresentação do espectáculo de Natal "The little kitten" Colégio St. John's, Cascais, Set.- Dez. 2010
<b>Exp. teatral e corporal</b>	<u>Expressões</u> – 7-13 anos Activ. Enriquecimento Curricular (AEC) – Esc. Aprígio Gomes, Amadora, Mar-Jun 2010
<b>Exp. teatral e corporal</b>	<u>Atelier de Iniciação teatral</u> – 13-18 anos, utentes do Clube de Jovens da Outurela Com criação e apresent. do espect. "Com os pés no chão – Uma questão de atitude" Originou criação, pela CDA, do " <b>Projecto Ampliarte – Cultura e Intervenção social</b> " Associação 18 de Maio, Carnaxide, 2006
<b>Expressão corporal</b>	<u>B-A-BÁ da representação</u> – 6-13 anos Formadora convidada pelo realizador Nuno Vieira – Azeitão, 2005
<b>Expressão corporal</b>	<u>Atelier infantil de expressão dramática</u> – 3-12 anos CDA / C.M.Oeiras – Ludoteca da Fundação Marquês de Pombal, Carnaxide, 2005

## **EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL – ADULTOS**

### **DISCIPLINAS**

### **NOME E OUTROS DADOS SOBRE CADA FORMAÇÃO**

<b>Exp. oral e corporal</b>	<u>Comunicação oral e escrita</u>
<b>Role-playing</b>	Desempregados com baixa/média escolaridade POPH – Form. modulares certific. – Assoc. Luís Pereira da Mota, Loures, 36h, 2012

<b>Exerc./jogos teatrais</b>	<u>As técnicas teatrais e a formação</u> Formadores do Centro Estudos de Gestão e Organização Científica (CEGOC) Algés, 3h, 2011
<b>Teatro e Dança</b>	<u>Expressão criativa</u> ( <i>Workshop</i> de Verão, leccionado em alternância com Valéria Carvalho) Interessados, provenientes de diversos campos profissionais Companhia de Actores (CDA), Algés, 20h, 2011
<b>Competências lúdico- -pedagógicas para trabalho c/ crianças</b>	<u>Jogo dramático</u> Desempregados com baixa/média escolaridade POPH – Form. modulares certific. – Assoc. Luís Pereira da Mota, Loures, 25h, 2010
<b>Expressão corporal</b>	<u>Corpo e gesto</u> Desempregados com baixa/média escolaridade POPH – Form. modulares certific. – Assoc. Luís Pereira da Mota, Loures, 30h, 2011
<b>Expressão teatral</b>	<u>Expressão dramática</u> Desempregados, beneficiários do Rendimento Social de Inserção POPH / Na Rota da Inclusão Activa – ALPM, Loures, 120h, 2010
<b>Expressão vocal</b>	<u>Melhore a expressividade da voz na comunicação com os outros</u> Adultos que utilizam a voz profissionalmente CEGOC, Lisboa, 2006
<b>Movimento/dança e</b>	<u>Laboratório teatral</u> Interessados, provenientes de diversos campos profissionais CDA, Lisboa, 2006
<b>Preparação física</b>	<u>Laboratórios internos para actores da CDA e convidados</u> Associação de Moradores 18 de Maio, Carnaxide, 2005 e 2006
<b>Expressão teatral para desenv. de com- pet. humanas e sociais</b>	<u>Sessão experimental</u> Reclusos Estabelecimento Prisional de Sintra, 2h, 2005
<b>Exp. teatral e corporal</b>	<u>Projecto Sénior</u> – 68-92 anos CDA / C.M.Oeiras – Centro Social e Paroquial de São Miguel, Queijas, 2006/07
<b>Preparação corporal / Assist. do formador</b>	<u>Teatro</u> 6ª, 7ª e 8ª edições do Curso Internacional de Dança e Teatro Interessados, provenientes de diversos campos profissionais CCB, Belém, 2002, 2003 e 2004
<b>Preparação corporal / Assist. do formador</b>	(Diversos <i>workshops</i> , a convite do formador, António Terra) Open Space Studio, Lisboa, 2001 a 2005

## **HABILITAÇÕES ACADÉMICAS**

- **Licenciatura** em Psicologia Clínica, pré-Bolonha (ISPA, 1996)
- **Formação Pedagógica de Formadores**: CAP nº EDF 439107 / 2007 (CEGOC, 2007)
- **Estágios académicos**: Hospital Miguel Bombarda (1993 / 94) e Estabelecim. Prisional de Sintra (1994 / 95)
- **Formação permanente**: CPCPL: Entrevista Clínica (1993); ISPA: Aconselhamento-SIDA (1995), Orientação Escolar e Profissional (1998), Recrutar e Seleccionar (2000), Violência Doméstica (2000)

## **HABILITAÇÕES COMPLEMENTARES**

- **Línguas**: Inglês (excelente); Italiano (muito bom); Castelhana (bom); Francês (básico); Língua Gestual Portuguesa (mt. básico – exames nível 0 e 1 com classificação 17 em 20, mas necessidade de recordar)
- **Actriz**: Professional Fine Arts Training in Theatre (HB Studio – The Hagen Institute, Nova Iorque, 2007/09); Arte 6 – Academia de TV e cinema (Lisboa, 2000/01); Mais de 1000h de formações intensivas, com foco em diferentes técnicas de interpretação, trabalho de texto/cena, trabalho corporal e vocal, entre outros.

## **OUTROS**

- **Experiência profissional complementar** (currículos disponíveis, a pedido):
  - **Actriz versátil**, tem interpretado personagens bastante diversas, em teatro, televisão e cinema
  - **Encenação de espectáculos** teatrais, com elencos entre os 3 e os 24 anos (2001 - 2014)
  - **Bailarina profissional** (1989 - 2005), interpretou criações de conceituados coreógrafos nacionais e estrangeiros, em Portugal, Espanha, Bélgica e Roma. Experiência como **coreógrafa**.
  - **Apresentação** de eventos e de programas televisivos
  - **Produção** de formações, espectáculos e outros eventos (2001 - 2007)
- **Companhia de Actores (CDA)**: Co-fundadora (2004) e membro da Direcção até 2013. A CDA recebeu da C.M.Oeiras um prémio de Mérito (2008) e criou o **Projecto Ampliarte – Cultura e Intervenção Social**, pelo qual a C.M.O. recebeu o prémio de Boas Práticas Autárquicas da Fundação Calouste Gulbenkian.
- **Outros desportos**: Aikido (3º kyu – cinturão verde); Karaté (básico); Pára-quedismo *tandem* (bom); Natação (mediano); Equitação (iniciação)
- **Curso de Socorrismo** da Cruz Vermelha Portuguesa (1985)
- **Carta de condução**: Categoria B (1990)

**Caso deseje informação adicional, não hesite em me contactar**