



Sofia dos Santos Rodrigues

Psicóloga e Coordenadora
de Equipas e Projetos

Área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos com equivalência à Psicologia Clínica. Especialidade em Psicologia da Educação, Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira e em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações.

12 de Dezembro de 1983 | Porto
+351963074630 | sofiasrodrigues@gmail.com

Cédula Profissional: n.º 010306
CCP: n.º EDF 461330/2007

www.sofiasantosrodrigues.com

<http://www.linkedin.com/in/sofia-dos-santos-rodrigues/>

Sou psicóloga doutorada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, com experiência nas áreas da psicologia clínica e da psicologia da educação, particularmente nos domínios da orientação vocacional e do desenvolvimento de carreira. Ao longo do meu percurso profissional tenho desenvolvido trabalho em contextos educativos, clínicos e sociais, acompanhando jovens e adultos em processos de desenvolvimento pessoal, construção da identidade e definição de projetos de vida. Desenvolvo também atividade de avaliação psicológica e apoio psicopedagógico, em articulação com alunos, famílias e profissionais da educação, no âmbito da coordenação do Serviço de Psicologia e Orientação e da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva.

Tenho experiência na conceção e coordenação de projetos de intervenção social e educativa, bem como na orientação e supervisão de estágios profissionais no âmbito da Ordem dos Psicólogos Portugueses, desenvolvendo uma prática profissional marcada pela dedicação e pela atenção às necessidades e aos processos de desenvolvimento de cada pessoa. Paralelamente, desenvolvo atividade de investigação e formativa nas áreas do desenvolvimento pessoal e profissional, integrando ferramentas de autoconhecimento e metodologias reflexivas em processos de orientação vocacional e desenvolvimento humano ao longo da vida. Publiquei recentemente o livro *Conhece-te a ti e aos outros com o Eneagrama* (Planeta, 2026), dedicado ao autoconhecimento e ao desenvolvimento pessoal. Revelo particular interesse por abordagens em Psicologia da Educação que articulam investigação, intervenção psicoeducativa e desenvolvimento humano, promovendo práticas educativas que favorecem a construção de projetos de vida significativos.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Desde 2023: Psicóloga Clínica e Educacional no consultório Girafa às Riscas - Atelier de Saúde e online. 1. Consulta Psicológica de Jovens e Adultos; 2. Orientação Vocacional ao Longo da Vida; 3. Acompanhamento à gravidez e primeira infância; 4. Consultoria a profissionais da área da saúde, da educação, do trabalho e das organizações; 5. Desenvolvimento Infantil, Pessoal e Profissional.

Desde 2019: Coordenadora do Serviço de Psicologia e Orientação e da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva no Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus (25h): 1. Apoio ao desenvolvimento integral dos alunos e construção da identidade, ao processo de ensino/aprendizagem e de integração na comunidade educativa; 2. Consultoria e apoio psicológico e psicopedagógico a alunos, professores, pais e encarregados de educação, no contexto das atividades educativas, tendo em vista o sucesso escolar, a efetiva igualdade de oportunidades e a adequação das respostas educativas; 3. Apoio à construção de projetos de vida e orientação vocacional; 4. Colaboração na implementação de medidas de suporte à aprendizagem.

Desde 2012: Psicóloga Clínica e de Orientação Vocacional e Desenvolvimento de Carreira na Clínica Médico-Dentária S. Pedro Fins - Maia.

De 2021- 2023: Psicóloga Clínica e Educacional no D'Anahata – Estúdio de Bem Estar Físico e Mental: 1. Consulta Psicológica de Jovens e Adultos; 2. Orientação Vocacional ao Longo da Vida; 3. Desenvolvimento Pessoal e Profissional.

De 2020-2023: Colaboração com a Felicity - Terapias de Reabilitação e Re-Educação na Maia na área de Consulta Psicológica de Orientação Vocacional.

2018-2020: Psicóloga Clínica e de Orientação Vocacional e Desenvolvimento de Carreira na Clínica Porto Antas.

2019: Mercer Experience - Apoio a projetos de consultoria ao nível do diagnóstico, avaliação e implementação de mudanças organizacionais de Setembro a Novembro na empresa Mercer | Jason Associates | Porto.

2009-2019: Psicóloga na Associação de Promoção e Defesa da Vida e da Família-Vida Norte: 1. Acompanhamento psicossocial e consulta psicológica individual a famílias multiproblemativas em contextos de vulnerabilidade, nomeadamente a grávidas e recém-mães; 2. Apoio no desenvolvimento de competências pessoais, sociais, parentais e construção de um projeto de vida; 3. Apoio na área da Autonomia, Promoção da Empregabilidade e Capacitação para a Integração no mercado de trabalho.

2019: Gestão do Projeto Bebê App - aplicação móvel de capacitação parental.

2012-2019: Coordenadora dos projetos de literacia Financeira “Conta comigo Plus” (2019), “Conta Comigo” (2018), “Por tua Conta” (2016/2017), “Tostão a Tostão” (2015) e “Poupar na Vida” (2012/2013) financiados pela Direção Geral do Consumidor. Funções: 1. Gestão da formação em literacia financeira; 2. Coordenação do gabinete jurídico-financeiro; 3. Articulação com consultores e entidades parceiras no Porto e Braga; 4. Gestão do dossier contabilístico.

2013-2014: Coordenadora do Projeto “Mais Vida Norte” financiado pelo Programa Cidadania Ativa gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian e financiado pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu. Funções: 1. Gestão da Formação 2. Monitorização da execução física e financeira; 3. Articulação com as entidades formadoras (Instituto de Empreendedorismo Social e Call to Action); 4. Membro do Comité de Planeamento Estratégico da Vida Norte.

2009-2010: Coordenadora do Projeto “Apre(e)nder a Igualdade” do Eixo 7.3 – Igualdade de Género no âmbito do POPH inscrito no Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN) no período 2007-2013. Funções: 1. Planeamento e Dinamização das ações de Sensibilização; 2. Responsável pelo Gabinete de Atendimento às famílias.

2008-2009: Psicóloga do Projeto de prevenção do insucesso escolar, TASSE, inserido no Programa Escolhas, no Bairro da Fonte da Prata, concelho de Setúbal. Funções principais: 1. Diagnóstico das crianças e jovens e dinamização de atividades de promoção do desenvolvimento pessoal e social, de competências de aprendizagem, e de prevenção da violência escolar; 2. Acompanhamento e orientação de estágios de inserção profissional; 3. Formação Parental; 4. Coordenação do Clube de emprego.

2007: Colaboração no Projecto Escolas Conscientes-Escol(h)as Consequentes destinado a escolas do 2º e 3º ciclo do ensino básico. Funções principais: 1. Consultadoria a professores; 2. Consulta psicológica em grupo a alunos.

2005-2006: Estágio Curricular no Serviço de Psicologia e Orientação na Escola Secundária c/ 3º ciclo da Maia. Funções principais: 1. Consulta psicológica individual e em grupo; 2. Orientação vocacional a 9º ano; 3. Atendimento a encarregados de educação.

Participação em reuniões científicas com apresentação de comunicação e realização de workshops

Temáticas: Desenvolvimento pessoal, social, crítico, criativo; Complementaridade entre a orientação vocacional e o cinema;

Apresentação do projeto psicoeducativo de construção pessoal e vocacional com recurso ao cinema: Orient'Arte; Relação entre Arte Cinematográfica e Psicologia; Workshop de Eneagrama: ferramenta de auto e heteroconhecimento.

Locais: Avanca, Beja, Coimbra, Corunha, Porto, Santiago de Compostela.

Publicações

Temáticas: Arte Cinematográfica, Psicologia e Orientação Vocacional; Controlo Sociopolítico para adolescentes: Consciência Crítica e Empoderamento, Cinema e Orientação vocacional em grupo com adolescentes através da arte cinematográfica. Implementação de projeto psicoeducativo de orientação vocacional através da arte cinematográfica: "Orient'Arte".

Outras Informações

Desde 2001 tenho participado voluntariamente em diversos projetos de cariz social e educativo e como animadora de campos de férias, nomeadamente:

- Projeto comunitário "Amigos de Aldoar" – de apoio psicossocial e de capacitação a crianças e famílias do Bairro de Aldoar, organização de eventos e atividades;

- Formação mensal de Empreendedorismo Social com vista à criação de uma Associação Juvenil no Projeto TASSE; - Participação no FasRondas, FasFamílias, FasMigrantes- grupo de voluntariado de apoio a famílias carenciadas associado ao CREU-IL;

- Apoio a projetos educativos e sociais em Uíge - Angola - durante dois meses no âmbito do Projeto GRÃO e formação de novos voluntários para o projeto;

- Participação em atividades de Voluntariado com crianças na Instituição Frei Gil;

- Monitora dos grupos de jovens com idades compreendidas entre 10 e 15 anos desde 2000, participação nos Cursos de Formação de Monitores em Palmela;

- Animadora de Campos de Férias das Escravas do Sagrado Coração de Jesus e do Camtil (Associação de Campos de Férias).

FORMAÇÃO ACADÉMICA

2010-2018: Doutoramento em Psicologia com a dissertação "Orient'Arte: projeto psicoeducativo de construção pessoal e vocacional com recurso ao cinema"| Em 2014, Filiação ao Centro de Psicologia da Universidade do Porto e ao Centro de Desenvolvimento Vocacional e Aprendizagem ao Longo da Vida| Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) | Classe A. O Projeto Orient'Arte foi o terceiro classificado nacional do Concurso Europeu sobre Instrumentos Inovadores para a Orientação de Carreira organizado no âmbito do Projeto FUTURE Time Traveller em 2019.

2007-2009: Mestrado em Temas de Psicologia - FPCEUP - Área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos | 18 valores.

2001-2006: Licenciatura em Psicologia - FPCEUP - Área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos com equivalência a Psicologia Clínica | 13 valores.

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

2023: Programa de 8 semanas - MSC- Mindful Self Compassion | Associação Compassivamente| Facilitadores: Filipe Raposo e Rossana Appollini | 25,5h.

2021: Formação sobre Terapia Focada nas Emoções - Nível 1 | Formador Robert Elliott | 30h.

2021: Curso internacional de líderes do yoga do riso - combina práticas de respiração, de meditação e do yoga com práticas de riso e relaxamento | 20h.

2020-2021: Curso Intensivo de Touchpoints | Fundação Brazelton/Gomes-Pedro | 30h (incluindo workshops mensais de práticas reflexivas sobre o período pré-natal e desenvolvimento da criança | 6h).

2020: Curso Avançado de Dislexia – 24ª Edição [B-learning] | Instituto CRIAP | 36h.

2019: Curso Neuropsicologia Infantil: da avaliação à intervenção | FPCEUP | 45h.

2019: Curso Gestão de Projetos|Porto Business School |40h.

2018: Participação na Academia de Líderes Ubuntu com os seguintes pilares de formação: auto-conhecimento, autoconfiança, resiliência, empatia e serviço | 10 seminários temáticos.

2014: Participação no IX Bootcamp- Programa de Formação em Empreendedorismo Social promovido pelo Instituto de Empreendedorismo Social | Porto: UPTEC TECH | 48h.

2014: Formações sobre Planeamento Estratégico pelo Instituto de Empreendedorismo Social powered by INSEAD no âmbito do Projeto Mais Vida Norte financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian e pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu | 8h.

2007-2008: Formação de Base em Percursos de Educação e Formação de Adultos: Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências – Formação de Base| Porto: FPCEUP| 30h.

2007: Curso de Formação Base de Animadores de Balanço de Competências promovido pela Oficina de Itinerários-Cooperativa de Serviços às Empresas, CRL, em parceria com a ANOP- Associação Nacional de Oficinas de Projeto| Santa Maria da Feira | 48h.

2006-2007: Curso de Ética e Intervenção Sócio-Económica, Curso de Gestão de Projetos de Intervenção Comunitária Porto e Mediação Social: Conceitos e Práticas | Universidade Católica Portuguesa | 90h.

2006: Curso de "Teatro: Uma ferramenta ao Serviço dos Contextos Sócio-Educativos". Porto: FPCEUP | 39h.

Competências Linguísticas

- Bons conhecimentos de Inglês (CEF B2-certificado British Council);
- Razoáveis conhecimentos de Francês;
- Razoáveis conhecimentos de Espanhol.

Competências Informáticas

- Microsoft Office;
- SPSS - programa de estatística aplicado às Ciências Sociais;
- AMOS - software de modelização de equações estruturais;
- F3m- Base de dados de gestão de sócios e amigos.

Formação ministrada / Docência ano 2025/2026

Curso de Orientação Vocacional e Desenvolvimento de Carreira | online | Instituto CRIAP

Formação dirigida a psicólogos e estudantes de psicologia e outros profissionais sobre modelos contemporâneos de orientação vocacional, construção de projetos de vida e intervenção psicológica no desenvolvimento de carreira.

Curso de Eneagrama – Nível I - online e presencial | Distrito de Braga e Lisboa

Curso de introdução ao modelo do eneagrama enquanto ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, explorando padrões de personalidade e o seu impacto nas relações e nos processos de desenvolvimento humano.

Curso de Eneagrama – Nível II online e presencial | Distrito de Braga e Lisboa

Curso de aprofundamento do modelo do eneagrama, centrado nos processos de desenvolvimento pessoal e na aplicação da ferramenta em contextos de desenvolvimento pessoal e profissional.

Curso (In)decisões de Vida e de Carreira com Recurso ao Cinema | Distrito de Braga

Curso dedicado à exploração de processos de decisão vocacional e construção de projetos de vida através da utilização da arte cinematográfica como ferramenta de reflexão e desenvolvimento pessoal.

Livro Publicado

Rodrigues, S. (2026). *Conhece-te a ti e aos outros com o Eneagrama*. Lisboa: Planeta.

PARTICIPAÇÃO EM REUNIÕES CIENTÍFICAS COM APRESENTAÇÃO DE COMUNICAÇÃO

Rodrigues, S. & Coimbra, J. L. (2014, Julho). Complementarity between vocational guidance and film art. Society for Vocational Psychology. Communication presented at the 11th Biennial Conference from Society of Vocational Psychology “Career Counseling and Development: Rebuilding Hope through School, Work and Relationships, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.

Rodrigues, S. (2013, Julho). Cinema e Orientação Vocacional. Comunicação apresentada na 4ª Conferência Internacional de Cinema – Arte, Tecnologia e Comunicação, Avanca, Portugal.

Rodrigues, S., & Coimbra, J. L. (2012, Julho). Orient’Arte: projeto psicoeducativo de construção pessoal e vocacional: que inovações? Comunicação apresentada no Congresso Internacional de Formação para o Trabalho “Construir projectos, empreender carreiras: a formação, a orientação e o empreendedorismo”, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal.

Rodrigues, S. & Coimbra, J. (2011, Setembro). “Orient’Arte”: Projecto Psicoeducativo de Orientação Vocacional através da Arte Cinematográfica. Comunicação apresentada no XI Congreso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía, Faculdade de Ciências da Educación, Universidade de Coruña, Espanha.

Rodrigues, S. & Coimbra, J. (2011, Julho). Project-Arte Cinematográfica e Psicologia. Comunicação apresentada na 2ª Conferência Internacional de Cinema – Arte Tecnologia e Comunicação, Avanca, Portugal.

Rodrigues, S., & Coimbra, J. L. (2008, Maio). Arte Cinematográfica e Cultura Psicológica: Que relação? Comunicação apresentada ao Congresso Ibero-Americano de Educação Artística: Sentidos Transibéricos, Escola Superior de Educação de Beja, Portugal.

PUBLICAÇÕES

Rodrigues, S., Coimbra, J. L., Correia, A. N., & Sousa, V. E. (2016). Escala do controlo sociopolítico para Adolescentes: SPCS-Y. *Análise Psicológica*, 34(2), 177-188. <https://dx.doi.org/10.14417/ap.1041>.

Rodrigues, S., & Coimbra, J.L (2013). Cinema e Orientação Vocacional. Conferência Internacional de Cinema – Arte, Tecnologia e Comunicação, III, 876-881.

Rodrigues, S., & Coimbra, J.L. (2012). Orientação vocacional em grupo com adolescentes através da arte cinematográfica. In A. Sánchez, E. Rodríguez, E. Cerqueiras, L. Agraso, M. Lois ... R. Fernández (Eds.), *Mobilidade, formación, orientación*. Actas do XIII Congreso Internacional de Galicia e Norte de Portugal de formación para o traballo, pp.357-366.

Rodrigues, S. & Coimbra, J. L. (2012). Implementação do projeto “Orient’arte” em contexto educativo: projecto psicoeducativo de orientação vocacional através da arte cinematográfica. Atas do II Seminário Internacional Contributos da Psicologia em Contextos Educativos (pp.1592-1602). Braga: Universidade do Minho.

Rodrigues, S. & Coimbra, J. (2011). Project-Arte Cinematográfica e Psicologia. Conferência Internacional de Cinema – Arte, Tecnologia e Comunicação, 1037-1046. Avanca: Edições Cine-Clube de Avanca.