

SOFIA PESSOA PÁDUA

26/06/1996

ACTRICE
METTEUSE EN SCÈNE
RÉALISATRICE

CONTACT
sofia-padua@hotmail.com
@pessoassofia

TAILLES 170 cm / 54 kg
Veste – 36
Pull – 36
Pantalon – 34
Chaussures – 39

LANGUES
Portugais – L.M.
Anglais – C
Français – B
Espagnol – A

FORMATION

2020/22 **Théâtre**, École Supérieure de Théâtre et de Cinéma de Lisbonne
2019/20 **Cirque**, Académie Fratellini
2019/20 Mineure en **théâtre**, Université Paris 8
2016/19 **Musique**, FCSH UNL
2015/18 **Chant jazz**, Hot Clube
2011/20 **Danse contemporaine** et **jazz modern**, Paula Careto

PROFESSEURE D'ART DRAMATIQUE

2026 Conservatoire de Rio de Mouro
2026 Festival de théâtre des écoles de Sintra : Algueirão, Queluz, Monte Abraão
2026 Centre d'aide sociale de Pisão
2024/26 British School
2024 Collège da Torre, Paço d'Arcos
2022/24 École primaire Mestre Querubim Lapa
2021/22 École primaire n° 72, Lisbonne

COMPÉTENCES

Adobe Premiere Pro
Permis de conduire : A1, B
Piano, synthétiseur et chant
Rollers et quad
Danse contemporaine

ATELIERS

THÉÂTRE

2026 *Début, milieu et fin*, Marco Medeiros
2026 *Techniques de mise en scène de non-comédiens*, Scandar Copti
2025 *Danse avec la différence*, CiM, Bruno Rodrigues
2024 *Erreur + Contraintes*, Marco Medeiros
2024 *Leçons de théâtre*, Pedro Gil
2024 *La technique de Chekhov*, Carlos Nicolau Antunes
2024 *Interprétation pour le cinéma*, David Bonneville
2024 *L'album qui m'est échu ou La nuit, les maisons s'éloignent*, Mónica Calle
2023 *Laboratoire pour personnes rebelles*, Carolina Serrão
2023 *Le Masque*, Nuno Pino Custódio
2022 *The Lucid Body*, Thiago Felix

PROJETS PERSONNELS

THÉÂTRE

2022/23 *Les Illusionnistes* – metteuse en scène, productrice et comédienne – MNJC du Gerador 2022 ; MUTTA Fábrica do Braço de Prata, Casa Cheia, Malaposta
2021/22/23 *Rêverie* – metteuse en scène, coproductrice et comédienne – Urban Commons, Francfort ; Com Calma ; MoitaMostra 2022 ; Valsa : Intervenção Queer Lx ; BOTA

CINÉMA

2025/26 *Lola & Pimba* – réalisatrice et co-protagoniste – PAP
2026 *L'intégration, un guide vers l'échec* – réalisatrice et protagoniste – PAP
2025 *Hors de propos* – co-réalisatrice et co-monteuse – documentaire Centre d'aide sociale de Pisão
2025 *Regarder des bateaux* – réalisatrice et co-scénariste – 48hour film project
2024 *Le retour de celles qui ne sont jamais parties* – réalisatrice, productrice, monteuse et co-protagoniste – PAP
2024 *Moins de trois* – co-réalisatrice, productrice et protagoniste – sélection officielle MOTELX 2024, Porto Femme 2025, Exit 6 2025

PARCOURS PROFESSIONNEL ARTISTIQUE

THÉÂTRE

Actrice

2025 *Je préfère ne pas le dire*, Susana C. Gaspar, Compagnie de théâtre de Sintra
2025 *Vendredi 13*, Produções Imersivas
2025 *Mes condoléances*, João Matoso, Centre d'expérimentation artistique, Théâtre Ibérico, Théâtre municipal Amélia Rey Colaço
2024 *L'Exorcisme*, Produções Imersivas
2024 *Bar apocalypse*, Bons Augúrios
2024 *Apocalypse zombie*, Produções Imersivas
2023 *Faire et défaire*, Nova Companhia, Teatro do Bairro
2023 *Le Petit Prince*, Ultra Produções
2022/23 *Samanta*, Claudio Hochman

Actrice et co-dramaturge

2023 *Ouvre la bouche et ferme les yeux*, Sara Marita, Centre culturel de Malaposta et Bibliothèque de Marvila

Performeuse

2023 *Êtres de cristal*, Luísa Mota et Olga Noronha, Moda Lisboa ; Projet Zambujal Mães d'Água, Anti-house et Luísa Mota
2023 *Construction*, Claudio Hochman, Largo Residências, 12 mois, 12 actions

CINÉMA

Protagoniste

2026 *Actrice invitée*, atelier de David Bonneville
2025 *À l'intérieur du bâtiment d'en face*, Inês Dias
2025 *Fumer tue*, Jovens Adultos

Assistante de réalisation

2025 *Pieds abîmés*, João Carmo
2025 *La promenade de huit heures*, Danilo Godoy
2025 *Cours de théâtre pour le cinéma*, David Bonneville

Actrice

2023 *Le dragon qui fume*, *Isabel Meyrelles,* de Ricardo Clara Couto, Clara Amarela Films

CLIPS VIDÉO

Protagoniste

2026 *Bom Karma*, João Gordino Simões
2025 *Donde vamos*, Fernando Daniel ft. Alvaro de Luna
2025 *Quando for para ir*, Biloba

PUBLICITÉ

2026 Continente, Trix produção audiovisual
2024 Banco Alimentar, Judas rocks
2023 Sport TV, Shot 'n' Cut Films
2022 Macieira Cream, Casper Films

PRIX ET DISTINCTIONS

2025 *Entre quatre murs* – **conception** et **mise en lumière**, pièce **lauréate** du **FATAL**
2024 *Moins de trois* – **co-scénariste**, **co-réalisatrice**, **productrice** et **protagoniste**:
Lauréate de la **catégorie cinéma** au MNJC du Gerador 2024;
Prix d'excellence à l'Indie Short Fest 2024, L.A.;
Nominations pour le **meilleur scénario**, la **meilleure actrice** et le meilleur montage au ShortCutz 2025;
Lauréate du prix du **meilleur court-métrage** aux Filhos da curta 2025;
Mention honorable au Horrific Women Film Festival 2025, Texas;
Lauréate du prix du **meilleur court-métrage sur l'émancipation des femmes** au Hong Kong Indie Film Festival 2025;
Demi-finaliste au Tokyo Women's Film Festival 2026.
2024 *Luiza de Jesus* – **interprète de Capture Motion** – Ricardo Clara Couto, Clara Amarela Films. Lauréate du prix du **meilleur court-métrage** ShortCutz, avril
2022 *Hysteria* – **actrice** – Luísa Campino, Porto/Post/Doc; Sophia Estudante 2022 – 1re place du **meilleur court-métrage expérimental**

PARCOURS PROFESSIONNEL DANS LE SECTEUR CULTUREL

CINÉMA

Soutien à l'opération multicaméra

2025/04 Exercice final ACT – École des acteurs, Joana Brandão, Lisbonne

Assistante de production

2024/11 Zoo Content, Joel Umbaugh

Conductrice

2024/11 Leffest, Leopardo Films

THÊÁTRE

Technicienne Lumière

2025/07 Exercice final ACT – École des acteurs, Pedro Carraca, Lisbonne
2023/05 As vidas miúdas, Naiana Padial, Casa da Cultura, Mogadouro

Assistante Technicienne Lumière

2023/04 JÁFest, Teatro do Bairro, Lisbonne

Assistante Technicienne de Son

2023 Arroz Estúdios, Lisbonne
2022/07, Oxigénio, Diogo Tomaz, ESTC, Lisbonne

Productrice

2021/22, In Impetus – École d'acteurs, Campolide, Lisbonne
2019/26 dans le cadre de divers projets personnels et des amis

CLUBBING

Technicienne Lumière

2023/26 Outra cena, Lisbonne

Technicienne de Son

2023/24 Outra cena, Lisbonne

PARCOURS PROFESSIONNEL EN DEHORS DU SECTEUR DU SPECTACLE VIVANT ET AUDIOVISUEL

Patineuse et professeure de patinage

2023/26 Lisbon by Roller, Lisbonne

Garde d'enfants

2019/26 (de manière intermittente), Cascais

SERVICE CLIENT

Restauration

2025 BOOM festival Nice and Smoothie, Idanha-a-nova
2023 BOOM festival Nice and Smoothie, Idanha-a-nova
2018 Cafétéria Cantinho da Luísa, Cascais
2016 Mister Pizza, Cascais

Bar

2024 Outra cena, Lisbonne
2022 Arroz estúdios, Lisbonne

Réapprovisionnement et entrepôt

2020 Continente, Cascais
2017/18 Marché des produits biologiques, Quinta do Arneiro, Lisbonne

Service de caisse

2020 Boutique Officielle, Tour Eiffel, Paris
2015 Fnac, Cascais
2015 Toy 'R' us, Cascais
2015 Office de tourisme, Cascais

BÉNÉVOLAT

2020 IndieFest Lisboa (56 h) [festival de cinéma, accueil des invités]
2020 Sortie du confinement (56h) [soutien logistique sur les plages et la piste cyclable]
2019 Fort de Santo António da Barra (56h) [informations touristiques]
2015/16 Programme Locals (274h + 130h) [informations touristiques]
2011 Programme Maré Viva (130 h) [surveillance et nettoyage des plages]
2010 Projet de surveillance du drapeau bleu (60h) [vérification de l'hygiène et de la sécurité des plages]
2005/10; 2017 Banque alimentaire contre la faim
2005/10 Association des guides du Portugal