






# CRISTEL LOPES

-  Lisboa, Portugal
-  +351 915 244 202
-  cristel.lopes@gmail.com

## a minha história

Nasci em junho de 1991 na Suíça, cresci em Trás-os-Montes, mudei-me para o Porto com 17 anos e, mais tarde, foi a cidade de Lisboa que me acolheu.

Licenciada em Psicomotricidade aprendi sobre desenvolvimento humano, mais tarde conheci diferentes comunidades, trabalhei com (não para) famílias, crianças e jovens em diferentes contextos. Consolidei o saber e o fazer, o questionar e o procurar, primeiro em Economia Social e Solidária, depois em Estudos de Desenvolvimento e, atualmente, em Sociologia.

Tenho vindo a trabalhar e a aprender sobre temas como a Cooperação, a Participação, Desenvolvimento Comunitário, a Educação Não-Formal e as Competências Pessoais e Sociais. Interessa-me ainda a Criatividade como recurso e ferramenta, em particular, em métodos de investigação, na facilitação de processos e formas de intervenção.

## competências

- Autonomia
- Reflexividade
- Organização e Desenho de Processos
- Criatividade e Pensamento Divergente
- Pesquisa, Escrita e Redação
- Trabalho de Equipa e Gestão de Equipas
- Gestão de Projetos
- Dinamização de Grupos
- Empatia e Escuta Ativa
- Humildade Cultural
- Storytelling
- Facilitação Gráfica
- Branding e Design
- Adobe Photoshop, Illustrator e InDesign
- MS Office

## percurso educativo

### Mestrado em Sociologia

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa  
setembro 2024 - atualmente

### Pós-Graduação Métodos de Investigação em Ciências Sociais (MetodICS)

Instituto Ciências Sociais (ICS), Universidade de Lisboa  
fevereiro 2024 - junho 2024

### Mestrado em Estudos de Desenvolvimento

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa  
setembro 2022 - interrupção temporária

### Especialização Avançada em Inteligência Emocional e Saúde Mental

Instituto CRIAP  
abril 2023

### Peer Trainer

EPTO, European Peer Training Organisation  
outubro 2022

### Pós-Graduação em Economia Social e Solidária

ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa  
junho 2021

### Certificado Competências Pedagógicas

CPP n. F704756/2020  
dezembro 2020

### Curso Profissional em Design Gráfico

Lisbon School of Design, LSD  
julho 2017

### Licenciatura em Reabilitação Psicomotora

Faculdade de Motricidade Humana (FMH),  
Universidade de Lisboa  
julho 2013

## línguas

Inglês ●●●●●●  
em preparação para Certificado FIRST

Francês ●●●●●●

Espanhol ●●●●●●  
Certificado B2, Curso até C1.

## experiência profissional

### Assistente de Investigação

ICS, Universidade de Lisboa

março 2025 - atualmente

Inovações Democráticas em Portugal

### Facilitadora Assembleias Participativas

TML e Consultora Way2Go

fevereiro 2025

Plano Meropolitano de Mobilidade Urbana Sustentável (PMMUS)

- Facilitação de 5 Assembleias Participativas para a construção de propostos em torno dos eixos do Plano.

### Facilitadora de Educação Não-Formal

DYPALL Network - Associação para o

Desenvolvimento da Participação Cidadã

novembro 2022 - março 2025

Projeto Orçamento Participativo Jovem da Câmara Municipal de Cascais

- Facilitação de sessões em temas como Democracia Participativa e Representativa, ODS e Direitos Humanos;
- Capacitação de jovens estudantes para a realização de sessões participativas nas suas Escolas;
- Desenho da sessão final de avaliação participativa do projeto;
- Mais de 200 horas de dinamização de sessões.

### Facilitadora de Educação Não-Formal

Associação PAR - Respostas Sociais

fevereiro 2022 - fevereiro 2025

Projeto CUIDA-TE+ promovido pelo IPDJ

- Desenho dos planos de sessão (3ª Edição do Projeto);
- Facilitação de sessões, com recurso ao Desporto, nos temas Empatia e Relações Saudáveis, Autoestima e Alimentação Saudável, Sexualidade e Consumos;
- Avaliação e produção de relatórios pós sessões.

### Mentora

Fundação Aga Khan

setembro 2021 - abril 2022

Projeto OnOeiras

- Acompanhamento do Projeto Barronhos Fight Academy (BFA);
- Co-construção de uma metodologia de intervenção com crianças e jovens através do Desporto;
- Co-criação de um Manual de Metodologia e Reflexão "MuayThai como prática de exercício, criação de valores e autonomia";
- Mentoria para o percurso profissional do jovem responsável pelo BFA.

### Fundadora e Co-Host

Podcast "Ou isto muda ou vamos para Marte!"

julho 2021 - janeiro 2022

- Dinamização do Podcast como espaço de participação jovem;
- Apoio na preparação dos temas escolhidos pelas jovens co-hosts;
- Branding Designer e ilustradora.

### Coordenadora Projeto Socioeducativo

Associação Santa Teresa de Jesus - Dignidade e Desenvolvimento (ASTJ-DD)

agosto 2018 - junho 2019

Projeto Espaço Aberto

- Implementação de parte do Projeto BIP/ZIP "Construir Comunidade";
- Reformulação do Projeto Espaço Aberto: definição dos objetivos, da metodologia e estratégias de intervenção comunitária e sociopedagógica, renovação e reformulação do espaço físico de acordo com as áreas de intervenção e necessidades do público-alvo;
- Co-definição dos planos individuais de intervenção com envolvimento das crianças, jovens e as suas famílias;
- Desenvolvimento de trabalho em parceria com os diferentes stakeholders;
- Definição da cultura de voluntariado, criação do plano de atividades e dinamização do grupo de voluntários;
- Coordenação de equipa de 3 pessoas e 27 voluntários;
- Planeamento e dinamização de atividades promotoras de competências pessoais e sociais e de estudo acompanhado com crianças e jovens dos 6 aos 18 anos;
- Criação e facilitação de Workshops de Serigrafia, com criação de um produto social, e de Informática, com a criação de um jogo em PowerPoint;
- Co-criação de uma Moeda Social com crianças, jovens e comunidade local para a Freira Franca;
- Co-organização das Feiras Francas com a comunidade local.

### Designer Comunitária

Grupo Comunitário Quinta Fonsecas e Calçada e Associação STJ-DD

agosto 2018 - junho 2019

- Co-criação de *branding* das marcas sociais: Oficina de Bolachas e Oficina de Costura;
- Desenvolvimento e Co-design do *logotipo* do Grupo Comunitário: criação de um concurso para o desenho da imagem por crianças e jovens, design participativo e definição do logo final com a comunidade;

## experiência profissional

- Design da Moeda Social “*Quintas*”: *briefing* com a comunidade, dinamização de workshops de desenho criativo com crianças e jovens acerca de símbolos identitários, seleção de fotografias simbólicas de arquivo pela comunidade.

### Técnica de Desenvolvimento Comunitário, *Street Youth Worker*

*freelancer*

*novembro 2018 - março 2020*

- Criação de grupos informais de jovens a partir da necessidade identificada pela comunidade;
- Dinamização de três grupos de jovens de diferentes origens através da mobilização comunitária para o desenvolvimento de pequenos projetos de grupo;
- Co-criação de uma coleção de t-shirts e camisolas estampadas em serigrafia a partir das ilustrações de uma pessoa da comunidade.

### Bolseira de Investigação

Federação Académica de Lisboa (FAL)

*junho 2018 - fevereiro 2019*

- Pesquisa e análise de dados quantitativos e qualitativos;
- Redação de parte do “*Livro Verde do Ensino Superior*”, publicado pela FAL;
- Desenho da pesquisa e produção de dados do projeto de investigação “*Violência Sexual na Academia de Lisboa - Prevalência e Perceção dos Estudantes*”, desenvolvido pela FAL em colaboração com a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), Associação Quebrar o Silêncio e União de Mulheres Alternativa e Respostas (UMAR).

### Formadora/ Facilitadora

Pendão em Movimento, Fundação Aga Khan

*outubro 2017 - julho 2019*

- Co-criação de uma Oficina Comunitária de Serigrafia;
- Dinamização de Workshops de Serigrafia;
- Participação no grupo de co-gestão do Espaço PEM.

Grupo Comunitário Fonecas e Calçada

*outubro 2017 - julho 2019*

- Criação e implementação de um projeto piloto na área da Educação para a Cidadania e Desenvolvimento na Escola e com a comunidade no âmbito da Tese do Mestrado em Economia Social e Solidária;
- Dinamização do processo participativo da preparação da candidatura do Projeto BIP/ZIP “*Construir Comunidade*”;

- Organização e dinamização da Assembleia de Crianças na Escola do 1º Ciclo local;
- Dinamização de dois Workshops de Fotografia com crianças e jovens (método *Photovoice*).

### Técnica de Emprego

SEA - Agência de Empreendedores Sociais

Gabinete de Inserção Profissional (GIP)

*janeiro 2017 - setembro 2017*

### Fundadora, Gestora & Designer

Love in the Bag, *marca de bolachas gourmet*

*fevereiro 2015 - janeiro 2017*

### Gestora e Responsável de Inovação e Desenvolvimento Social

AJUDE - Associação Juvenil para o Desenvolvimento

*agosto 2013 - setembro 2014*

## palestras

### “~~Tudo o que eu sei sobre ser uma mulher bonita, elegante e imperfeita e corajosa~~”

Celebração Dia da Mulher na Escola

Profissional de Comércio de Lisboa, 2023

### “Saúde Mental: és tu?”

Semana da Saúde Mental na Escola

Profissional de Comércio de Lisboa, 2021

### “Histórias do João Sem Medo - uma abordagem ao empreendedorismo”

Secção Estudantil Associação Portuguesa de Psicomotricidade, UTAD - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 2012

## publicações

Bento, A., Silva, H. L., & Lopes, C. (2019).

**Violência Sexual na Academia de Lisboa: Prevalência e Perceção dos Estudantes.**

Lisboa: Federação Académica de Lisboa (FAL).

Fonseca, A., Lopes, C., Loureiro, M., Colaço, A., Pereira, A., Eusébio, J., Colaço, L., Simões, C., & Lebre, P. (2013). **How Does Resilience Really Works: a review of evidence-based programs.**

Symposiums 1st World Congress of Children and Youth Health Behaviors and 4th National Congress on Health Education. *Atención Primaria*. 45 (2).

Ferreira, A., Lopes, C., & Loureiro, M. (2013).

Em M. G. Matos, & M. Ferreira, **Nascidos Digitais: Novas Linguagens, Lazer e Dependências.** Coisas de Ler.