

**teresa
miguel
amaral**



PAULA SÓ

altura 1,54 | casaco M | camisa M
calças 38 | calçado 37

TERESA.AMARAL.PROD@OUTLOOK.PT

+ 351 967 610 564

PAULA SÓ

Atriz

FORMAÇÃO

- 2011 | Pós-graduação em artes performativas pela Escola Superior de Teatro e Cinema
2004 | Workshop de teatro a partir da peça “Sonho de uma Noite de Verão” de W.Shakespeare – versão Luísa Costa Gomes, dirigido por Bruce Mayer
1999 | Workshop de técnicas de teatro de rua direcionadas ao estilo “non-sense” dirigido pelo grupo “Natural Theatre Company”
1994-1996 | Estágios de reflexão pelo teatro “O Bando”
1983 | Curso de mímica pelo “Teatro Laboratório de Faro”
1980 | Curso de expressão dramática dirigido por Jean Luc Montech – Lion
1978 | Segundo ano do curso de actores da Escola Superior de Teatro do Conservatório Nacional
1967 | Segundo ano do curso de Desenhador Gravador Litógrafo da Escola de Artes Decorativas António Arroio

TELEVISÃO

- 2025 | “Adónis”, série, direção artística de Ruben do Valle – Santa Rita Filmes
2024 | “Salto de Fé”, série, direção artística de Jorge Queiroga – SP Televisão/RTP
2024 | “A Promessa”, telenovela – SP Televisão/SIC
2024 | “Ninguém Como Tu”, série, criação Rui Vilhena – See My Dreams
2024 | “Vizinhos Para Sempre”, série – See My Dreams
2024 | “Rabo de Peixe”, série, – realiz. Augusto Fraga – RB Filmes/Netflix
2023 | “Flor sem Tempo”, telenovela – SP Televisão/SIC
2023 | “Morangos com Açúcar”, série – See My Dreams
2023 | “A Casa da Aurora”, série – SP Televisão/SIC
2022 | “O Crime do Padre Amaro” de Eça de Queiróz – série – realiz. Leonel Vieira – prod. RTP
2022 | “Malmequer” Série – realiz. Pedro Mira – “ABA” – Associação Beneficiente de Ajuda
2022 | “Projecto Delta” – série televisiva – prod. “Costa do Castelo Filmes”
2021 | “A Generala” – série televisiva – criação Patrícia Müller – prod. “Coral Europa”
2020 | “Quer o Destino” – telenovela – criação de Maria João Mira – prod. “Plural Entertainment”
2017 | “Amor Maior” – telenovela – criação Inês Gomes – prod. “SPTV.”.
2017 | “Ouro Verde” – telenovela – criação Maria João Costa – Prod. “Plural Entertainment”.
2017 | “Ministério do Tempo” – série televisiva – prod. Bruno Cerveira – “Just Up”.
2017 | “Sim Chefe” – série televisiva – direção de Francisco Antunez – prod. Patrícia Louro.
2017 | “Filha da Lei” – série televisiva – criação Pedro Varela – dir. Sérgio Graciano.

teresamiguelamaral.pt

teresa.amaral.prod@outlook.pt

967 610 564



PAULA SÓ

Atriz

TELEVISÃO

- 2016 | “Rainha das Flores” – novela – criação Alexandre Castro – Prod. “SPTV.”
2016 | “A Impostora” – novela – criação António Barreira – “Plural Entertainment”.
2016 | “Dentro” – série televisiva – criação Lara Morgado – prod. “Hop”.
2016 | “Aqui tão Longe” – série televisiva – criação Filipe Homem Fonseca – “SPTV.”.
2015 | “Poderosas” – telenovela – realiz. Telma Meira – prod. “SPTV.”.

CINEMA

- 2024 | “O Procedimento”, curta metragem – realiz. Francisco Noras – 50 Cuts Associação Cinematográfica
2024 | “Projecto Global”, longa-metragem – realiz. Ivo Ferreira – O Som e a Fúria
2022 | “Caiu” – curta-metragem – realiz. Edgar Medina – prod. “Arquipélago Filmes”.
2022 | “Cidade Rabat” – longa-metragem - realiz. Susana Nobre – prod. “Terratreme”
2021 | “A Pedra Espera dar Flor” – a partir da Obra de Raul Brandão - curta-metragem – realiz. Rodrigo Areias – prod. “Bando à Parte”.
2021 | “Por um Punhado de Trocos” – curta-metragem - realiz. Chico Noras – prod. Chico Noras e Suzana Piegas.
2018 | “As Horas de Luz” – Longa Metragem – realiz. António Borges Correia – Prod. “Keep Eyes Open”.

TEATRO

- 2024 | “Os Dias Felizes da Paula Só”, a partir de Dias Felizes de Samuel Beckett e de auto-biografia de Paula Só – criação e encenação Ana Ribeiro e António Duarte.
2024 | “A Liberdade é uma Maluca” – criação e encenação Hugo Mestre Amaro – “Teatro do Bairro”.
2023 | “Incrível Tasca Móvel” – participação teatral na tasca-concerto realizada pelos mentores do grupo “Oquestrada” – Museu de Almada.
2022 | “Tartufo” de Molière – enc. Carlos Pessoa – teatro da Garagem.
2022 | “Ti-Miséria” – a partir de “Nós de Um Segredo” – monólogo da personagem – criação de Paula Só – dir. artística de João Brites – teatro “O Bando”
2021 | “Um Pouco Mais à Frente” Diálogos a partir dos personagens de do Mar” de Hélia Correia – criação e dir. artística de João Necá.

teresamiguelamaral.pt

teresa.amaral.prod@outlook.pt

967 610 564


teresa
miguel
amaral

PAULA SÓ

Atriz

TEATRO

- 2021 | “Dias Inteiros nas Árvores” de Marguerite Duras – leitura encenada – direc. Filipa Abreu e Miguel Maia.
- 2021 | “A Comédia de Rubena” de Gil Vicente – teatro radiofónico – dir. artística de Miguel Sopas.
- 2020 | “Antes do Mar” de Hélia Correia – enc. Miguel Jesus – teatro “O Bando”
- 2020 | “Madalena” – criação colectiva - enc. Sara de Castro – “Teatro Viriato” - Viseu
- 2019 | “A Pior Comédia do Mundo” – enc. Fernando Gomes – Teatro São Luís
- 2018 | “Lear” – ver. e enc. Bruno Bravo, de “Rei Lear” de William Shakespeare – Teatro Nacional “Dona Maria II”.
- 2017 | “Hamlet” – a partir de “Hamlet” de William Shakespeare – enc. Hugo Franco – Teatro da “Comuna”.
- 2017 | “João D” de Javier Tomeo – enc. António Jorge – Auditório “Carlos Paredes”.
- 2015 | “As Três Velhas Irmãs” – a partir da peça de Anton Tchekhov “As Três Irmãs” - enc. Martim Pedroso – Teatro Nacional “Dona Maria II”.
- 2015 | “O Grande Salão” – reposição no teatro “Rivoli”

ENCENAÇÃO

- 2004 | “Dona Estrela” – texto e enc. Paula Só – a partir de lendas e mitos dos Índios da América do Sul – actriz Ana Figueiredo – Chapítô
- 2003 | “Eu Lusitano d’Aquém e d’Além Mar” – versão cénica e enc. Paula Só – a partir da peça “Viagens de Henrique Lusitano” de Norberto Ávila – “Teatro Experimental de Lagos”
- 2002 | “Jaques e o seu Amo” de Milan Kundera – versão cénica e enc. Paula Só – a partir da peça “Jaques o Fatalista” de Diderot – “Novo Núcleo de Teatro” da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa
- 2001 | “Ti Miséria” – criação de monólogo e interpret. Paula Só – integrado no espectáculo “Personagens em Fuga” – direc. artística João Brites – teatro “O Bando”
- 2000 | “Relvas Associação” – esp. de rua – criação e interpret. – “Parque das Nações”

ITINERÂNCIA DE ESPETÁCULOS

Portugal Continental e Arquipélago dos Açores, Espanha, França, Inglaterra, Holanda, Bélgica, Suíça, Áustria, Luxemburgo, Itália, Lituânia, Eslovénia, República Checa, Brasil, Colômbia e República de São Tomé e Príncipe.

teresamiguelamaral.pt

teresa.amaral.prod@outlook.pt

967 610 564


teresa
miguel
amaral

PAULA SÓ

Atriz

DOCÊNCIA

- 2013 | “Férias de Verão na Culturgest” – oficinas de expressão dramática dirigidas a crianças dos 8 aos 12 e dos 5 aos 7 anos de idade
- 2010 | Teatro “O Bando” – ateliers de expressão dramática dirigidos a grupos escolares de adolescentes e crianças
- 2010 | “Coopescola” – disciplina facultativa de expressão dramática dirigida a adolescentes e crianças
- 2010 | “Para crianças que ainda não chegam ao puxador da porta” – projecto de ateliers de expressão dramática dirigido a crianças em idade pré-escolar – autoria e coord. Bibi Gomes – prod. Teatro “Extremo”
- 2009 | “Feira dos Brinquedos” – projecto de actividades de expressão dramática, e sócio-cultural dirigido a alunos do ensino secundário - autoria e corden. Bibi Gomes – co-prod. teatro “Extremo” e Câmara Municipal do Seixal
- 2009 | “Coopescola” – disciplina facultativa de expressão dramática dirigida a adolescentes e crianças
- 2009 | “Para crianças que ainda não chegam ao puxador da porta” – projecto de ateliers de expressão dramática dirigido a crianças em idade pré-escolar – autoria e coord. Bibi Gomes – prod. Teatro “Extremo”
- 2008 | “Sorriso de Natal” – projecto de ateliers de expressão dramática dirigido a crianças do Concelho de Almada – co-prod. teatro “Extremo” e Câmara Municipal de Almada
- 2004 | “UNEAS” – União Nacional de Escritores e Artistas de São Tomé e Príncipe – atelier de teatro dirigido a jovens estudantes
- 2003 | “Fazer teatro faz bem” – oficina de teatro – espaço “CAL” – Centro de Artes de Lisboa
- 2002 | “Fazer teatro faz bem” – oficina de teatro – espaço “Sétima Posição”
- 1998-1999 | “AI Faces” – oficina teatro – teatro “Palco Oriental”.

teresamiguelamaral.pt

teresa.amaral.prod@outlook.pt

967 610 564

 teresa
miguel
amaral