

# SARA CARINHAS

## CINEMA

- 2026, “O Meu Nome é Luiza de Jesus”, realizado por Frederico Serra, produção Cinemate
- 2024, “Banzo”, realizado por Margarida Cardoso, Baldr Film
- 2023, “Amadeo”, realizado por Vicente Alves do Ó, Ukbar Filmes.
- 2022, “Campo de Sangue”, realizado por João Mário Grilo, Ana Pinhão Moura Produções
- 2020, “Bem Bom”, realizado por Patrícia Sequeira, Santa Rita Filmes
- 2018, “Snu” de Cláudia Clemente e Patrícia Sequeira, realizado por Patrícia Sequeira. Skydreams.
- 2017, “Ramiro” de Telmo Churro e Mariana Ricardo, realizado por Manual Mozos, O Som e a Fúria
- 2011, “As Linhas de Torres” de Raul Ruiz, realizado por Valeria Sarmiento, Paulo Branco
- 2010, “O estranho caso de Angélica”, realizado por Manoel de Oliveira, Filmes do Tejo
- 2009, “E o tempo passa”, realizado por Alberto Seixas Santos, TAKE 2000, José Mazedo
- 2007, “Efeitos Secundários”, realizado por Paulo Rebelo, C.R.I.M
- 2007, “O senso dos desatinados”, curta-metragem, realizado por Paulo Guilherme
- 2007, “Eu, Luto”, curta-metragem, realizado por Pedro Marques
- 2004, “Coisa Ruim”, de Rodrigo Guedes de Carvalho, realizado por Tiago Guedes e Frederico Serra, Clapfilmes
- 2003, “Os meus espelhos”, curta-metragem, de Rui Simões, Real Ficção



## CONTACTOS

(351) 218 288 574

[agm@artistglobalmanagement.com](mailto:agm@artistglobalmanagement.com)

[artistglobalmanagement.com](http://artistglobalmanagement.com)

## IDIOMAS

Português, Inglês (fluido), Francês (Básico)

## CARACTERÍSTICAS

Olhos: Castanhos

Cabelo: Castanho

Altura: 1,64m

# SARA CARINHAS

## TELEVISÃO

- 2026, Coração de Mãe, TVI, Plural
- 2025, “NR2513 - O Número Que Deu Voz Às Mulheres”, realização de Joana Brandão, Plural
- 2025, “Mulheres às Armas”, realização de Patrícia Sequeira, Santa Rita Filmes, TVI
- 2024, “Erro 404”, realização de Patrícia Sequeira, Santa Rita Filmes
- 2024, “Matilha”, realização de João Maia, Arquipelago Filmes
- 2018, “Três Mulheres”, realização de Fernando Vendrell, RTP
- 2017, “Sara”, realização de Marco Martins, RTP
- 2017, “Madre Paula”, realização de Rita Nunes e Tiago Marques, RTP
- 2016, “Mulheres Assim”, de Filipa Leal e Cláudia Lucas Chéu, realização de José António Loureiro, RTP
- 2013, “Beirais”, SP Televisão, RTP
- 2011, “As Linhas de Torres”, de Raúl Ruiz, realização de Valeria Sarmiento

## TEATRO (ACTRIZ)

- 2024, “Somos o que não podemos perder”, leitura encenada, CCB - Festival da Felicidade
- 2024, “Última Memória”, Festival END - Encontros de Novas Dramaturgias, no Teatro Académico Gil Vicente (Coimbra) e Dia Mundial do Teatro - no Teatro Sá da Bandeira (Santarém)
- 2023, “Última Memória”, encenado por Sara Carinhas, São Luiz Teatro Municipal
- 2021, “Top Girls”, encenação de Cristina Carvalhal, Teatro Nacional D. Maria II
- 2020, “Comédia de Bastidores”, de Alan Ayckbourn, encenação de Nuno Carinhas, Teatro Nacional São João
- 2016, “As Criadas”, de Jean Genet, encenação Marco Martins, Teatro Nacional D. Maria II
- 2015, “Baile”, co-criadora em parceria com Carla Maciel, Teatro Municipal S. Luiz (digressão: Rivoli Teatro Municipal, Porto)
- 2015, “Orlando”, co-criadora, baseado na obra homónima de Virgínia Woolf, em parceria com Victor Hugo Pontes, Espaço do Tempo (Montemor-o-Novo), Rivoli Teatro Municipal (Porto), (digressão: Centro Cultural de Belém (Black Box); Plataforma das Artes – Guimarães)
- 2015, “Cyrano”, de Edmond Rostand, encenação de João Mota, Teatro Nacional D. Maria II
- 2014, “A Farsa” baseada na obra homónima de Raúl Brandão, encenação de Luís Castro, Teatro Nacional D. Maria II

# SARA CARINHAS

## TEATRO (ACTRIZ)

- 2014, “O olhar inabitado das manhãs”, de Cátia Terrinca, baseado na obra de Sophia de Mello Breyner, encenação de Daniel Gorjão, Jardim botânico de Lisboa
- 2013, “Como Queiram”, de William Shakespeare, encenação de Beatriz Batarda, Teatro Municipal S. Luiz, (digressão: Teatro Viriato (Viseu), Teatro Carlos Alberto (Porto); Centro Cultural Vila Flor (Guimarães), Theatro-Circo (Braga)
- 2013, “I.B.S.E.N.”, de Miguel Castro Caldas, encenação de Cristina Carvalhal, Teatro da Trindade
- 2012, “O Mercador de Veneza”, de William Shakespeare, encenação de Ricardo Pais, Teatro Nacional S. João
- 2012, “Medida por Medida”, de William Shakespeare, encenação de Nuno Cardoso, Centro Cultural Vila Flor (Guimarães), digressão: Teatro Nacional S. João (Porto), Teatro Municipal S. Luiz (Lisboa)
- 2012, “Medida por Medida”, de William Shakespeare, encenação de Nuno Cardoso, Centro Cultural Vila Flor (Guimarães), digressão: Teatro Nacional S. João (Porto), Teatro Municipal S. Luiz (Lisboa)
- 2011, “A Paixão Segundo Eurico”, criação colectiva de Ana Vaz, Cristina Carvalhal, Graça Corrêa, Inês Rosado, Sara Carinhas e Pedro Marques, baseado em “Eurico, o Presbítero” de Alexandre Herculano, Teatro Nacional D. Maria II
- 2011, “Humusarte “, de Luis Castro, com textos de Raul Brandão, baseado no espectáculo “Húmus”, Galeria Monumental
- 2011, “A Pedra”, de Marius von Myenburg, encenação de Cristina Carvalhal, Estúdio Zero
- 2011, “As Três Irmãs”, de Anton Chèckov, encenação de Nuno Cardoso, Teatro Nacional D. Maria II
- 2010, “Húmus “, baseado em textos de Raul Brandão, encenação de Luís Castro, Galerias Monumental
- 2009, “Tambores na Noite”, de Berthold Brecht, encenação de Nuno Carinhas, Teatro Nacional S. João
- 2009, “Baal”, de Berthold Brecht, leitura encenada, encenação de Nuno M. Cardoso, Teatro Nacional S. João
- 2008, “O Mercador de Veneza”, de William Shakespeare, encenação de Ricardo Pais, Teatro Nacional S. João
- 2008, “Leôncio e Lena de Georg Büchner”, encenação de Ricardo Aibéo, Teatro da Cornucópia
- 2008, “A Noite Árabe”, de Roland Schimmelpfennig, encenação de Paulo Felipe Monteiro, Teatro da Politécnica
- 2007, “Paraíso”, de Olga Roriz, Teatro Camões, digressão: Teatro José Lúcio da Silva (Leiria), Teatro S. Carlos (Lisboa)
- 2007, “Fedra”, de Jean Racine, encenação de Ana Tamen, Teatro Maria Matos
- 2006, “Medeia”, de Eurípidés, encenação de Fernanda Lapa, Teatro Nacional D. Maria II
- 2005, “Cabeças no ar”, musical de Carlos Tê, encenação de Adriano Luz, São Luiz Teatro Municipal

# SARA CARINHAS

## TEATRO (ENCENAÇÃO E DRAMATURGIA)

- 2023, “Última Memória”, São Luiz Teatro Municipal (Sala Mário Viegas), encenação e dramaturgia
- 2020/21, “Um quarto que seja delas”, Ciclo de leituras encenadas com textos de Ana Hatherly, Ana Luísa Amaral, Lídia Jorge, Patrícia Portela e Sónia Baptista
- 2019, “Nós como futuro”, com criação de Daniel Gorjão para a Companhia Nacional de Bailado, Teatro Camões, apoio à dramaturgia
- 2019, “O Dia do Juízo de Odon von Hörvath”, encenação de Cristina Carvalhal, São Luiz Teatro Municipal, assistência de encenação
- 2019, “Limbo”, Produção Causas Comuns, digressão: Voz do Operário (Lisboa), Rivoli Teatro Municipal (Porto), Festival Vault (Londres) e Teatro de Vila Real, direção artística e encenação
- 2018, “Meninas Exemplares”, leitura encenada de textos de Maria Velho da Costa. Teatro Nacional São João, digressão: Guarda e Igreja de São Mamede (Lisboa)
- 2016, “Ciclo de Leituras Encenadas”, textos de José Tolentino Mendonça, Maria Velho da Costa, Luisa Costa Gomes, Herberto Helder e Matilde Campilho, São Luiz Teatro Municipal e Teatro Nacional D. Maria II
- 2015, “Baile”, Teatro Municipal S. Luiz (Lisboa) e Rivoli Teatro Municipal (Porto), co-criadora e interprete em parceria com Carla Maciel
- 2015, “A Fada Oriana”, integrado no projecto Companhia Nacional de Bailado nas Escolas, em criação com Annabelle Barnes, Catarina Lourenço, Mário Franco e Paulina Santos, Digressão pelas escolas de Lisboa, Alfragide e Montemor-o-Novo
- 2015, “Orlando”, baseado na obra homónima de Virgínia Woolf, em parceria com Victor Hugo Pontes, Espaço do Tempo (Montemor-o-Novo), Rivoli Teatro Municipal (Porto), Digressão: Centro Cultural de Belém (Black Box) e Plataforma das Artes (Guimarães), co-criadora e interprete
- 2013/15, “As Ondas”, baseado na obra homónima de Virginia Woolf, Espaço Ribeira do grupo teatral Primeiros Sintomas (Lisboa), Digressão: Teatro de Vila Real, Teatro Virgínia (Torres Novas), Festival Santiago a Mil (Santiago do Chile), Teatro Municipal S. Luiz (Lisboa), Teatro de la ciudad (Monterrey, México)
- 2011, “A Paixão Segundo Eurico”, criação colectiva de Ana Vaz, Cristina Carvalhal, Graça Corrêa, Inês Rosado, Sara Carinhas e Pedro Marques, baseado em “Eurico, o Presbítero” de Alexandre Herculano, Teatro Nacional D. Maria II, assistente de encenação
- 2010, “Antes de ser”, com criação e interpretação de Beatriz Batarda, textos de William Shakespeare, BES ARTE e FINANÇAS (Lisboa)
- 2006, “Ódio”, de Jorge Humberto Pereira, encenação de Francisco Camacho, com Fernanda Lapa, Galeria Graça Brandão, assistente de encenação
- 2005, “As Marcas de Sangue”, de Judy Upton, contra-regra, encenação de Isabel Medina, Teatro da Comuna

# SARA CARINHAS

## FORMAÇÃO

- 2018, Mestrado em Estudos de Teatro pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa
- 2016, Workshop da Companhia Complicitè, de Annabel Arden (Londres)
- 2016, Licenciatura em Estudos Artísticos da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa
- 2010, Polina Klimovitskaya (Nova Iorque), Michael Howard Studio
- 2010, Workshop “Grau de consciência” com Beatriz Batarda, ACT - Escola de Actores
- 2010, Workshop no âmbito do projecto "O Actor Permanente" com Polina Klimovitskaya (Lisboa)
- 2009, Laboratório Internacional – Performer’s Physicality in the Methods of Meyerhold, M.Chekhov, Stanislavsky com o Sergei Ostrenko, (Massa, Itália)
- 2009, Workshop “O Actor Permanente” com Polina Klimovitskaya, Deb Margolin e Renato Ferracini (Évora)
- 2005, Curso de Música e Canto na Juventude Musical Portuguesa
- 1993/95, Ballet, com Mestra Margarida de Abreu

## MÚSICA

- 2019, “Limbo” com Madalena Palmeirim no seu disco “Right as Rain”
- 2017, Participa com Rita Redshoes e Jorge Benvinda no 25º aniversário do Festival Noites Ritual. Jardins do Palácio de Cristal (Porto)
- 2017, Participa com António Zambujo nos concertos do álbum “Até pensei que fosse minha”, no Teatro das Figuras (Faro) e no Auditório de Galícia (Santiago de Compostela)
- 2016, Interpreta a música de générico final da série “Os Boys”, realizada por Tiago Guedes e Stjepan Klein com arranjos de Hélder Gonçalves (Clã) a partir da música “Boys, boys, boys” de Sabrina Salerno

## ESCRITA

- 2024, “Expição”, conto editado por Amora Livros, Brasil
- 2023, Livro de autor “Imprudente Luto”, PareasParias Edições
- 2023, Poesia publicada na Eufeme Magazine de Poesia
- 2022, Ensaio “Última memória - The world ends all the time”, publicado no livro de 5ª Edição dos Encontros de Novas Dramaturgias [END]
- 2022, Crónicas mensais para o Gargantas Soltas da Gerador
- 2022, Artigo “Ser actriz, ali” integrante do livro InstPerfinst de Karnart

# SARA CARINHAS

## DIREÇÃO DE CASTING/ELENCOS

- 2022, “Causa Própria” de Rui Cardoso Martins e Edgar Medina, realizado por João Nuno Pinto, Arquipélago Filmes
- 2018, “Snu”, de Cláudia Clemente e Patrícia Sequeira, realizado por Patrícia Sequeira, Skydreams
- 2016, “Terapia”, realizado por Patrícia Sequeira, SP Televisão

## PRÉMIOS

- 2022, Nomeação para Prémios Sophia por “Doce”
- 2015, Prémio Sociedade Portuguesa de Autores de melhor Actriz de Teatro pela peça “A farsa”, de Raúl Brandão, encenação de Luís Castro
- 2015, Globo de Ouro de Melhor Actriz de Teatro, pela peça “A farsa” de Raúl Brandão, encenação de Luís Castro
- 2015, Menção honrosa da Associação Portuguesa de Críticos de Teatro pela peça “A farsa” de Raúl Brandão, encenação de Luís Castro
- 2008, Prémio de Jovem Talento L’Oreal Paris, do Estoril Film Festival pela interpretação no filme “Coisa Ruim”