

SARA CASTANHEIRA

(1994, Almada) é atriz, encenadora e professora, com atividade profissional desde 2009 nas áreas do teatro, teatro musical e expressão dramática.



FORMAÇÃO

Iniciou a sua formação no **Chapitô – Escola Profissional de Artes e Ofícios do Espetáculo**, realizando estágios profissionais no **Teatro Extremo** e no **Teatro Municipal Joaquim Benite (TMJB)** e uma formação de teatro orientada por **Cláudia Negrão**. Em 2013, frequentou a **EDSAE – Escola de Dança, Música e Teatro Musical**.

Em 2015, ingressou na **Escola Superior de Teatro e Cinema (ESTC)**, concluindo a formação em 2018 com *Opus*, encenado por **Jean Paul Bucchieri**, apresentado no **Teatro da Comuna**.

CARREIRA COMO ATRIZ

Desde 2018, tem desenvolvido trabalho profissional com diversas companhias, estruturas e criadores, nomeadamente **Teatro Extremo, Teatro Ibérico, Produções Acidentais, Ninho de Víboras, Arte Pública, Natural Theatre, Jonas&Lander**, entre outros.

Trabalhou sob direção de **Andy Burden, Mark Bishop, Ashley Christmas, Gisela Cañamero, Luzia Paramés, Sylvio Zilber, César Melo, Carlos Fragateiro**, entre outros, participando em processos de criação colectiva, interpretação em teatro, performance e teatro musical. Tem também desenvolvido trabalho como **assistente de encenação**, nomeadamente com a **Arte Pública** e o **Teatro Extremo**.

CARREIRA COMO PROFESSORA E FORMADORA

Desenvolve há mais de uma década atividade pedagógica com **crianças, adolescentes e adultos**, nas áreas de teatro, expressão dramática, teatro musical, interpretação e técnica vocal.

Colaborou com a **Sala de Estudos Força da Cor, Plateias D'Arte, Produções Acidentais / Serviço Educativo Bambolinas, Conservatório Regional de Palmela** entre outras e diferentes estabelecimentos de ensino: **Escola EB1/JI do Pragal / Escola Básica nº3 do Laranjeiro / Escola Básica EB 2/3 da Costa da Caparica / Escola Básica do Miratejo**.

Desde 2022, é professora de Técnicas Teatrais / Expressão Dramática e coordenadora da formação para adolescentes na **Sociedade Filarmónica Incrível Almadense**, onde fundou o projeto de formação. Desde 2023, é professora de Teatro e coordenadora da formação para adultos na **Associação Gandaia**, na Costa da Caparica, onde também fundou a formação.

Em 2026, criou o **BlackOut Estúdios**, em Almada, dando origem ao **Saga Teatro**, espaço de formação e criação artística dedicado às artes performativas.