



Obteve graus académicos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) na área da Psicologia, pela Universidade do Minho. Na investigação, interessa-se pelos fatores humanos na adaptação à mudança, na liderança e rendimento de equipas e no treino de competências de vida e desenvolvimento humano.

É responsável pelo grupo de investigação “Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano” (www.ardh.pt), cujos resultados são difundidos na comunidade pela “Escola Competências de Vida” (www.e-cv.pt)

Intervém na área da psicologia do desporto e no treino de competências de vida em distintos contextos e faixas etárias.