

# Helena Canhoto



## Renseignements personnels

---

**École Supérieure de Théâtre et Cinéma**, Lisbonne, Portugal  
Maîtrise en Théâtre : Arts Performatifs - 2019

Stagiaire [UDA](#)

Membre [Actra](#)

Âge caméra : 30-35 ans

Yeux : Bruns

Cheveux : Bruns

Taille : 1,70 m

Langues parlées : Français, Anglais, Portugais, Espagnol

[IMDb](#)

## Télévision

---

2013-2018 **Actrice - Séries de Télévision au Portugal**

2018 **Idiotas**

BrandNewTerritories | RTP2

Rôle : Ângela

2018 **Alma e Coração**

SP Filmes / SIC

2017 **Teorias da Conspiração**

Stoptline | RTP

Rôle : Enfermeira

2017 **País Irmão**

Stoptline | RTP

Rôle : Silhueta

2017 **Amnésia**

BeActive | RTP Play

Rôle : Paula

2017 **Ministério do Tempo**

Iniziomedia | RTP1

Rôle : Vieira da Silva

# Helena Canhoto

2016 **Mulheres Assim**

Rôle : M<sup>re</sup> das Dores

2016 **A Impostora**

Plural | TVI

Rôle : Nelita

2015-16 **Santa Bárbara**

Plural | TVI

Rôle : Joana

2014 **Água de Mar**

Coral | RTP1

Rôle : Marta

2013 **Belmonte**

Plural | TVI

Rôle : Helena

## Cinéma

---

2010-2018 **Actrice – Cinéma – Portugal**

2016 **Vícios para uma Família Feliz** (court métrage)

Réal. : Tiago R. Santos, Portugal

2016 **Canção de Lisboa** (long métrage)

Réal. : Pedro Varela, Portugal

2015 **Looking for Desire** (long métrage)

Réal. : Kiki Alvarez, Cuba-Colombia

2014 **Woyzeck** (long métrage)

Réal. : Tiago Durão, Portugal

2013 **Short Onde Ela Mora** (court métrage)

Réal. : Cleber Almeida, Brasil-Portugal

2013 **A Promessa** (court métrage)

Réal. : Cleber Almeida, Brasil

2012 **Arreglemos Esto** (court métrage)

Réal. : Denisse Casado Molina, Cuba

2010 **Second Lives** (court métrage)

Réal. : Alfonso Otero, EUA

2010 **Half Full** (court métrage)

Réal. : Paula Gil Rodriguez, EUA

## Publicité

---

2013-2018 **Actrice – Publicité et Voix – Portugal**

**IKEA • Continente • Pingo Doce • EDP • Activia • Renault  
• Vaqueiro • ERA • Mitsubishi • Kinda Home**

## Théâtre

---

2011-2013 **Actrice – Théâtre – Portugal**

2018 **O Dia em que Deus Morreu**

Lieu : ESTC, Lisboa

2013 **Vícios para uma família feliz**

Lieu : Teatro Rápido, Lisboa

2012 **We are alone with everything we love**

Lieu : Teatro do Campo Alegre, Porto

2011 **Debaixo da roupa estamos todos nus**

Lieu : Teatro do Campo Alegre, Porto

2011 **Anathema** (extraits)

Lieu : Los Angeles, USA

## Mise en scène

---

2018 **Alice**

Pièce de théâtre basée sur Alice au pays des merveilles

Théâtre National DM II – Lisbonne, Portugal

Assistance à la mise-en-scène

2018 **Le Jour où Dieu est mort**

Dramaturgie et Mise-en-scène

## Documentaire

---

# Helena Canhoto

2012 **Special Period** (documentaire)  
Réalisatrice et Productrice, Cuba et Portugal

## Autres

---

2022-présent **Coordonnatrice à la formation continue et développement professionnel**  
Centre des auteurs dramatiques et Playwrights' Workshop  
Montréal

2020-2021 **Conseillère en Communication**  
Pimiento Médias, Montréal, Québec

2017-2018 **Membre du Jury de Festivals de Cinéma**  
• Festival International de Monterrey, Mexique  
• Festival Shortcutz Figueiró dos Vinhos, Portugal  
• Festival Ellipse, Leiria, Portugal

## Formation

---

2022 **Certification en Communication Marketing**  
HEC Montréal, Québec, Canada

2017-2019 **Maîtrise en Théâtre : Arts Performatifs**  
École Supérieure de Théâtre et Cinéma, Lisbonne, Portugal

2009 **Diplôme d'études supérieures, Production cinématographique**  
École Internationale de Cinéma et Télévision, San Antonio de los Baños, Cuba

2003-2008 **Baccalauréat en Communication, Spécialisation en audiovisuel**  
École Supérieure de Communication Sociale, Lisbonne, Portugal

## Perfectionnement

---

2012 **Meisner Technique**  
Escuela Internacional de Cine y TV, San Antonio de Los Baños (Cuba)

2012 **Directing Actors Workshop**  
João Canijo, Vila do Conde

2011 **Voice Over Workshop**  
Teresa Silva, Lisboa

2011 **TV Series Prep Workshop**  
João Lagarto | ACT

2011 **Meisner Technique**  
Playhouse West, Los Angeles

2011 **Alexander Technique**  
Jean-Louis Rodriguez | Howard Fine Studio, LA

2011 **Voice Classes**  
Lauren Hayes | Los Angeles

2011 **Animation Voice-Over**  
Michael Cohen | Los Angeles

2011 **Cold Reading**  
Melissa Skoff Studio | Los Angeles

2011 **Cold Reading**  
Helen McCready | Los Angeles

2011 **Cold Reading**  
Michael Bruno | Los Angeles

2010 **Acting for Film**  
New York Film Academy | NY

2010 **Lee Strasberg's Workshop**  
Marcia Haufrecht | Lisboa

## Prix et Bourses

---

Meilleure Actrice – Martil International Film Festival, Morocco  
Meilleure Actrice – Shortcutz Viseu, Portugal  
Nommée pour trois prix de meilleure actrice au Portugal:  
Cineuphoria • FantasticTV • Shortcutz Figueiró