Nasceu em Lisboa em 1974.

Licenciado em História pela Universidade Nova de Lisboa (1997), realizou a pósgraduação em História das Populações na Universidade do Minho (1999) e doutorou-se em Demografia Histórica na mesma Universidade (2004).

Foi docente de História de Portugal no Instituto Superior de Educação e Ciências (1997-2004) e lecciona, desde 2003, a cadeira de Demografia na Universidade Católica Portuguesa. Na mesma Universidade tem participado no Mestrado em Ciências da Família desde 2007.

Enquanto bolseiro de pós-doutoramento da FCT desenvolveu o projecto «Goa do Antigo Regime ao Liberalismo: Demografia, família e herança (1718-1830)», encontrando-se presentemente a investigar sobre a temática «A Demografia do Atlântico Português: Gentes, grupos populacionais e dinâmicas populacionais em perspectiva comparada (1770-1820)».

Os seus actuais interesses de investigação centram-se em torno da história social, da família e da demografia histórica.

É membro integrado do Centro de História de Além-Mar da Universidade Nova de Lisboa (CHAM) e colaborador do CITCEM.

Actualmente é investigador auxiliar da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa e Universidade dos Açores (CHAM - Programa Ciência 2008) e integra o corpo docente do Ciclo de Estudos de Doutoramento em História da FCSH-UNL. É Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.