

INFORMAÇÃO PESSOAL



Ana Maria Costa Campos

 Rua Fonte do Picoto nº 318, 4755-269 Barcelos (Portugal)

 935136645

 anacampos1420@gmail.com

 www.linkedin.com/in/anacampos1

Sexo Feminino | **Data de nascimento** 20/09/1991 | **Nacionalidade** Portuguesa

EMPREGO PRETENDIDO

Enfermeira

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

25/07/2019–Presente

Enfermeira de cuidados gerais

Hospitais Senhor do Bonfim - Grupo Trofa Saúde, Vila do Conde (Portugal)

Prestação de cuidados de enfermagem desde do acolhimento ao momento de alta.

- Prestação de cuidados de enfermagem ao doente cirúrgico (diversas especialidades) desde pré-operatório, pós-operatório e alta;
- Prestação de cuidados de enfermagem ao doente internado desde a situação aguda, de reabilitação ou crónica;
- Colaboração com equipa multidisciplinar;

03/2019–31/07/2019

Instrutora de Pilates - Matwork

Associação Remelhe Saudável, Barcelos (Portugal)

- Planificação da sessão (selecção de exercícios, música ambiente, material necessário) tendo em conta as necessidades das alunas.
- Execução/Instrução da sessão planificada com adaptações dos exercícios em grupo ou individual.

13/03/2014–21/01/2019

Enfermeira

CEV- Centro de Enfermagem de Viatodos/SClínica - Clínica de Medicina, Enfermagem e Fisioterapia, Lda, Barcelos (Portugal)

Desempenhei diversas competências como enfermeira de cuidados gerais em contexto de clínica e domicílio.

- Promoção e prevenção de patologias;
- Monitorização de parâmetros de saúde;
- Tratamento de feridas de diversas etiologias (incluindo técnica de sutura);
- Administração de medicação (IM, SC, EV);
- Técnicas invasivas: entubação nasogástrica e algaliação.
- Colaboração ativa em pequenas cirurgias;
- ORL (incluindo lavagem auricular);
- Cuidados ao pé (remoção de calosidades, unhas encravadas,...);
- Acompanhamento na reabilitação da pessoa com AVC;
- Prestação de cuidados de enfermagem no domicílio;
- Contacto/ orientação do cuidador informal,tanto em ambiente de clínica como domicílio;

Neste contexto de trabalho desenvolvi ainda competências na área da fisioterapia/ortopedia:

- Diagnóstico e tratamento a patologias do sistema músculo esquelético;
 - Execução/Interpretação de Raio X;
 - Interpretação de exames complementares de diagnóstico (TAC, RM, Ecografia, ...);
 - Manuseamento de aparelhos complementares a tratamento de fisioterapia (Eletroterapia, TENS, Ondas Curtas, Laser, Ultra-Som,...)
 - Massagem terapêutica;
 - Execução de técnicas específicas de tratamento em fisioterapia, nomeadamente acupuntura/eletropuntura, vacuoterapia e aplicação de Kinésio Taping;
- Neste contexto acumulei, ainda a funções de:
- Responsável pelo processo de esterilização de materiais;
 - Apoio na gestão de recursos materiais;

08/2013 Enfermeira

Fisivida - Centro de Fisioterapia Unipessoal, Lda, Póvoa do Varzim (Portugal)

Tratamento a feridas.

Administração de injectáveis.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

09/2009–06/2013 Licenciatura em Enfermagem [240 ECTS] (15 Valores)

Nível 6 QRR

Escola Superior de Saúde, Viana do Castelo (Portugal)

De entre as competências desenvolvidas destacam-se:

- A prestação de cuidados de Enfermagem gerais à pessoa ao longo do ciclo vital, à família, grupos e comunidade nos diferentes níveis de prevenção e contextos de atuação;
- Participação na gestão nos serviços ou unidades de saúde;
- Desenvolvimento da prática de investigação no âmbito da Saúde e da Enfermagem.

09/01/2019–19/02/2019 Formação Pedagógica Inicial de Formador [90H] (5-Excelente)

Alamedas - Consultadoria e Formação Recursos Humanos, Unipessoal, Lda, Matosinhos (Portugal)

Os conteúdos programáticos são os seguintes:

- Formador: sistema, contextos e perfil;
- Comunicação e dinamização de grupos em formação;
- Metodologias e estratégias pedagógicas;
- Operacionalização da formação: do plano à acção;
- Recursos didáticos e multimédia;
- Plataformas colaborativas e de aprendizagem;
- Avaliação da formação e das aprendizagens.

Qualificação para exercer a atividade de formadora na minha área de formação.

19/01/2019–20/01/2019 Curso de Suporte Avançado de Vida [16H]

Blue Ocean Medical, Lda, Porto (Portugal)

- Avaliação inicial de Suporte Básico de Vida;
- Abordagem à vítima em Paragem Respiratória – Via aérea;
- Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa;
- Situações de Paragem Cardio Respiratória e o conceito de ressuscitação em equipa;
- Ritmos Desfibrilháveis e Monitorização de Emergência;

- Cuidados Pós-Reanimação;
- Síndrome Coronário Agudo;
- Acidente Vascular Cerebral;
- Bradicardias e Ritmos não Desfibrilháveis;
- Taquicardias;

27/10/2018–04/11/2018 Instrutor de Pilates Nível I - Matwork [30H] (17 valores)

Promofitness, Porto (Portugal)

- Capacidade para ministrar aulas de fundamentos e de nível básico de Matwork de Pilates;
- Promover e desenvolver atividades sazonais relacionadas com Pilates em clubes, associações, centros de fitness, health clubs, clínicas e outros locais que se desenvolvam estas atividades.

07/04/2018–08/04/2018 Workshop- Conexão da coluna vertebral aos membros - um olhar do Método Pilates

Promofitness, Porto (Portugal)

- Introdução ao Método de Pilates/ Pilates com Aparelhos;
- Exercícios do Método de Pilates com Aparelhos;

06/09/2014–07/09/2014 Curso de Formação Profissional em Massagem TUI NA

Bwizer, Porto

- Mobilizações e Manipulações de TUI NA;
- Protocolos para tratamento de patologias da coluna vertebral;
- Ventosaterapia.

18/07/2014–20/07/2014 Curso de Formação Profissional em Eletropuntura

Bwizer, Porto (Portugal)

- Noções Básicas de acupuntura;
- Meridianos e pontos de acupuntura na patologia músculo esquelética;
- Tratamento de patologia músculo esquelética da coluna, face/pescoço, membros superiores e inferiores.

17/05/2014–18/05/2014 Curso Oficial Método Kinésio Taping (KT1/KT2)

Bwizer, Porto (Portugal)

KT1 (8H)

- Função do Kinésio Taping sobre a pele e fáscia, no músculo e a nível da circulação sanguínea e linfática;

KT2 (8H)

- Correções mecânicas, fasciais, de espaço, funcional e circulatória;

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

COMPREENDER	FALAR	ESCREVER
-------------	-------	----------

	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B1	B1	B1	B1	B1
A aguardar certificado de Curso de Inglês - Nível Intermédio					
francês	A2	B1	A2	A2	A1

Níveis: A1 e A2: Utilizador básico - B1 e B2: Utilizador independente - C1 e C2: Utilizador avançado
Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas

Competências de comunicação

Boa capacidade de comunicação; espírito de trabalho em equipa e grande capacidade de adaptação adquiridos em contexto académico/ profissional e participação em projetos sociais e de voluntariado.

Ocupei os cargos de secretária na Associação Recreativo Cultural e Desportiva de Negreiros e Animadora do Grupo de Jovens de Negreiros, o que exigiu a aplicação e aperfeiçoamento desta competência.

No contexto de trabalho, a minha capacidade comunicativa é sem dúvida uma das principais competências para o bom desempenho da minha função.

Competências de organização

Boa capacidade de gestão, organização e liderança de grupos, adquirida tanto em contexto académico e profissional, como em projetos sociais.

No contexto de trabalho anterior aperfeiçoei as minhas capacidades de gestão, pois sempre tive um papel ativo tanto no que diz respeito a recursos materiais, como organização e marcações de consultas/tratamentos.

Competências relacionadas com o trabalho

Caracterizo-me como uma pessoa muito envolvida pela profissão, versátil e com facilidade de adaptação a novos contextos.

Desempenhei a função de tutora a alunos do Curso de Auxiliar de Saúde.

Competências digitais

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Utilizador avançado	Utilizador avançado	Utilizador básico	Utilizador independente	Utilizador independente

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Contacto anterior com os programas informáticos SAPE, SINUS, ALERT e Glintt, em contexto de estágio curricular.

Manuseamento do software interno de registos da SCLÍNICA e software de faturação.

Outras competências

Atitude proativa e empreendedora.
Autodidata.

Carta de Condução

B1, B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Ordem dos Enfermeiros

Nº Membro: 79902