

INFORMAÇÃO PESSOAL



Ana Helena Miranda Monteiro

 Avenida João Paulo II nº 293 rés/chão esquerdo, Barcelos, 4750-304 Barcelos (Portugal)

 935923592  253824313

 helenamm96@gmail.com

Sexo Feminino | **Data de nascimento** 19 out 96 | **Nacionalidade** Portuguesa

PROFISSÃO

Enfermeira de Cuidados Gerais - Cédula Profissional nº92211

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

08/09/2014–02/07/2018

Licenciatura em Enfermagem

Classificação Final -
16 Valores

Universidade do Minho - Escola Superior de Enfermagem
Edifício 4 Campus de Gualtar, 4710 - 057 Braga (Portugal)
<https://www.esse.uminho.pt/pt>

Habilitada com competência científica, técnica e humana para a prestação de cuidados de enfermagem gerais ao indivíduo, à família e à comunidade.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

08/05/2019–Presente

Enfermeira de Cuidados Gerais

Hospital Egas Moniz - Centro Hospitalar Lisboa Ocidental
Rua da Junqueira, 126, 1349-019 Lisboa (Portugal)
www.chlo.min-saude.pt/

- Prestação de cuidados de enfermagem ao indivíduo adulto e idoso, hospitalizado em contexto de Medicina Interna.
- Elaboração e execução de um plano de cuidados individualizado a cada indivíduo e família.
- Implementação de intervenções e técnicas subjacentes aos cuidados de enfermagem, bem como colaboração na execução de técnicas médicas.

Tipo de empresa ou setor de atividade Medicina IIA

05/12/2018–01/02/2019

Enfermeira Junior

Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde (SNS 24), Porto (Portugal)

- Prestação de cuidados aos utentes em situações de doença, mediante triagem, aconselhamento e encaminhamento para assistência e tratamento nas unidades do Serviço Nacional de Saúde;
- Prestação de serviços em Assistência em Saúde Pública e Informação de Serviços de Saúde.

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

inglês

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
B1	B1	B1	B1	B1

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

- Boas competências de comunicação;
- Elevada capacidade de estabelecer relações interpessoais eficazes;
- Empática.

Competências de organização

- Boa capacidade de organização, gestão de tempo e estabelecimento de prioridades;
- Elevada capacidade de adaptação.

Competências relacionadas com o trabalho

- Elevado sentido de responsabilidade profissional, ética e legal;
- Competência relacional, educativa e psicomotora;
- Bom domínio na utilização do processo de enfermagem;
- Boa capacidade de planeamento, prestação e gestão de cuidados de enfermagem;
- Contributo para a promoção da saúde e prevenção da doença;
- Boa capacidade de trabalhar em equipa e espírito de entreajuda;
- Boa capacidade de delegação e supervisão de tarefas;
- Elevado sentido de responsabilidade de avaliação do exercício profissional para a melhoria contínua da qualidade dos cuidados prestados.

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Domínio do Sistema de Informação SClínico Hospitalar e SClínico Cuidados de Saúde Primários;
Domínio das Ferramentas do Microsoft Office: Word, PowerPoint e Excel;
Utilização do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) em contexto académico.

Carta de Condução

B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Formações

- Suporte Básico de Vida e DAE para Profissionais de Saúde, acreditado pelo INEM e American Heart Association, promovido pela Ocean Medical, no dia 25/01/2019, com duração de 6 horas;
- III Congresso Internacional de Supervisão Clínica, promovido pela Escola Superior de Enfermagem do Porto, no dia 30/12/2018, com duração de 8 horas;
- II Fórum de Investigação em Enfermagem: Investigar para Cuidar, promovido pela Ordem dos Enfermeiros, no dia 23/11/2018, com duração de 7 horas;
- I Reunião Internacional de Emergência Extra-Hospitalar, promovida pelos Bombeiros Voluntários de Caldas das Taipas, no dia 10/11/2018;
- VIII Jornadas de Instrumentação Cirúrgica - "Desafios da Cirurgia de Ambulatório: Uma nova Fronteira", promovido pela Escola Superior de Saúde Vale do Ave, no dia 20/10/2018, com duração de 4 horas;
- Seminário: apreendendo com a Emergência: Capítulo I - Abordagem ao Doente Crítico, promovido pela Escola Superior de Saúde Vale do Ave, no dia 13/12/2018, com duração de 4 horas;
- I Encontro Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos, promovido pela Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E, no dia 12/10/2018, com duração de 7 horas;
- Curso de Suporte Básico de Vida Pediátrico, promovido pela Futurainbow Unipessoal, Lda., no dia

20/10/2018, com duração de 4 horas;

- Seminário "Úlceras por Pressão - Para Além da Prevenção", promovido pela Comissão de Feridas do Hospital de Santa Maria Maior, no dia 8/12/2018, com duração de 2:30 horas;
- Curso de Suporte Básico de Vida acreditado pelo INEM, promovido pela Comunilog Consulting, Lda., no dia 15/09/2018, com duração de 4 horas;
- Curso de Primeiros Socorros Pediátricos, promovido pela Futurainbow Unipessoal, Lda., no dia 15/09/2018, com duração de 4 horas.

Filiações

- Atleta federada do Voleibol Clube Barcelos entre 2011 e 2013;
- Elemento de grupo de jovens, participando em várias ações de voluntariado promovidas pela SOPRO (ONG).