

## PERSONAL INFORMATION



## Marinela Fernandes Figueiredo

 Rua Álvaro Carneiro nº108 1ºEsq., 4715-086 Braga (Portugal)

 968787673

 mary.iscsp@gmail.com

Sex Feminino | Date of birth 27/12/1991 | Nationality Portuguesa

## WORK EXPERIENCE

21/04/2015–20/01/2016

## Assistente Social - Estágio Profissional

Instituição "Amigos da Terceira Idade de Palmeira", Braga (Portugal)

## Atividades e responsabilidades:

- Preenchimento de Fichas de Inscrição de Utentes nas diferentes valências;
- Animação dos Utentes pertencentes às valências: Estrutura Residencial para Idosos e Centro de Dia;
- Organização de uma "Caminhada Solidária" em conjunto com a restante equipa multidisciplinar;
- Participação ativa em determinadas Atividades da Vida Diária dos Utentes;
- Acompanhamento de Utentes a Consultas Médicas;
- Transporte de Utentes.

01/04/2016–31/05/2016

## Contrato de Formação

MEO, Braga (Portugal)

- Angariação de Clientes.

13/09/2016–28/09/2016

## Operador/a Ajudante 1º Ano

eurofirms - LEROY MERLIN-BCM BRICOLAGE SA, Braga (Portugal)

- Tarefas relacionadas com montagem / manutenção de Loja.
- Montagem de estanteria, reposição / colocação de mercadoria nas estanterias e preparação do pavimento.

04/10/2016–07/10/2016

## Operador/a Ajudante 1º Ano

eurofirms - LEROY MERLIN-BCM BRICOLAGE SA, Braga (Portugal)

- Tarefas relacionadas com a montagem / manutenção da Loja.
- Montagem de estanteria, reposição / colocação de mercadoria nas estanterias e preparação do pavimento.

06/03/2017–16/06/2017

## Assistente Operacional

Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio do Ministério da Educação, Braga (Portugal)

Funções desempenhadas: limpeza, apoio aos alunos e professores nas salas de aula, vigilância e acompanhamento dos alunos nos espaços comuns.

06/07/2018

## Manicura e Pedicura - Massagens e Tratamentos de Corpo e Rosto

Instituto de Beleza Ana Dias, Braga (Portugal)

- Limpeza e manutenção do Instituto
- Manicura e Pedicura

- Epilações
- Massagens e Tratamentos de Corpo
- Aplicação e Manutenção de Unhas de Gel e Verniz Gel

12/10/2018–14/06/2019

### Assistente Operacional

Escola Artística Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, Braga (Portugal)

As funções que caracterizam o posto de trabalho:

- limpeza de espaços escolares e de equipamentos diversos;
- atendimento na receção e portaria da escola;
- ajuda na cozinha ou refeitório;
- apoio e atendimento aos alunos e professores.

Funções a executar conforme as necessidades da escola.

## EDUCATION AND TRAINING

### Nível Secundário de Educação - Curso de Ciências e Tecnologias - 2009/2010

Escola Secundária Alberto Sampaio, Braga (Portugal)

03/06/2014–03/07/2014

### Recursos Humanos - processamento de vencimentos - 25h

Centro de Emprego e Formação Profissional de Braga, Braga (Portugal)

25/11/2014–19/01/2015

### Animação no domicílio e em instituições - planificação de atividades - 50h

Centro de Emprego e Formação Profissional de Braga, Braga (Portugal)

2011–2015

### Licenciatura em Serviço Social

Universidade de Lisboa - Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Lisboa (Portugal)

03/03/2015–14/04/2015

### Animação de grupos especiais - 50h

Centro de Emprego e Formação Profissional de Braga, Braga (Portugal)

15/04/2015–22/05/2015

### Tipos e técnicas de animação - 50h

Centro de Emprego e Formação Profissional de Braga, Braga (Portugal)

12/01/2016

### Bombeiros Voluntários de Braga

Escola Nacional de Bombeiros, Braga (Portugal)

Duração da Formação - 12 Meses.

2018

### Massagens e Tratamentos de Rosto

Associação Portuguesa de Cabeleireiros e Estética de Braga, Braga (Portugal)

2018

### Manicura e Pedicura - Massagens e Tratamentos de Corpo

IROKO, Braga (Portugal)

## PERSONAL SKILLS

Mother tongue(s) português

Foreign language(s)

	UNDERSTANDING		SPEAKING		WRITING
	Listening	Reading	Spoken interaction	Spoken production	
inglês	A2	A2	A2	A2	A2

Certificate Wall Street Institute - Completed the level: Waystage 3

Levels: A1 and A2: Basic user - B1 and B2: Independent user - C1 and C2: Proficient user  
Common European Framework of Reference for Languages

Communication skills

Capacidade de Trabalho em Equipa.  
Capacidade de adaptação a ambientes multiculturais.  
Boa capacidade de comunicação.  
Boa capacidade de organização e de criatividade.  
Boa capacidade para as relações interpessoais.  
Vontade de aprender sempre.

Organisational / managerial skills

Capacidade de liderança de grupos de trabalho (adquirida e desenvolvida em trabalhos realizados na Escola/Universidade e na Igreja).  
Capacidade de coordenar e gerir pessoas e projectos (adquirida e desenvolvida na Igreja, na Escola, na Universidade e ao longo do Estágio Profissional).

Digital skills

SELF-ASSESSMENT				
Information processing	Communication	Content creation	Safety	Problem-solving
Independent user	Basic user	Independent user	Independent user	Basic user

Digital skills - Self-assessment grid

Conhecimentos básicos nas áreas da Informática:  
- Ferramentas de Criação de Texto e Armazenamento de Dados;  
- Utilização de Programas de Edição;  
- Utilização de Internet.  
Capacidade de utilização do sistema operativo do Windows, Android, Linux.

Other skills

Teatro iniciação.  
Gosto pela Culinária.  
Navegar na Internet.  
Gosto pela Fotografia.  
Gosto por Desporto.  
Gosto por Viagens e Turismo, quer em Portugal Continental e Ilhas, quer pelo Estrangeiro.  
Gosto por Música.  
Gosto por Livros e Filmes com histórias verídicas.  
Vendedora Oriflame, 2011.

Voluntariado com crianças num campo de férias "Férias com Arte", 2013.

Monitora nos Campos de Férias - Férias com Arte - Verão 2013, entre 1 de Agosto e 9 de Agosto, 2013

Voluntariado na campanha "Embrulhar uma causa" da Cruz Vermelha no ano 2014.

Voluntariado nas campanhas do Banco Alimentar de Novembro dos anos 2014 e 2015.

Driving licence B1, B

## ADDITIONAL INFORMATION

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Formação</b>           | Certificado de Formação do Curso de Nivel I do Programa "Geração Millennium" com a duração de 10 horas, 2003   |
| <b>Formação</b>           | Certificado de Formação do Curso de Nivel II do Programa "Geração Millennium" com a duração de 50 horas, 2004  |
| <b>Formação</b>           | Certificado de Formação do Curso de Nivel III do Programa "Geração Millennium 3.0" com a duração de 60 horas, 2005   |
| <b>Certificado</b>        | Formação de Inglês no Wall Street Institute. Em Setembro de 2009 conclui o nível Waystage 3. Curso com uma duração de 180 horas, 2009  |
| <b>Diploma</b>            | Conclusão do Nível de Ensino Secundário no ano lectivo de 2009/2010.   |
| <b>Conferências</b>       | <p>Certificado de Presença no 2º Forum das Ciências Sociais e Políticas (27 a 29 de Março de 2012, ISCSP), tendo participado nos seguintes painéis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Os desafios das "novas" famílias na sociedade contemporânea"</li> <li>- "Reclusão - Um sinónimo de exclusão?"</li> <li>- "Bairros Sociais - Perspectiva social e urbanística", 2012</li> </ul> |
| <b>Formação</b>           | Formação de Primeiros Socorros, com carga horária de 10 horas nas instalações do ISCSP - Universidade Técnica de Lisboa, dia 21 de Abril de 2012, 2012   |
| <b>Formação</b>           | Formação através de workshop em Língua Gestual Portuguesa (LGP) - Modulo I iniciação com a duração de 6 horas, 2013  |
| <b>Workshop</b>           | Workshop de "Lingua Gestual Portuguesa" realizado no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas - Universidade Técnica de Lisboa, pela Formadora Rita Moura, realizado pelo Núcleo de Serviço Social em 22 de Novembro de 2013.  |
| <b>Estágio Curricular</b> | <p>Estágio Curricular pertencente à Licenciatura de Serviço Social. Ocorreu na Instituição "Amigos da Terceira Idade de Palmeira", de 08 de Julho de 2014 a 30 de Dezembro de 2014.</p> <p>Nota final de estágio: 18 valores.</p>  |