

## INFORMAÇÃO PESSOAL

## Diana Vilar

📍 São Victor - Braga, 4710-394 braga (Portugal)

📞 918179910

✉ diana.vilar@gmail.com

Sexo Feminino | Data de nascimento 09/12/1985 | Nacionalidade Portuguesa

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/09/2014–Presente

## Gestora

NATURALFISIO Unipessoal Lda., Porto (Portugal)

- Gestão de Recursos Humanos;
- Gestão de horários, agenda e férias dos colaboradores;
- Processamento salarial;
- Contacto directo com a contabilidade;
- Pagamento a fornecedores;
- Facturação;
- Relação directa com o cliente;
- Agendamento de consultas;
- Assistência à recepção.

01/09/2010–31/07/2011

## Docente do Curso de Licenciatura em Fisioterapia

ISAVE - Instituto Superior de Saúde do Alto Ave, Póvoa de Lanhoso (Portugal)

- Unidade Curricular Terapia pelo Movimento I
- Unidade Curricular Eletrotermoterapia

Tipo de empresa ou setor de atividade Educação

22/04/2008–Presente

## Fisioterapeuta

NATURALFISIO Unipessoal Lda., Porto (Portugal)

- Abordagem individual ao paciente;
- Avaliação e planeamento estratégico do tratamento;
- Implementação de objectivos de tratamento;
- Reavaliação;
- Elaboração de relatórios clínicos;
- Contacto directo com o médico assistente e/ou especialista;
- Recomendações para o paciente;
- Elaboração de planos de exercícios.

Tipo de empresa ou setor de atividade Saúde

01/09/2006–31/08/2007

## Fisioterapeuta

Grupo Desportivo André Soares, Braga (Portugal)

- Fisioterapeuta responsável pelas equipas de Basquetebol do GDAS (Associação de Basquetebol de Braga - Federação Portuguesa de Basquetebol)

Tipo de empresa ou setor de atividade Desporto

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

01/09/2017–Presente	<b>Mestrado em Gestão de Unidades de Saúde</b> Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho, Braga (Portugal) - Dissertação/Projecto.	Nível 7 QRQ
01/09/2013–31/07/2014	<b>Pós-Graduação em Gestão de Unidades de Saúde</b> Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho, Braga (Portugal) - Gestão empresarial nas instituições de saúde com maior flexibilidade, eficiência e rigor no funcionamento do setor. - Competências abrangentes na área de Gestão. - Intervenção prática e eficaz no contexto das organizações.  - Disciplinas: Contabilidade e Controlo de Gestão em Unidades de Saúde Estratégia Empresarial Princípios de Finanças Economia da Saúde Fundamentos de Comportamento Organizacional Logística em Unidades de Saúde Metodologia de Investigação e Competências Transversais Gestão da Qualidade Métodos Quantitativos Aplicados à Gestão	Nível 6 QRQ
01/03/2008–30/11/2008	<b>Pós-Graduação em Cuidados Continuados e Paliativos</b> Instituto Superior de Ciências da Saúde Norte, CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, Paredes (Portugal)	Nível 6 QRQ
17/01/2008–14/02/2008	<b>Formação Pedagógica Inicial de Formadores</b> Centro de Estudos e Formação de Lameiras, CEFOLGEST - Formação e Consultoria Lda., Braga (Portugal)	
22/10/2007–30/10/2007	<b>Curso Básico de Formação de Socorristas</b> Escola de Socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa, Braga (Portugal)	
01/09/2003–31/07/2007	<b>Licenciatura em Fisioterapia</b> ISAVE - Instituto Superior de Saúde do Alto Ave, Póvoa de Lanhoso (Portugal) - Estágios de Aprendizagem V: Instituto Português de Oncologia de Francisco Gentil - Centro Regional de Oncologia do Porto, S.A.; Hospital da Trofa - Centro de Reabilitação da Trofa, S.A.; - Estágios de Aprendizagem IV: Hospital Conde S. Bento - Santo Tirso; Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais; - Estágios de Aprendizagem III: Hospital da Trofa - Centro de Reabilitação da Trofa, S.A.; Taipas Turitermas - Centro de Medicina Física e Reabilitação; - Estágios de Aprendizagem II:	Nível 6 QRQ

Clínica de Neurologia e Fisiatria da Póvoa de Varzim, Lda.;  
Clínica de Tratamento Fisiátrico, Lda. - Póvoa de Lanhoso;  
- Estágios de Aprendizagem I:  
Fisibalão - Clínica Fisiátrica de Braga, Lda.;  
Clínica Médico-Cirúrgica de Santa Tecla, Lda. - Braga.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

### Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B2	B2	B1	B1	B1
francês	A2	A2	A2	A2	A2
espanhol	B1	B1	B1	B1	A2

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 com a equipa de trabalho e integração em diferentes contextos, adquirida pela experiência como fisioterapeuta e gestora.  
- Boa capacidade de comunicação e dinamismo, adquirida pela experiência como animadora de grupos de jovens.

### Competências de organização

- Boa capacidade de coordenação de pessoal e organização de serviço (responsável de equipa de trabalho).  
- Boa capacidade de organização de projectos com jovens.

### Competências relacionadas com o trabalho

- Boa capacidade de gestão de equipamentos e materiais.  
- Boa capacidade de coordenação da equipa de trabalho.  
- Boa capacidade de organização da agenda.

### Competências digitais

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

#### Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Bom domínio das ferramentas informáticas de processador de texto, folha de cálculo, apresentação de software.  
- Bom domínio de pesquisa e navegação na Internet.  
- Bom domínio do software de facturação e gestão de clientes e stocks.

### Outras competências

- Leitura: Pesquisa e leitura frequente de livros temáticos.  
- Desporto: Natação dos 5 aos 18 anos.  
- Voluntariado:  
Ex-voluntária da Acreditar - Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro.  
Dadora de Sangue desde os 18 anos.  
- Outras responsabilidades: Animadora de Grupo de Jovens desde os 17 anos.

Carta de Condução B

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

- Cursos**
- Reeducação Postural Global, ministrado por Philippe Souchart e equipa (2015).
  - Acupunctura para Fisioterapeutas, ministrado por Helena Justo (2012).
  - Fisioterapia Desportiva de Elite, ministrado por Michal Novotny (2012).
  - Reflexologia Podal para Fisioterapeutas, ministrado por Elena Almazán (2011).
  - Método Mézières, ministrado por Jean Maria Drouard (2011).
  - Modern Orthopaedic Medicine (Coluna Lombar), ministrado por Steven Coninck (2011).
  - Fisioterapia Dermato-Funcional, ministrado por Carlos Ruiz (2010).
  - Classificação Internacional de Funcionalidade - CIF (2008).

**Filiações** Sócia da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas.

- Seminários**
- Symposium "La dimension affective du soin dans la prise en charge des personnes en fin de vie" (2008).
  - V Jornadas de Reabilitação e Desporto: Desafios e Oportunidades (2008).
  - Congresso Científico "Promoção da Saúde na Doença Oncológica e Neurodegenerativa - Da Clínica à Inovação!" (2008).
  - I Seminário de Paralisia Cerebral de Viana do Castelo - Do Diagnóstico à Intervenção (2008).
  - Workshop Internacional "Lombociatalgias: Tratamentos Complementares" (2008).
  - Seminário "Cuidados Paliativos - Um Outro Olhar" (2008).
  - Formação "Relação da função membro superior/tronco" (2007).
  - 2º Simposium sobre avanços em Doenças Neuromusculares e Lesões Vertebro-Medulares (2007).
  - Seminário "Avaliação Motora na Intervenção Precoce" (2007).
  - I Congresso Luso-Galaico de Gerontologia - Olhar para intervir" (2007).
  - Fisiotroia 2006 - Voltar para partilhar (2006).
  - Seminário "Encontros de Neurologia - A intervenção terapêutica em condições neurológicas no adulto" (2005).
  - I Congresso de Investigação em Fisioterapia - O Futuro passa por aqui" (2004).