





## INFORMAÇÃO PESSOAL

## Sara da Silva Pereira



-  Rua António Abreu Machado, 4795-034 Santo Tirso (Portugal)
-  913787498
-  nutricionista.sarapereira@hotmail.com
-  Cédula Profissional 3205N

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

2011–2015

## Licenciatura em Dietética e Nutrição

Nível 6 QRQ

Instituto Politécnico de Bragança - Escola Superior de Saúde

[documento\(s\) mencionado\(s\)](#) Certidão de Conclusão Licenciatura em Dietética e Nutrição

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

03/04/2019–Presente

## Gestora de turno

Burger King

**Competências:**

- Preparar a unidade para o horário de abertura
- Assegurar o bom funcionamento do turno
- Definir os postos e tarefas dos colaboradores do respetivo turno
- Assegurar o cumprimento das normas de higiene e funções pelos colaboradores
- Garantir a correta utilização dos alimentos e produtos ao longo do turno
- Dar apoio no atendimento ao cliente sempre que necessário, ou na equipa da cozinha
- Garantir a realização da limpeza adequada no final de cada turno
- Realizar o fecho financeiro no final do turno

08/01/2018–04/10/2018

## Estágio profissional do IEFP - Nutrição

Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação SA, Guimarães (Portugal)

[Hospital de Guimarães]

**Competências:**Técnica de Nutrição:

- Formação e verificação do cumprimento das normas de HACCP e higiene
- Acompanhamento das etapas de distribuição das refeições
- Verificação do cumprimento das normas e manual de dietas do cliente
- Elaboração de ementas
- Verificação de check-list para avaliação de auditorias internas

Gestão:

- Elaboração de escalas e horários de trabalho
- Distribuição e organização de tarefas
- Realização de encomendas

- Controlo de stock e inventários
- Faturação e controlo de custos
- Recrutamento e entrevista para admissão de colaboradores
- Folhas de horas para pagamentos
- Processamento de documentação

28/07/2017–31/12/2017 **Sub-encarregada de refeitório**

Multipessoal - Empresa de Trabalho Temporário

Gertal - Companhia Geral De Restaurantes E Alimentação, S.A.

[Hospital de Guimarães]

**Competências:**

- Gestão da equipa de trabalho
- Elaboração de escalas
- Distribuição de tarefas
- Elaboração de mapas de distribuição
- Verificação do cumprimento de tarefas, de normas e do manual de dietas do cliente
- Acompanhamento, formação e avaliação dos colaboradores

21/03/2017–26/07/2017 **Trabalhador polivalente da confeção de calçado**

Flaj

- Acabamento da costura de calçado

23/05/2016–04/11/2016 **Estágio profissional voluntário**

Santa Casa da Misericórdia de Vizela

*Estágio profissional para admissão à Ordem dos Nutricionistas*

**Competências:**

- Avaliação do estado nutricional
- Ferramentas diagnóstico de desnutrição
- Promoção de hábitos alimentares saudáveis
- Consultas de aconselhamento nutricional
- Normas HACCP
- Controlo fornecimento de refeições
- Elaboração de ementas
- Avaliação da satisfação
- Realização de formações

02/03/2015–19/06/2015 **Estágio Curricular**

Hospital Santa Maria Maior, E.P.E., Barcelos

*Estágio Curricular no âmbito da Dietética Clínica*

**Competências:**

- Consultas de Nutrição
- Apoio ao serviço de internamento

- Realização de formações
- Realização de alterações ao manual de limpeza e higiene

05/01/2015–06/02/2015

### Estágio Curricular

Hospital de Braga

*Estágio Curricular no âmbito da Dietética Clínica e Restauração*

#### Competências:

- Realização de um manual de dietas
- Apoio ao serviço de internamento
- Auditorias ao serviço de alimentação e refeitório
- Auditorias ao processo de distribuição das refeições
- Aplicação de listas de verificação no empratamento das refeições

10/11/2014–12/12/2014

### Estágio Curricular

Centro Social das Taipas

*Estágio Curricular no âmbito da Dietética Comunitária*

#### Competências:

- Avaliação do estado nutricional
- Cartazes e panfletos informativos
- Sessões de educação alimentar

29/09/2014–31/10/2014

### Estágio Curricular

Gertal - Companhia Geral De Restaurantes E Alimentação, S.A.

*Estágio Curricular no âmbito da Dietética em Gestão e Segurança Alimentar*

#### Competências:

- Normas HACCP
- Registos de higienização
- Ações de formação *on-job*
- Rastreabilidade
- Estudo de desperdícios e sobras

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna

alemão, português

Línguas estrangeiras

inglês  
espanhol

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
B1	A2	A2	A2	A2
C1	C2	B2	B1	B2

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 adquirida através da comunicação com clientes enquanto gestora

e da realização de ações de formação;  
 - Boa capacidade de contato com idosos e crianças adquirida através da convivência com utentes.

#### Competências de organização

- Boa capacidade de coordenação (responsável por uma equipa superior a 50 pessoas);  
 - Boa capacidade organizacional adquirida enquanto gestora de unidades de restauração;  
 - Boa capacidade de liderança

#### Competências relacionadas com o trabalho

- Conhecimento sobre Suporte Nutricional Enteral e Parenteral, adquirido numa palestra organizada pelo Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica da Escola Superior de Saúde de Bragança e pela Nutricia

- Presença no 1º Congresso da Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João

- Presença no XVIII Congresso Anual da APNEP

- Participação no Ciclo de Conferências "Escolas Saudáveis, Famílias Saudáveis" sobre o tema "Distúrbios alimentares na idade escolar" organizado pela CESPU

[documento\(s\) mencionado\(s\)](#) Certificado Palestra Suporte Nutricional Enteral e Parenteral, Certificado 1º Congresso da Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João, Certificado XVIII Congresso Anual APNEP, Certificado Ciclo de conferências CESPU - Distúrbios alimentares em idade escolar

#### Competências digitais

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

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

- Excelente domínio das ferramentas de Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Publisher);  
 - Bom domínio na criação e tratamento de bases de dados (Excel, SPSS).

#### Carta de Condução

B1, B

#### INFORMAÇÃO ADICIONAL

##### Certificações

Certificação de Suporte Básico de Vida, adquirido numa unidade curricular da licenciatura em Dietética e Nutrição.

[documento\(s\) mencionado\(s\)](#) Certificação de Suporte Básico de Vida

#### ANEXOS

- Certidão de Conclusão Licenciatura em Dietética e Nutrição
- Certificado Palestra Suporte Nutricional Enteral e Parenteral
- Certificado 1º Congresso da Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João

- Certificação de Suporte Básico de Vida
- Certificado XVIII Congresso Anual APNEP
- Certificado Ciclo de conferências CESPU - Distúrbios alimentares em idade escolar  
servsafe.pdf

## Certidão de Conclusão Licenciatura em Dietética e Nutrição



### *Certidão*

Em face do arquivo dos Serviços Académicos do Instituto Politécnico de Bragança e em cumprimento do disposto na legislação relativa aos Graus Académicos e Diplomas do Ensino Superior, certifica-se que *Sara da Silva Pereira*, nascida a 11 de outubro de 1993, filha de *Jaime Adélho Machado Pereira* e de *Marinha Fernanda da Silva Machado*, natural de Alemanha, tendo frequentado a Escola Superior de Saúde de Bragança, concluiu, em 09 de outubro de 2015, o ciclo de estudos de Licenciatura em Dietética e Nutrição (240 ECTS), pelo que está habilitada com o grau de Licenciatura em Dietética e Nutrição, com a média final de 13 (Treze) valores na escala nacional de classificações e D na escala ECTS.

Esta certidão é acompanhada do suplemento ao diploma que dela faz parte integrante.  
A presente vai firmada com o selo branco em uso neste Instituto.

Serviços Académicos do Instituto Politécnico de Bragança, 20 de outubro de 2015.

A Responsável dos Serviços Académicos do Instituto Politécnico de Bragança,

*Carla Cidália Ribeiro da Costa*

*Carla Cidália Ribeiro da Costa*

Em, da Cede  
Confirmação

12,50€

*C. Ferreira*

## Certificado Palestra Suporte Nutricional Enteral e Parenteral





## Certificado 1º Congresso da Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de São João



### 1º CONGRESSO UNIDADE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

#### CERTIFICADO

Certifica-se que

**SARA DA SILVA PEREIRA**

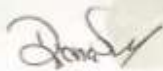
Esteve Presente no

**1º Congresso da Unidade de Nutrição e Dietética  
do Centro Hospitalar de São João**

**Porto, Ordem dos Médicos, 25 a 26 de Setembro de 2015**



Dra. Sandra Marília Silva  
Coordenadora na Unidade De Nutrição e Dietética  
do C.H. São João



Profª Doutora Diana e Silva  
Presidente da Comissão Organizadora



## Certificação de Suporte Básico de Vida



### DECLARAÇÃO

Para os devidos efeitos se declara que **Sara da Silva Pereira**, aluna desta Escola do Curso Superior de Licenciatura em Nutrição e Dietética, concluiu com aproveitamento o Módulo de Suporte Básico de Vida inserido na Unidade Curricular de Dietética Clínica III

Por ser verdade e me ter sido pedida se passa a presente declaração que vai assinada e autenticada com selo em uso nesta instituição.

ESSa, 16 de setembro de 2014

  
(Professor Doutor Leonel Preto)



## Certificado XVIII Congresso Anual APNEP

**XVIII CONGRESSO  
ANUAL DA APNEP**  
11 e 12 de abril de 2016 | Matosinhos



### Certificado

Certifica-se para os devidos efeitos que o(a) Ex.mo(a) Senhor(a):

*Sara Pereira*

Esteve presente no **XVIII Congresso Anual da APNEP**, realizado nos Cinemas NOS NorteShopping, nos dias 11 e 12 de Abril de 2016.

APNEP4199\_414201690958AM.1

  
www.apnep.pt

  
DR. ANÍBAL MARINHO  
(Presidente da APNEP)

## Certificado Ciclo de conferências CESPU - Distúrbios alimentares em idade escolar



[servsafe.pdf](#) 



Nº de IDENTIFICAÇÃO 17418621  
Nº de CERTIFICADO 4105650

## Certificado de Segurança Alimentar **ServSafe®**

SARA PEREIRA

Em reconhecimento à conclusão bem-sucedida dos padrões definidos pela National Restaurant Association para o Exame do Curso Online de Segurança Alimentar ServSafe, que demonstra o conhecimento, as aptidões e as capacidades necessárias para servir alimentos com segurança.

07/10/2019

DATA DO EXAME

07/10/2024

DATA DE VALIDADE

Leis locais são aplicáveis. Consulte a agência reguladora local para saber os requisitos de recertificação.



Sherman Brown  
Executive Vice President, National Restaurant Association Solutions

Para imprimir seu certificado, faça login em [servsafeinternational.com](https://servsafeinternational.com)

De acordo com a European Labor Convention (Convenção do Trabalho Europeia) de 2006, Resolução ADM 5.844/2011 (Regra 5.5, Anexo 8.2.2).

©2017 National Restaurant Association Educational Foundation (NRAEF). Todos os direitos reservados. ServSafe International® e o logotipo ServSafe International são marcas comerciais da NRAEF, National Restaurant Association® e o design do site.

Este documento não pode ser reproduzido ou alterado.

11/10/19

a.1311

