

INFORMAÇÃO PESSOAL



Sílvia Marisa Silva Borges

📍 Avenida de Martim, nº 1200, Martim, 4755-313 Barcelos (Portugal)

📞 918315538 ☎ 253914169

✉ borgesmsilvia@gmail.com

Sexo Feminino | Data de nascimento 28/07/1987 | Nacionalidade Portuguesa

PROFISSÃO

Enfermeiro de cuidados gerais/Enfermeira de cuidados gerais

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

11/05/2019–Presente

Operário de Produção

Cie Stratis, Várzea (Portugal)

26/12/2017–20/10/2018

Dobradeira

Quinta e Santos Score, Barcelos (Portugal)

- Proceder a dobragem dos têxteis;
- Controlar qualidade da produção;
- Inspeccionar a qualidade do tingimento ou lavagens;
- Detetar não conformidades nos processos de beneficiamento têxtil;
- Marcar e separar peças com defeitos para uma posterior correção.

01/09/2016–10/12/2016

Ajudante Familiar

Casa Particular, Barcelos (Portugal)

- Prestar cuidados de higiene e conforto;
- Administrar medicação
- Proceder à limpeza da casa;
- Preparar refeições ligeiras

20/04/2015–19/03/2016

Operadora de Loja - Caixas

E. Leclerc, Braga (Portugal)

- Atendimento ao cliente;
- Registro de caixa;
- Reposição de mercadoria;

01/2015–03/2015

Assistente Operacional

Hospital Escala Braga, Braga (Portugal)

- Colaborar, sob supervisão técnica, na prestação de cuidados de higiene e conforto aos doentes;
- Auxiliar nas tarefas de alimentação, nomeadamente preparar refeições ligeiras e distribuir dietas, do regime geral e terapêuticas;
- Auxiliá-los se necessário na deslocação ao WC, colocação de fraldas e/ ou urinóis e aparadeira;
- Prevenir quedas e acidentes, organizando o espaço físico onde o idoso se insere;
- Proceder à limpeza das macas dos respectivos locais de trabalho;
- Assegurar a manutenção das condições de higiene nos respetivos locais de trabalho;

- Proceder à recepção, arrumação e distribuição de roupas lavadas e à recolha de roupas sujas e suas entregas;

29/07/2013–11/09/2014

Auxiliar de Geriatria

Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo, Barcelos (Portugal)

- Prestar/ auxiliar os cuidados de Higiene ao idoso;
- Distribuir e auxiliar nas refeições;
- Administração de medicação (ter atenção a sua toma);
- Auxiliá-los se necessário na deslocação ao WC, colocação de fraldas e/ ou urinóis e aparadeira;
- Prevenir quedas e acidentes, organizando o espaço físico onde o idoso se insere;
- Organizar e promover atividades de lazer e animação adequadas às capacidades dos idosos;
- Acompanhar o idoso nas idas a consultas e tratamentos;

11/07/2014–03/10/2014

Estágio Profissional de Muito Curta Duração - Auxiliar de Acção Médica

Hospital Privado de Braga, Braga (Portugal)

O estágio decorreu em dois setores: o primeiro no serviço de internamento e o segundo no serviço de dentária. Funções no serviço de internamento:

- Colaborar, sob supervisão técnica, na prestação de cuidados de higiene e conforto aos doentes;
- Ajudar nas tarefas de recolha de material para análise;
- Preparar e lavar o material dos serviços técnicos;
- Transportar e distribuir as balas de oxigénio e os materiais esterilizados pelos serviços de ação médica;
- Zelar pela manutenção do material utilizado nos cuidados prestados aos doentes;
- Proceder à recepção, arrumação e distribuição de roupas lavadas e à recolha de roupas sujas e suas entregas;
- Assegurar o serviço de mensageiro e proceder à limpeza específica dos respectivos setores, assim como dos seus acessos;
- Proceder à limpeza das macas nos respectivos locais de trabalho;
- Assegurar a manutenção das condições de higiene nos respectivos locais de trabalho;
- Auxiliar nas tarefas de alimentação no setor respectivo, nomeadamente preparar;
- Refeições ligeiras e distribuir dietas, do regime geral e terapêuticas;
- Preparar o material para a esterilização;
- Proceder ao acompanhamento e ao transporte de doentes em camas, macas, cadeiras de rodas ou a pé dentro e fora do estabelecimento;

Como assistente dentária eram desempenhadas as seguintes funções:

- Apoio ao Quadro Médico;
- Limpeza e Esterilização de Equipamentos e Instrumentos Médicos;
- Acolhimento e Encaminhamento dos utentes;

01/2006–03/2007

Hipermercado Continente, S.A, Braga (Portugal)

- Executar, de acordo com as normas e os procedimentos internos, as tarefas inerentes ao atendimento ao cliente, ao registo de caixa, à reposição de mercadoria e manutenção do espaço e equipamentos.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

09/2008–07/2019

Licenciatura em Enfermagem

Nível 5 QRQ

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo (Portugal)

- Assegurar a formação científica, técnica, humana e cultural para a prestação e gestão de cuidados de enfermagem gerais à pessoa ao longo do ciclo vital, à família, grupos e comunidade, nos diferentes níveis de prevenção;
- Assegurar a formação necessária:
 - a. à participação na Gestão dos Serviços, Unidades ou Estabelecimentos de Saúde;
 - b. à participação na formação de Enfermeiros e de outros Profissionais de Saúde;
 - c. ao desenvolvimento da prática de investigação no seu âmbito.

04/2016–04/2016 **Certificado de Motorista de Transporte Colectivo de Crianças**
IFT - Instituto Formação e Transportes, Viana do Castelo (portugal)

04/2016 **Certificado de Motorista de Táxi**
IFT - Instituto de Formação e Transportes, Viana do Castelo (Portugal)

04/2014–05/2014 **Socorrismo, Saúde e Segurança no Trabalho**
Associação Comercial e Industrial de Barcelos, Barcelos (Portugal)

- Identificar os estados da saúde humana e os fatores condicionantes;
- Compreender os mecanismos de transmissão de doenças;
- Compreender o conceito de sobrevivência;
- Compreender o sistema integrado de emergência médica;
- Identificar os principais problemas ambientais;
- Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente;
- Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor;
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.
- Reconhecer a sinalização de segurança e saúde.
- Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

01/2013–02/2013 **Prevenção e Primeiros Socorros em Geriatria**
GTI - Gestão, Tecnologia e Inovação S.A, Barcelos (Portugal)

- Identificar os fatores e utilizar as medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão;
- Reconhecer e utilizar medidas de prevenção do risco de acidente para a pessoa idosa no domicílio;
- Identificar alguns fatores que contribuem para o isolamento e imobilidade da pessoa idosa;
- Atuar em situações de emergência.

02/2006–02/2006 **operadora de Loja Caixas**
Modelo Continente Hipermercados, Braga (Portugal)

- Atendimento ao cliente;
- Gestão de reclamações;

04/11/2002–02/11/2005 **Técnico de Alimentação e Bebidas**
ACIB - Associação comercial e Industrial de Barcelos, Barcelos (Portugal)

Nível 4 QRQ

- Verificar a qualidade das mercadorias a adquirir e providenciar o seu correto armazenamento;
- Fazer comparação de preços dos produtos a obter e elaborar estimativas dos custos diários e mensais por seção;
- Colaborar na elaboração de ementas e listas de bebidas e respectivos preços;
- Controlar preços e requisições;
- Verificar as entradas e saídas das mercadorias e respectivos revistos;
- Apurar os consumos diários e fazer inventários finais;
- Fornecer aos serviços de contabilidade os elementos de que estes carecem;
- Controlar as receitas da seção;
- Ter conhecimento das técnicas dos serviços de cozinha/pastelaria;
- Ter conhecimento das técnicas dos serviços de restaurante/bar;
- Saber como organizar e controlar a execução de serviços especiais tais como: banquetes, cocktails e outros.

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	A2	A2	A1	A1	A1
francês	A2	A2	A1	A1	A1
espanhol	A2	A2	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

- Interação com os outros em contextos formais ou informais. Capacidade de diálogo e discussão de ideias.
- Competências verbais adequadas a diferentes situações sociais.
- Capacidade de me adaptar a novos contextos, sejam eles de natureza pessoal, escolar ou profissional, respondendo de forma satisfatória ou boa às exigências que me são colocadas

Competências de organização

Capacidade de organização e de trabalhar sob stress, adquiridas ao longo do curso de Enfermagem e através da minha experiência profissional

Competências relacionadas com o trabalho

- Realização e orientação para resultados: Capacidade para concretizar com eficácia e eficiência os objetivos do serviço e as tarefas que lhe são solicitadas;
- Orientação para o Serviço Público: Capacidade para exercer a sua atividade respeitando os valores e normas gerais do serviço público e do setor concreto em que trabalha;
- Conhecimentos e experiência: Capacidade para aplicar, de forma adequada, os conhecimentos e experiência profissional essenciais para o desempenho das suas tarefas e atividades;
- Organização e Método de trabalho: Capacidade para organizar as suas tarefas e atividades e realizá-las de forma metódica;
- Trabalho em Equipa e Cooperação: Capacidade para se integrar em equipas de trabalho e cooperar com outros de forma ativa;
- Relacionamento em Interpessoal: Capacidade para interagir, adequadamente, com pessoas com diferentes características, tendo uma atitude facilitadora do relacionamento e gerindo as dificuldades e eventuais conflitos de forma ajustada;
- Adaptação e melhoria contínua: Capacidade para se ajustar a novas tarefas e atividades e de se

empenhar na aprendizagem e desenvolvimento profissional;

- Responsabilidade e Compromisso com os serviços: Capacidade para reconhecer o contributo da sua atividade para o funcionamento do serviço, desempenhando as suas tarefas e atividades de forma diligente e responsável;
- Tolerância à pressão e contrariedades: capacidade para lidar com situações de pressão e com as contrariedades de forma adequada e profissional;
- Orientação e Segurança: Capacidade para compreender e integrar na sua atividade profissional as normas de segurança, higiene, saúde no trabalho e defesa do ambiente, prevenindo riscos e acidentes profissionais e/ou ambientais.

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Carta de Condução B