Curriculum vitae

INFORMAÇÃO PESSOAL

Tânia Sofia Rodrigues da Costa

Rua Henrique de Sousa Reis, 4200-008 Porto (Portugal)

932538307

tsr.costa20@gmail.com

PROFISSÃO

Enfermeiro de cuidados gerais/Enfermeira de cuidados gerais

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/08/2014–01/09/2014

Ajudante de cabeleireiro

Paula Afonso Cabeleireiros, Montalegre (Portugal)

- Agendamentos
- Acolhimento dos clientes
- Lavagem de cabelos
- Limpeza de material
- Preparação de material para trabalhos
- Limpeza do espaço

01/08/2013–01/09/2013

Empregado de mesa/Empregada de mesa

Confeitaria Doce Lara, Montalegre (Portugal)

- Responsável pela apresentação e organização do espaço
- Acolher os clientes
- Preparar os pedidos
- Servir às mesas
- Processar pagamentos

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

05/10/2015–12/07/2019

Licenciatura em Enfermagem

Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde, Escola de Enfermagem - Porto
Rua Diogo Botelho, 1327, 4169-005 Porto (Portugal)
www.porto.ucp.pt

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna: Português

Competências de comunicação

- Boa capacidade de comunicação adquirida nas unidades curriculares de Comunicação em Enfermagem I e Comunicação em Enfermagem II;
- Todos os Ensinos Clínicos realizados permitiram-me desenvolver bastante esta competência;
- O facto de ter realizado trabalhos de verão com atendimento ao público possibilitou-me também o desenvolvimento desta competência.

Competências de organização

- Boa capacidade de gestão e organização adquirida na unidade curricular de Gestão de Cuidados e Supervisão Clínica;

- Os ensinos clínicos realizados também me permitiram adquirir competências nesta área, em especial o último ensino clínico - Enfermagem Integral, onde de forma mais autónoma tive de gerir o tempo de forma eficaz, estabelecer prioridades e organizar o meu trabalho;

- Os trabalhos que realizei nas férias de verão também me permitiram adquirir competências nesta área, sobretudo o trabalho na confeitaria onde tinha muitos clientes e tinha de gerir o tempo de modo a dar uma resposta rápida e eficaz.

Competências relacionadas com o trabalho

No período de Setembro de 2015 a Dezembro de 2015 realizei o Ensino Clínico 1 - Introdução aos contextos de cuidados, onde visitamos vários locais como escolas, lares, centros de dia, associações, centros de reciclagem e tratamento de águas, entre outros. Todas estas instituições representam locais onde o enfermeiro pode exercer as suas competências.

No período de Janeiro de 2016 a Junho de 2016 realizei o Ensino Clínico 2 - Introdução à prática de cuidados **no Centro Social e Paroquial da Senhora do Calvário no Porto eno Lar Nossa Senhora da Misericórdia no Porto**, pertencente à santa casa da misericórdia. Neste ensino clínico desenvolvi diversas competências direcionadas à pessoa idosa.

No período de Setembro de 2016 a Janeiro de 2017 realizei o Ensino Clínico 3 - Cuidados à pessoa com doença crónica, **no serviço de Medicina E do Hospital Pedro Hispano em Matosinhos**. Neste ensino clínico tive a oportunidade de desenvolver competências direcionadas à pessoa com doença crónica.

No período de Fevereiro de 2017 a Junho de 2017 realizei o Ensino Clínico 4 - Cuidados à pessoa com doença aguda, **no serviço de cirurgia plástica do Hospital da Prelada no Porto.**Neste ensino desenvolvi competências direcionadas a pessoa com doença aguda.

No período de 12/04/2018 a 29/06/2018realizei o Ensino Clínico 5 - Cuidados à Família na**UFS de arca d'água, pertencente ao ACES Porto Oriental**. Neste ensino clínico, adquiri competências na área da prestação de cuidados à família através da realização de consultas e domicílios.

No período de 27/10/2017 a 06/12/2017realizei o Ensino Clínico 6 - Cuidados na Parentalidade, **no serviço de obstetrícia do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia**. Neste ensino clínico, desenvolvi competências direcionadas à puérpera, ao recém-nascido e ao pai.

No período de 28/02/2018 a 06/04/2018realizei o Ensino Clínico 7 - Cuidados à Criança e Adolescente, **no serviço de pediatria do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia**. Neste ensino clínico, desenvolvi competências direcionadas à criança, adolescente e à sua família.

No período de 20/09/2017 a 25/10/2017realizei o Ensino Clínico 8 - Cuidados de Saúde Mental,**na ala IV do Hospital Conde Ferreira**. Neste ensino clínico, adquiri competências na área da prestação de cuidados à pessoa portadora de doença mental.

No período de 13/12/2017 a 26/02/2018realizei o Ensino Clínico 9 - Cuidados à Pessoa Idosa, na ECCI pertencente à UCC âncora em Vila Nova de Gaia. Neste ensino clínico adquiri competências na área da prestação de cuidados à pessoa idosa através da realização de domicílios, em especial no tratamento de feridas (sobretudo úlceras de pressão).

No período de 11/09/2018 a 09/01/2019 realizei o Ensino Clínico 10 - Intervenção na Comunidade, na **Escola Engenheiro Fernando Pinto de Oliveira em Leça da Palmeira**. Neste ensino clínico desenvolvi conhecimentos e habilidades relacionados com a realização e participação em projetos de saúde de intervenção comunitária, numa perspetiva de avaliação das necessidades de saúde; desenvolvi conhecimentos e habilidades de trabalho em equipa com diferentes parceiros e recursos comunitários e utilizei quadros concetuais e metodologias científicas apropriadas, de forma a analisar e discutir informação proveniente das realidades comunitárias alvo da nossa intervenção, a

comunidade escolar.

No período de 12/02/2019 a 14/06/2019 realizei o Ensino Clínico 11 – Enfermagem Integral, no **serviço de braquiterapia no Instituto Português de Oncologia**. Neste ensino clínico tive a oportunidade de desenvolver competências em diversas áreas, tais como: na área da responsabilidade profissional, na área da prática profissional ética e legal, na área da prestação e gestão de cuidados, na área da prestação de cuidados de enfermagem fundamentados, na área da promoção da saúde, na área da comunicação e relações interpessoais eficazes, na área da comunicação e relação com a equipa de enfermagem, na área do desenvolvimento profissional e na área dos comportamentos e atitudes.

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Carta de Condução

B1, B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Publicações

Participação no Congresso Nacional de Cuidados Paliativos do IPO-Porto com a apresentação do Poster "A relevância da conferência familiar em contexto Hospitalar - revisão integrativa" e posterior publicação do mesmo artigo na Revista Oficial da Associação Portuguesa dos Cuidados Paliativos V.5 nº2 Novembro de 2018.

documento(s) mencionado(s) Certificado de participação no Congresso Nacional de Cuidados Paliativos.pdf

Cursos

Curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhador Automático Externo certificado pela American Heart Association.

documento(s) mencionado(s) Certificado de SBV com DAE.pdf

Seminários

Participação no Congresso APTFeridas 2018 com a duração total de 16 horas.

documento(s) mencionado(s) Certificado_Presenca_Congresso APTFeridas.pdf

Distinções e prémios

Prémio D. Teresa de Jesus Gomes Pinto de Oliveira (Venerável Ordem Terceira de S. Francisco) por distinção ao obter a melhor classificação na unidade curricular "Deontologia Profissional" da Licenciatura em Enfermagem, no ano letivo 2016/2017.

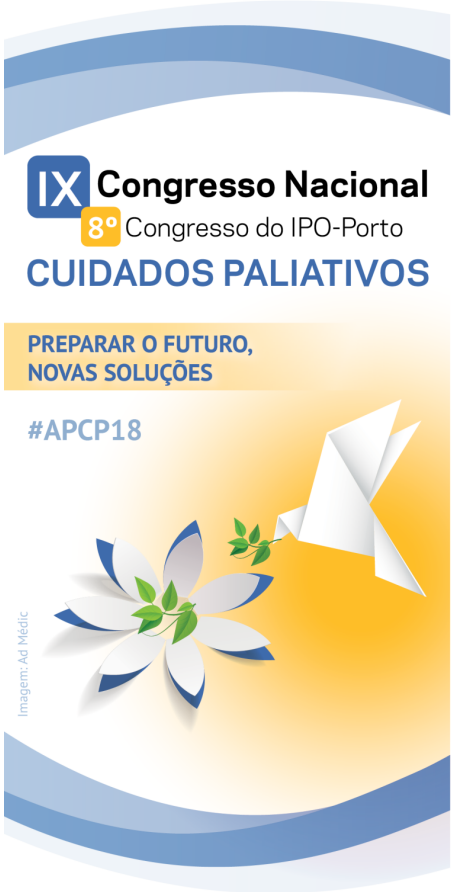
documento(s) mencionado(s) Prémio de Mérito.pdf

ANEXOS

- Certificado de participação no Congresso Nacional de Cuidados Paliativos.pdf
- Certificado de SBV com DAE.pdf
- Certificado_Presenca_Congresso APTFeridas.pdf
- Prémio de Mérito.pdf

© União Europeia, 2002-2019 | http://europass.cedefop.europa.eu

Certificado de participação no Congresso Nacional de Cuidados Paliativos.pdf



CERTIFICADO

Certificamos que **Ana Santos, Carina Vieira, Luísa Barreto, Tânia Costa, Tiago Sousa e Patrícia Coelho** apresentaram o Poster ***A relevância da conferência familiar em contexto Hospitalar - revisão integrativa***, no IX Congresso Nacional/ 8º Congresso do IPO Porto de Cuidados Paliativos, que decorreu de 25 a 27 de outubro, na Fundação Dr. António Cupertino de Miranda.

Porto, 27 de outubro de 2018

Dr. Duarte Soares
Presidente da Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos

© União Europeia, 2002-2019 | http://europass.cedefop.europa.eu

Certificado de SBV com DAE.pdf

BASIC LIFE SUPPORT

BLS Provider

American Heart Association®

Tânia Sofia Rodrigues da Costa

has successfully completed the cognitive and skills evaluations in accordance with the curriculum of the American Heart Association Basic Life Support (CPR and AED) Program.

Date Completed
27 Jun 2019

Expiration Date
Jun 2021

Training Center Name
Blue Ocean Medical, LDA

Instructor Name
Maria Lúcia Rocha

Training Center ID
ZL50578

Instructor ID
2190762259

Training Center City, Country
Porto Salvo, PORTUGAL

eCard Code
20FEC9360268

Training Site Name

QR Code

To view or verify authenticity, students and employers should scan this QR code with their mobile device or go to www.cprverify.org

© 2016 American Heart Association. All rights reserved. 15-2800 7/16

BASIC LIFE SUPPORT

BLS Provider

American Heart Association.

Tânia Sofia Rodrigues da Costa

The above individual has successfully completed the cognitive and skills evaluations in accordance with the curriculum of the American Heart Association Basic Life Support (CPR and AED) Program.

Date Completed	Expiration Date	eCard Code
27 Jun 2019	Jun 2021	20FEC9360268

To view or verify authenticity, students and employers should scan this QR code with their mobile device or go to www.cprverify.org.

BASIC LIFE SUPPORT

Training Center Name	Blue Ocean Medical, LDA
Training Center ID	ZL50578
Training Center City, Country	Porto Salvo, PORTUGAL
Training Site Name	
Instructor Name	Maria Lúcia Rocha
Instructor ID	2190762259

© 2016 American Heart Association 15-2800 7/16

Certificado_Presenca_Congresso APTFeridas.pdf

20 ANOS APTFeridas

CERTIFICADO

Certifica-se que:

Tânia Sofia Rodrigues Da Costa

Esteve presente no

CONGRESSO APTFeridas '18,

que se realizou nos dias
15 e 16 de Novembro de 2018,
no Pavilhão Multiusos de Gondomar, com a duração total de ***16 horas***.

Porto, 16 de Novembro de 2018

Pel' A Comissão Organizadora

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA APTFERIDAS
(Paulo Alves)

A PRESIDENTE DA COMISSÃO ORGANIZADORA
(Anabela Moura)

CONGRESSO APTFERIDAS'18

14 + 15 + 16 NOVEMBRO
PAVILHÃO MULTIUSOS DE GONDOMAR

COM O ALTO PATROCÍNIO DE SUA EXCELÊNCIA O Presidente da República

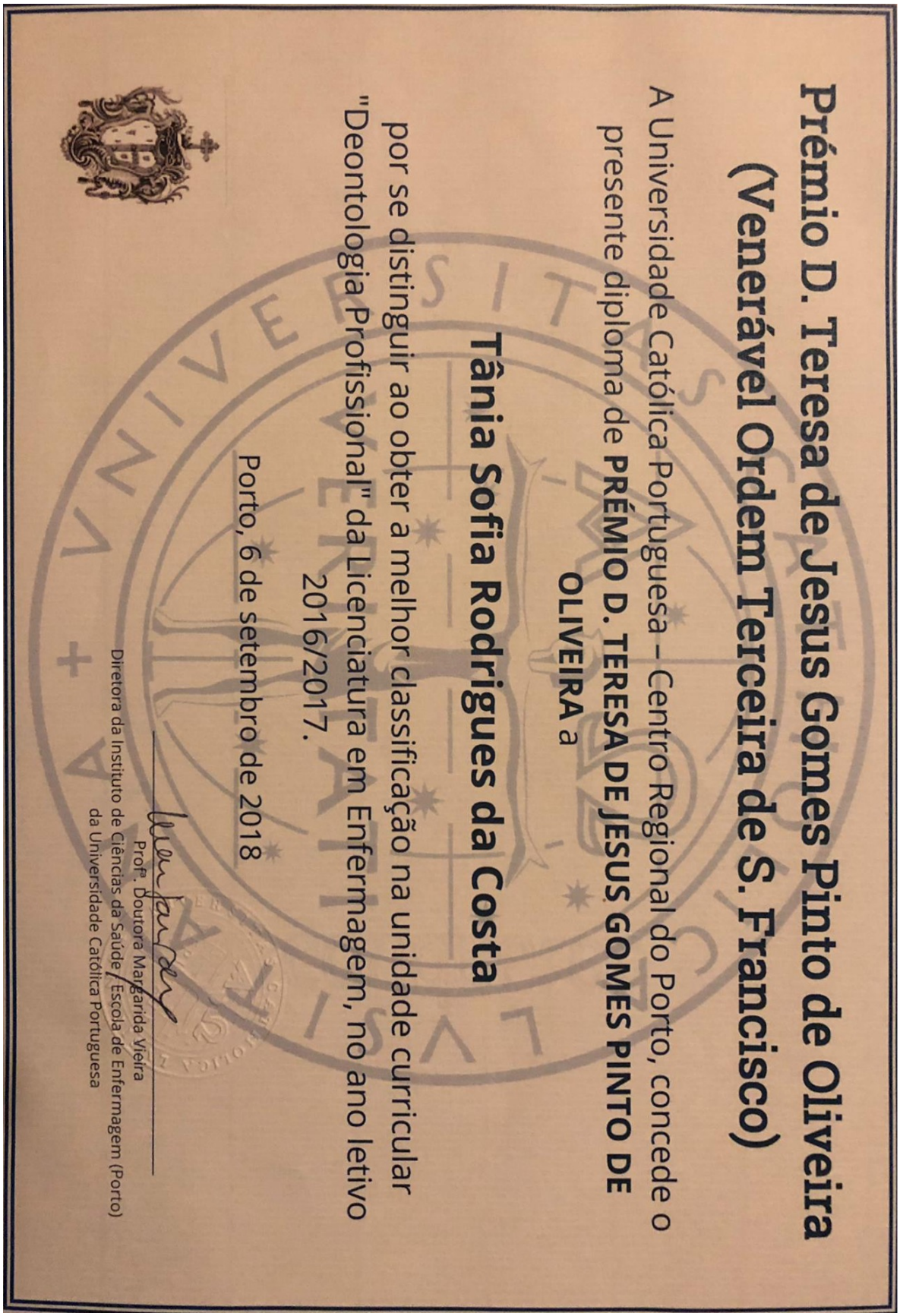
APOIO CIENTÍFICO: FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia

TRANSPORTADORA AÉREA OFICIAL: TAP AIR PORTUGAL

DGERT ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

© União Europeia, 2002-2019 | http://europass.cedefop.europa.eu

Prémio de Mérito.pdf



Prémio D. Teresa de Jesus Gomes Pinto de Oliveira
(Venerável Ordem Terceira de S. Francisco)

A Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional do Porto, concede o presente diploma de **PRÉMIO D. TERESA DE JESUS GOMES PINTO DE OLIVEIRA** a

Tânia Sofia Rodrigues da Costa

por se distinguir ao obter a melhor classificação na unidade curricular "Deontologia Profissional" da Licenciatura em Enfermagem, no ano letivo 2016/2017.

Porto, 6 de setembro de 2018

Prof.ª Doutora Margarida Vieira
Diretora da Instituto de Ciências da Saúde / Escola de Enfermagem (Porto)
da Universidade Católica Portuguesa

© União Europeia, 2002-2019 | http://europass.cedefop.europa.eu