

Curriculum Vitae



Informação pessoal

Apelido(s) / Nome(s) próprio(s) **Gomes, Sara**
Morada(s) Rua dos Lagos nº 470, 4750 - 626, Barcelos, Portugal
Telemóvel (s) Telefone (s) 253862650
Correio(s) electrónico(s) saragomes10111991@gmail.com
Nacionalidade Portuguesa
Data de Nascimento 10/11/1991

Emprego pretendido **Enfermeira de Cuidados Gerais/ Enfermeira Especialista de Saúde Materna e Obstétrica**

Perfil Profissional

Enfermeira atenciosa, dedicada, comunicativa e excelente observadora, formada na Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, de Braga. Posteriormente concluí a especialidade de Saúde Materna e Obstétrica, em julho de 2018, na Universidade de Hertfordshire na Inglaterra. Tenho 5 anos de experiência profissional em várias áreas da enfermagem, com ênfase nas áreas de Cirurgia Geral, Ortopédica, Medicina, Urologia Ginecologia e Obstetrícia. Estou preparada para o desafio de exercer novas funções e atividades. Procuro estar sempre atualizada, tendo como intuito o aprimoramento pessoal e profissional. Tenho um bom relacionamento interpessoal e de trabalho em equipa bem como capacidade de negociação e de gestão de problemas na prática clínica.

Experiência profissional

Datas	24 de Setembro de 2018 até 30 de Outubro de 2019 (trabalho permanente)
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Especialista de Saúde Materna e Obstétrica – Rotação pelas diferentes unidades hospitalares (bloco de partos cirúrgico, triage, unidade de gravidez de baixo vs alto risco, unidade pré-natal e pós-natal) e na comunidade.
Principais actividades e responsabilidades	Prestação de cuidados à mulher inserida na família e comunidade no âmbito do planeamento familiar; durante o período pré-concepcional e pré-natal; durante o parto; no período pós-natal; durante o climatério; em situações de doença ginecológica e ainda na prestação de cuidados ao recém nascido.
Nome e morada do empregador	Maternidade - Lister Hospital, Coreys Mill Ln, Stevenage, SG1 4AB, England

Datas	Janeiro de 2014 até 30 de Outubro de 2019 (trabalho part-time)
Função ou cargo ocupado	Enfermeira de Cuidados Gerais no Internamento de Ginecologia, na Unidade de Emergência de Ginecologia e Gravidez (ate às 20 semanas), no Internamento de Ortopedia Electiva e ocasionalmente em Unidades de Internamento de Cirurgia e Medicina Geral.

Principais actividades e responsabilidades	Prestação de cuidados: <ul style="list-style-type: none"> . À grávida com problemas até às 20 semanas de gestação incluindo hiperemese gravídica; aborto espontâneo; interrupção voluntária da gravidez; gravidez ectópica e gravidez molar; . À puérpura com problemas no pós-parto incluindo infeção; hemorragia entre outros; . À mulher com problemas ginecológicos que requer admissão hospitalar; . Perioperatórios e pós-operatórios à mulher submetida a cirurgia ginecológica; . À mulher com problemas urinários, incluindo avaliação e tratamento de sintomas como incontinência, urgência e frequência urinária; . A utentes com patologia médica e cirúrgica; . Perioperatórios e pós-operatórios a utentes submetidos a cirurgia ortopédica.
Nome e morada do empregador	Lister Hospital, Coreys Mill Ln, Stevenage, SG1 4AB, England
Datas	29 de Abril a 5 de Julho de 2013
Função ou cargo ocupado	Enfermeira de Cuidados Gerais em Estágio de Integração à Vida Profissional
Principais actividades e responsabilidades	Prestação de cuidados de saúde gerais e globais no âmbito dos cuidados de saúde diferenciados à população de Barcelos/Esposende, assegurando o respeito pela dignidade humana bem como a excelência técnica do cuidar.
Nome e morada do empregador	Hospital de Santa Maria Maior - Serviço de Medicina, Barcelos, Portugal
Nota Final do Estágio	18,2 Valores
Datas	18 de Fevereiro a 26 de Abril de 2013
Função ou cargo ocupado	Enfermeira de Cuidados Gerais em Estágio de Integração à Vida Profissional
Principais actividades e responsabilidades	Prestação de cuidados de saúde primários personalizados à população da freguesia de Urgezes - Guimarães, garantindo a sua acessibilidade e continuidade, atendendo aos diversos contextos sociofamiliares em que o indivíduo/família se encontram inseridos.
Nome e morada do empregador	Unidade de Saúde Familiar Vimaranes, Guimarães, Portugal
Nota Final do Estágio	18,5 Valores

Educação e formação

Datas	Fevereiro a Maio de 2019
Designação da qualificação atribuída	“Perinatal Mental Health” modulo – Nível 7
Principais competências profissionais	Conhecimento sobre as diferentes patologias associadas à saúde mental da grávida durante a gravidez e o puerpério, incluindo sinais e sintomas das mesmas, diagnóstico, suporte e planeamento de cuidados à grávida e sua família. Importância da comunicação e trabalho em equipa no cuidado à grávida com doença mental.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Universidade de Hertfordshire, Inglaterra
Datas	Janeiro de 2017 a Julho de 2018
Designação da qualificação atribuída	Especialidade de Saúde Materna e Obstétrica
Principais competências profissionais	Principais unidades curriculares incluíram: <ul style="list-style-type: none"> . Gravidez, parto e pós-parto; . Preparação para o parto e amamentação; . Suporte emocional, psicológico e físico à mulher em trabalho de parto. . Emergências obstétricas; . Vigilância na gravidez e preparação para a parentalidade; . Estilos de vida; cultura e cuidados obstétricos; . Promoção de normalidade nos cuidados obstétricos; . Gravidez e parto de baixo-risco vs alto-risco; . Cuidados gerais ao recém-nascido e ao recém-nascido em risco; . Dissertação: “Principais desafios no cuidado do enfermeiro de saúde materna e obstétrica à mulher com mutilação genital.”.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Universidade de Hertfordshire, Inglaterra

Datas	Abril a Junho de 2016 / Junho a Setembro de 2016
Designação da qualificação atribuída	Coaching and Mentoring modulo/ Mentorship Modulo
Principais competências profissionais	Estilos de liderança, modelos de comunicação e negociação necessários à gestão de conflitos dentro de uma cultura organizacional assim como gestão estratégica de pessoas nas organizações e gestão de objectivos. /Estratégias para apoiar alunos durante o seu percurso de aprendizagem e facilitar a sua contínua avaliação na prática clínica. Estratégias para apoiar e gerenciar alunos com dificuldades, recorrendo a mecanismos de suporte apropriados para o aluno.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Universidade de Bristol, Inglaterra / Universidade de Hertfordshire, Inglaterra
Datas	2015 e 2016
Designação da qualificação atribuída	Curso de Cuidados Paliativos e de Fim de Vida
Principais competências profissionais	Conhecimento e competências desenvolvidas em cuidados paliativos e de fim de vida.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Isabel Hospice, Hertfordshire, Inglaterra
Datas	Junho, 2015
Designação da qualificação atribuída	Curso de Urodinâmica
Principais competências profissionais	Avaliação dos fatores fisiológicos e patológicos envolvidos no armazenamento, transporte e esvaziamento do trato urinário inferior com o objectivo de detectar possíveis alterações funcionais associadas com sintomas urinários e/ou incontinência. Foram adquiridas competências na realização de exames como a urofluxometria; cistometria; estudo miccional ou relação fluxo/pressão; perfil uretral e eletromiografia, assim como no aconselhamento de utentes na realização de exercícios de Kegel e alterações alimentares.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Bristol Urological Institute e Imperial College, Londres, Inglaterra
Datas	Março, 2015
Designação da qualificação atribuída	Curso de Eletroestimulação do nervo tibial
Principais competências profissionais	Uso da técnica de eletroestimulação do nervo tibial para o tratamento e alívio de sintomas como a incontinência urinária, frequência urinária e urge-incontinência a utentes diagnosticados com bexiga neurogênica.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Territory Managem Uroplasty Ltd, Hertfordshire, Inglaterra
Datas	1 de Julho a 2 de Agosto de 2013
Designação da qualificação atribuída	Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores: Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)
Principais competências profissionais	Desenvolvi competências técnicas e psicossociais enquanto formador.
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	InForTraining, Barcelos
Datas	17 de Setembro de 2009 a 5 de Julho de 2013
Designação da qualificação atribuída	Licenciatura em Enfermagem

Principais disciplinas/competências profissionais	As minhas principais disciplinas foram: - Saúde Comunitária; - Saúde Infantil e Pediátrica; - Saúde da Criança e do Adolescente; - Saúde Materna e Obstétrica; - Saúde do Adulto e do Idoso; - Saúde Mental e Psiquiátrica; - Investigação em Enfermagem - Projeto de investigação: “ A relação entre o Enfermeiro e a pessoa significativa, sua importância no processo de recuperação da pessoa portadora de depressão maior.” - Gestão em Enfermagem. As principais competências profissionais que adquiri foram a nível relacional, ético, deontológico, científico, técnico e estético ao cuidar das pessoas ao longo do seu ciclo de vida.									
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga, Portugal									
Nível segundo a classificação nacional ou internacional	Nota final de curso: 16.2 Valores									
Aptidões e competências pessoais										
Língua(s) materna(s)	Português									
Outra(s) língua(s)	Inglês - Certificado pelo Wall Street Institute, Braga, Portugal									
Auto-avaliação	Compreensão				Conversação				Escrita	
Nível europeu (*)	Compreensão oral		Leitura		Interacção oral		Produção oral			
Inglês	C1	Utilizador Independente	C1	Utilizador Independente	C1	Utilizador Independente	C1	Utilizador Independente	C1	Utilizador Independente
(*) Nível do Quadro Europeu Comum de Referência (CECR)										
Aptidões e competências sociais	Adaptabilidade, flexibilidade, espírito de equipa e boas capacidades de comunicação bem como sentido ético pessoal e profissional, capacidade de tomada de decisão, capacidade de negociação e de resolução de problemas.									
Aptidões e competências de organização	Sentido de autonomia e responsabilidade. Capacidade de planificação e de gestão dos cuidados, no qual inclui a definição de prioridades.									
Aptidões e competências técnicas	Desenvolvi inúmeras competências técnicas associadas à prática clínica de enfermagem de cuidados gerais e de saúde materna e obstétrica.									
Aptidões e competências informáticas	Domínio do: - Microsoft Office™: Word™, Excel™, Publisher™, PowerPoint, - Internet Explorer™, Google Chrome™, Adobe Reader™, - Sistema de Apoio à Prática de Enfermagem (SAPE), Sistema de Gestão de Utentes dos Centros de Saúde (SINUS), Glintt e Gestcare CCI.									
Outras qualificações	Participação no workshop intitulado “Doenças Infecciosas na Gravidez”, executado pelo Lister Hospital, na Inglaterra, no dia 16 de Outubro de 2019. Participação na conferência intitulada “Aborto e perda de um bebé”; executada pela Stillbirth & Neonatal Death Charity na Inglaterra, no dia 9 de Novembro de 2018.									
Carta de condução	Carta de Veículos Ligeiros (B) - Veículo Próprio									

Informação adicional**Referências:**

Professora Dr.^a Isabel Lage da Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga.
Professor Dr.^o Rui Novais da Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga.
Caroline Poterill, Ward Manager in Gynaecology - Lister Hospital, Stevenage, England.
Rosemary Palugand, Ward sister in Gynaecology - Lister Hospital, Stevenage, England.
Thelma Wildeman, Senior Midwifery Lecture at Hertfordshire University, England.

Sara Gomes