



## **Europass**

### **Curriculum Vitae**

#### **Informação pessoal**

Apelido (s) /Nome(s) próprio(s) **Teixeira, Mara Filipa de Castro**

Morada Rua Fonte do Mundo, nº 3, 3º centro Braga 4700-383

Telemóvel: 91 69 771 90 / +447899561872

E-mail marahfiwipah@hotmail.com

Nacionalidade Portuguesa

Data de nascimento 20 de Maio de 1991

Sexo Feminino

**Emprego pretendido/Área profissional** Enfermeira

#### **Experiência profissional**

Datas 23/09/2017 – 30/09/2019

Função/cargo ocupado Enfermeira em Unidade de Neonatologia

Principais atividades/responsabilidades: prestação de cuidados de saúde especializados e de alta dependência ao recém-nascido. Realização de turnos na unidade de cuidados intensivos neonatais. Realização de turnos no internamento de Pediatria.

Nome e morada do empregador: Royal Berkshire Hospital, Reading, Inglaterra.

Tipo de empresa ou setor Hospital público do National Health Service

Datas 11/7/2016 – 22/09/2017

Função/cargo ocupado Enfermeira de bloco operatório

Principais atividades/responsabilidades: Instrumentista e circulante (área: ginecologia, obstetria e urologia ; cirurgia plástica – noções básicas)

Nome e morada do empregador: Royal Berkshire Hospital, Reading, Inglaterra.

Tipo de empresa ou setor Hospital público do National Health Service

Datas 3/11/2014 – 10/07/2016

Função/cargo ocupado Enfermeira no serviço de ginecologia

Principais atividades/responsabilidades: cuidados pré e pós operatórios na área da ginecologia/ cirurgia da mama. Cuidados pré operatórios em casos de cirurgia geral. Cuidados a utentes de medicina geral.

Nome e morada do empregador Royal Berkshire Hospital, Reading, Inglaterra

Tipo de empresa ou setor Hospital público do National Health Service

### **Educação e formação**

#### **Setembro 2009 – Julho 2013 Licenciatura em Enfermagem**

Instituto Superior de Saúde do Alto Ave – ISAVE, Geraz do Minho

16 valores

#### **Abril 2013 – Julho 2013 Integração à Vida Profissional**

Serviço de Cirurgia Geral/Plástica/Gástrica do Hospital Escala Braga

17 valores

#### **Março 2013 – Abril 2013 Estágio em Enfermagem de Cuidados Continuados**

Unidade de Longa Duração e Manutenção Dona Elvira Câmara Lopes, Póvoa de Lanhoso

16 valores

#### **Novembro 2012 - Janeiro 2013 Enfermagem Geriátrica e Gerontológica**

UCSP Adaúfe, Braga

18 valores

#### **Junho 2012- Julho 2012 Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia**

Unidade de saúde Paulo Orósio, Braga

17 valores

**Maio 2012- Junho 2012      Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica**

Consultas externas e estágio de observação em urgência pediátrica, hospital de dia oncológico e cuidados intensivos neonatais, no Hospital de São João, no Porto  
17 valores.

**Janeiro 2012 – Fevereiro 2012      Especialidades Médicas e cirúrgicas**

Serviço de cirurgia geral/plástica/gástrica, do Hospital Escala Braga  
16 valores

**Novembro 2011-Dezembro 2011      Saúde Mental e Psiquiátrica**

Serviço de psiquiatria do Hospital Escala Braga  
17 valores

**Setembro 2011 – Outubro 2011      Saúde na Comunidade II**

USF Terras D' Lanhoso, na Póvoa de Lanhoso.  
15 valores

**Maio 2011 – Junho 2011      Estágio de Medicina e Cirurgia**

Serviço de Oncologia do Hospital Escala Braga  
16 valores

**Setembro 2010 – Outubro 2010      Saúde Familiar e Comunidade**

UCSP de Infias, Braga  
16 valores

**Maio 2010 – Junho 2010      Fundamentos de Enfermagem**

Asilo de São José, Braga  
16 valores

## Competências pessoais

**Língua Materna** Português

### Outras línguas

	Compreensão	Discurso	Escrita
Inglês	C2	C1	C1
Francês	B1	B1	B1

Levels: A1/2: Basic User – B1/2 : Independent user – C1/2 : Proficient user  
Common European Framework of Reference for Languages

**Competências de comunicação** Comunicativa, assertiva, facilidade de relacionamento interpessoal

**Competências de organização** Gosto pelo trabalho de equipa. Metódica e organizada.

**Competência relacionadas com o trabalho** Capacidade de tutoria, sendo responsável pela indução de novos profissionais de enfermagem/alunos.

**Competências informáticas** Competente com os programas do Microsoft office. Conhecimentos básicos de SPSS. Conhecimentos de SINUS, SAPE, GLINTT, MEDICINE ONE, EPR, BLUESPIER.

**Carta de condução** B

## Informação adicional

Participação em workshops, no ISAVE: toque terapêutico, massagem ayurvédica, acupuntura, crime e investigação, tráfico de seres humanos, cuidados de higiene e questões ambientais.

Participação em atividades/workshops, no Royal Berkshire Hospital, em Inglaterra, de entre os quais: Suporte básico de vida adulto e pediátrico/neonatal, amamentação, proteção infantil, uso de instrumentos laparoscópicos.

Participação em workshops no Queen Alexandra Hospital, em Portsmouth – “Neonatal Nursing Preceptorship Programme”