

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Rita Marques Costa

📍 Rua das Farrapas nº 313, 4455-589 Perafita (Portugal)

☎ +351 916 059 194

✉ enf.ritac@gmail.com

Sexo Feminino | Data de nascimento 12/12/1997 | Nacionalidade Portuguesa

## PROFISSÃO

## Enfermeira (cédula nº 95731)

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

09/2019 –

## Enfermeira

Casa de Saúde Santa Rosa de Lima - Irmãs Hospitaleiras  
Praça 5 de Outubro n.º 5, 2605-021 Belas

Prestação de cuidados de tratamento e reabilitação de pessoas com défices cognitivos relacionados com processos demenciais e outras perturbações associadas ao envelhecimento.

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

09/2015 – 07/2019

## Licenciatura em Enfermagem

Escola Superior de Enfermagem do Porto  
Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072 Porto (Portugal)  
<http://www.esenf.pt/pt/>

*Ensinos Clínicos em Contexto da Prática:**3º ano*

- Medicina (CHP, serviço A nascente) 18 val.  
Planeamento e implementação de cuidados de Enfermagem a utentes com idades médias superiores a 70 anos com grande variedade patologias do foro médico.
- Cirurgia (HSJ, Cirurgia Geral Piso 5) 17 val.  
Planeamento e implementação de cuidados de Enfermagem a utentes submetidos a cirurgias essencialmente do trato digestivo. Observação de duas cirurgias abdominais.
- Saúde Familiar (ULSM, USF Progresso) 17 val.  
Contacto com utentes dependentes e seus cuidadores informais, bem como realização de intervenções no âmbito da melhoria da qualidade de vida dos intervenientes.
- Parentalidade e Gravidez (UCC Aldoar) 17 val.  
Contacto com grávidas e/ou puérperas, com investimento em intervenções de educação para a saúde no sentido de aumentar o conhecimento do casal sobre a preparação do parto, os cuidados ao recém-nascido e à sua própria saúde após o nascimento da criança.
- Enfermagem Comunitária (UCC Maia) 16 val.  
Desenvolvimento do processo de Enfermagem no âmbito da Promoção de Saúde e Prevenção da Doença com idosos e pessoas em risco social, de três instituições.

*4º ano*

- Pediatria (CMIN Piso 1) 15 val.  
Desenvolvimento de competências da comunicação e interação com utentes em idade pediátrica.

- Obstetrícia (ULSM, HPH) 15 val.  
Desenvolvimento de competências comunicacionais no contacto com puérperas, vigilância puerperal e educação para a saúde do casal no sentido de melhorar o autocuidado da puérpera e prevenção de complicações após o parto, bem como no âmbito do enriquecimento dos cuidados prestados ao recém-nascido.
- Internamento em Cuidados Continuados (Ordem da Trindade) 16 val.  
Contacto com pessoas em risco social e/ou com diminuição da função motora, numa Unidade de Longa Duração e Manutenção.
- Cuidados Continuados na Comunidade (UCC Maia) 16 val.  
Prática clínica com utentes essencialmente na área dos Cuidados Paliativos, mas também nas de Tratamento de Feridas e Reabilitação Motora.
- Optativo: Nefrologia (HSJ) 18 val.  
Contacto com utentes a realizar técnicas de substituição renal: diálise peritoneal, hemodiálise ou transplante renal de dador vivo/cadáver, ou com complicações associadas às técnicas. Observação de um transplante de dador vivo.
- Saúde Mental e Psiquiatria (HML serviço D3) 16 val.  
Prestação de cuidados a utentes com idades compreendidas entre os 19 e os 80 anos com distúrbios do foro mental, desde transtornos depressivos a esquizofrenias.

Média Final de Curso 16 val.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Inglês	C1	C1	C1	C1	C1

Diploma de Inglês pela Universidade de Cambridge

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

- Capacidade para desenvolver e consolidar relações interpessoais e terapêuticas;
- Capacidade de comunicação desenvolvida no contacto direto com utentes em todo o seu ciclo de vida, no decorrer da prática clínica;
- Investimento na incorporação dos princípios da informoterapia nos processos de capacitação dos utentes.

Competências de organização

- Eficácia na implementação, em tempo oportuno, dos cuidados de enfermagem;
- Organização do trabalho e gestão eficaz do tempo disponível;
- Capacidade de recolha e análise dos dados relevantes para a conceção de cuidados, bem como de planeamento, intervenção e avaliação dos resultados obtidos, de forma sistemática.

Competências relacionadas com o trabalho

- Capacidade de trabalhar em equipa adquirida na prática clínica;
- Capacidade para responder eficazmente em situações inesperadas ou que se alteram rapidamente;
- Facilidade em incorporar nas decisões e na prática clínica as melhores evidências científicas disponíveis, suportando a ação nos princípios técnico-científicos;
- Capacidade de realizar com segurança, destreza e rigor técnico-científico os cuidados de Enfermagem;
- Facilidade em enquadrar o plano de cuidados de Enfermagem no plano global de assistência ao utente.

## Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Competência na investigação e seleção de informação de qualidade;
- Domínio do sistema operativo Windows;
- Competências no domínio do software Office (nomeadamente Word, PowerPoint e Publisher);
- Experiência e conhecimento teórico-prático nos sistemas informáticos SClinico, Glintt e GestCare.

## Carta de Condução

B

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

## Distinções e prémios

- 2018: Distinção com o "Coração ESEP" pelo aproveitamento escolar relevante

## Cursos

- 2009 - 2017: 6º grau do Curso Secundário de Música e 8º grau do Curso de Piano (EMOS)

## Seminários

**Enfermagem**

- 10/2019: Webinar sobre Cuidados Paliativos na Comunidade (Instituto CRIAP)
- 10/2019: Ciclo Científico: A Era das Infecções Multirresistentes (ESEP)
- 09/2019: Webinar em Psiquiatria e Saúde Mental (Instituto CRIAP)
- 06/2019: Seminário "Terapêuticas de Enfermagem no Controlo da Dor" (ESEP)
- 06/2019: Palestra "Cuidar em fim de vida - um dever e um direito" (Bwizer)
- 03/2019: Seminário "Controlo da Infecção" (ESEP)
- 03/2019: 2ª Edição do Ciclo Científico: Cuidados Paliativos em Portugal - Da conversa à prática (ESEP)
- 02/2019: Palestra "Urgência e Emergência - Cuidar da pessoa em situação crítica" (Bwizer)
- 08/2018: Workshop "Comunicar com a pessoa idosa: estratégias facilitadoras" (ReConstruir)
- 07/2018: Palestra "O papel do enfermeiro na unidade de cuidados intensivos" (Bwizer)
- 05/2018: III Jornadas Dr. Egas Moniz: "Prevenção e tratamento de feridas-da evidência à prática" (Avanca)
- 04/2018: Painel de discussão "Enfermagem Médico-Cirúrgica - Tendências Atuais em Debate" (ESEP)
- 04/2018: Mesa Redonda "Saúde do Profissional de Saúde" (ESEP)
- 04/2018: Tertúlia "Doente Desorientado por Défice Cognitivo" (Bwizer)
- 04/2018: 1º Congresso de Enfermagem de Urgência do Hospital Pedro Hispano (Lavra)
- 03/2018: Workshop "Tratamento de Feridas" (ESEP)
- 02/2018: Palestra "Abordagem da pessoa com ferida complexa" (Bwizer)

**Coaching**

- 06/2019: Workshop de Coaching (ALLCAN)
- 06/2019: Workshop de Coaching (ESEP)
- 03/2019: Workshop de PNL (ALLCAN)
- 02/2019: Workshop de Coaching (ALLCAN)

**Relaxamento**

09/2018: Workshop "Técnicas de relaxamento para adultos" (ReConstruir)

03/2017: Workshop "Hipnose" (ESEP)

**Projetos****Voluntariado**

06/2019: Um turno de Rastreios de Saúde de angariação de fundos para a Associação Contu Mil Sonhos

05/2019: Dois turnos da noite de Apoio Clínico na Queima das Fitas do Porto, juntamente com profissionais da Cruz Vermelha Portuguesa

05/2019: Um turno de angariação de alimentos para o Banco Alimentar Contra a Fome