

Curriculum vitae

INFORMAÇÃO PESSOAL



Ângela Sofia Mendes Pereira

📍 Rua da Quina nº44, 4620-262 Lustosa (Portugal)

☎ 926340366

✉ sophiapereira@sapo.pt

Sexo Feminino | Data de nascimento 11/09/1993 | Nacionalidade Portuguesa

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

22/10/2019–Presente

Enfermeira

SNS 24, Porto (Portugal)

17/01/2019–21/10/2019

Enfermeira

Hospital Nossa Senhora Da Arrabida, Azeitão (Portugal)

- Unidade de Convalescença;
- Unidades de Longa Duração e Manutenção;
- Unidade de Media Duração e Reabilitação.

12/03/2019–17/07/2019

Enfermeira (Part-Time)

Santa casa da Misericordiosa do Barreiro, Barreiro (Portugal)

- Unidades de Longa Duração e Manutenção;
- Unidade de Media Duração e Reabilitação.

20/08/2018–07/09/2018

Apoio Geriátrico ao Domicilio

24/07/2018–16/01/2019

Enfermeira

Clínica + Saúde, Lustosa (Portugal)

- Colheitas Sanguíneas;
- Citologia cervico-vaginal;- Electrocardiograma (ECG);
- Administração de injectáveis;
- Tratamento de feridas;
- Domicílios.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

2014–2018

Licenciatura em Enfermagem

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

-**Estagio de Gestão** realizado em 2018, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no Gabinete da Gestão da Qualidade

-**Estagio de Formação e Desenvolvimento Profissional** realizado em 2018, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no Gabinete da Gestão da Qualidade

-**Estagio de Enfermagem em Saúde Comunitária** realizado em 2018, na USF E UCC de Barcelos

-Estágio de Enfermagem Hospitalar realizado em 2017, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no serviço de Medicina 1 Piso 6 e no serviço de Urgência.

-Ensino Clínico Saúde Mental e Psiquiatria realizado em 2017, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no serviço de Psiquiatria

-Ensino Clínico Saúde Saúde Infantil e Pediatria, realizado em 2017, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no serviço de Pediatria

-Ensino Clínico Ortopneumologia realizado em 2017, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no serviço de Ortopneumologia 1

-Ensino Clínico Saúde Materna e Obstetrícia realizado em 2017, na USF de Valença

- Ensino Clínico - Enfermagem do Adulto e Idoso I, realizado em 2016, no Hospital de Santa Luzia, Viana do Castelo, no serviço de Medicina 1 Piso 7

- Ensino Clínico - Enfermagem do Adulto e Idoso II, realizado em 2016, no Centro Hospital de São João no Serviço de Cirurgia Geral de Mulheres - Ala Hepatobiliar

10/07/2018 Curso de Suporte Básico de vida

Acreditado pelo INEM.

Cadeia de Sobrevivência; Riscos para o Reanimador; Algoritmo de SBV; Posição Lateral de segurança; Algoritmo de desobstrução da via aérea.

2012 Licenciatura em Ciências Forenses e Criminais

CESPU- Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, Gandra (Portugal)

Início do curso de Licenciatura em Ciências Forenses e criminais; foi interrompido uma vez que curso não acreditado.

2009–2012 12º Ano (ensino secundário)

Escola Básica e Secundária de Lustosa, Lustosa (Portugal)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

inglês

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
A2	A2	A1	A1	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

- Boa capacidade de comunicação e trabalho em equipa adquiridas através do meu percurso profissional;
- Excelente capacidade de motivação e encorajamento, boa capacidade de transmitir conhecimento,
- Facilidade de interação, conversação e comunicação com pessoas.

- Competências de organização**
- Boa capacidade de coordenação e organização adquirida ao longo do meu percurso profissional;
 - Capacidade de tomada de decisão, resolução de conflitos e capacidade de negociação;
 - Capacidade de hierarquizar prioridades.

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Excelente conhecimento das ferramentas do MS Office (processador de texto, folhas de Calculo (Excel) , apresentações);
- Utilização da Internet como ferramenta de Comunicação, investigação e pesquisa;
- Conhecimentos básicos no programa SClinico;
- Conhecimentos avançados no programa PHC;
- Conhecimentos básicos no Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI).

- Outras competências**
- Voluntariado no Centro Social e Paroquial de Lustosa.

- Carta de Condução**
- B1, B

INFORMAÇÃO ADICIONAL**Conferências****Certificações**

- Workshop - Pain Education, 19 de Abril de 2018
- XVII Encontro Anual " (Re) Afimar e (Re) Orientar os cuidados de saúde Primários", 19 e 20 de Abril de 2018
- Diabetes: Um Desafio Sistémico e Multissetorial, 18 de Maio de 2018
- 4º Congresso Internacional e XI Encontro Nacional de Paramiloidose, 1 e 2 de Junho de 2018
- Forum da Qualidade Industria 4.0 Desafios para a Qualidade e a Melhoria Continua, 4 e 5 de Junho de 2018
- Papel do Enfermeiro Especialista na Unidade de Saúde Pública , 7 de Setembro de 2018
- Workshop- Suporte Básico de Vida, 6 de Outubro de 2018
- IX Congresso Internacional da "A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental", 18 e 19 de Outubro de 2018

-No Caminho para uma nova enfermagem, 24 de Outubro de 2018

Carta de Recomendação

Carta de recomendação elaborada pelo Enfermeiro Chefe, Jorge Freixo, Especialista em Enfermagem Medico-Cirúrgica, Doutorado em Ciências da Informação, Gestor da Qualidade na ULSAM e Auditor Coordenador da APCER. Carta de Recomendação elaborada no âmbito dos estágios: Formação e Desenvolvimento Profissional; Estágio de Gestão.