

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Angela Gomes Domingues Carvalho

 Avenida de Santo António nº 101 3º apartamento nº 309, 4720-343 Amares (Portugal)

 910791020

 semblantez@gmail.com

**Sexo** Feminino | **Data de nascimento** 16/02/1981 | **Nacionalidade** Portuguesa

## EMPREGO PRETENDIDO

## Enfermeira

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/01/2016–Presente

## Enfermeira de Cuidados Gerais

Casa de Saúde de Amares, Braga (Portugal)

Prestação de cuidados de enfermagem em serviço de internamento de Medicina Interna e Cirurgia.

- Admissão de doentes, realização de avaliação inicial e elaboração de plano de cuidados de enfermagem;
- Administração de terapêutica oral, endovenosa, sub-cutânea e intra-muscular;
- Realizar registos de enfermagem diários;
- Planear e preparar a alta desde a admissão do doente;
- Educar, treinar e instruir o doente e/ou cuidador acerca do tratamento e possíveis alterações nas suas atividades de vida diária.
- Cuidados de enfermagem pré e pós cirúrgicos de utentes de cirurgia geral.
- Apoio a consultas externas de várias especialidades médicas.
- Executar tratamentos a feridas e participar em pequenas cirurgias de Cirurgia geral e Dermatologia.

01/10/2014–01/04/2017

## Enfermeira

Medicil - Laboratórios, Braga (Portugal)

- Realização de colheitas de sangue e produtos biológicos em diversos postos de colheitas na cidade de Braga;
- Registo e identificação de utentes;
- Informar o utente de como se preparar para a realização dos diversos exames complementares de diagnóstico;
- Gestão em enfermagem, nomeadamente equipamentos e material, stock, requisição e reposição.

01/03/2015–30/09/2015

## Enfermeira de Cuidados Gerais

CHS-CEI: Cuidados Holísticos de Saúde, Centro de Estimulação Intensiva, Braga (Portugal)

Prestação de cuidados de enfermagem em Unidade de Cuidados Continuados.

01/12/2014–01/12/2015

## Enfermeira

Centro Clínico de Cevães, Vila Verde (Portugal)

- Realização de colheitas de sangue e de produtos biológicos;
- Realização de consultas de enfermagem;

- Realização de tratamentos a feridas;
- Administração de terapêutica endovenosa, intramuscular e subcutânea;
- Realização de técnicas de enfermagem como entubação nasogástrica e algalias;
- Realização de rastreios gratuitos à população.

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

29/09/2015–18/07/2016

### Pós-Graduação em Ciências da Educação- Especialização em Educação para a Saúde

Nível 7 QRQ

Instituto de Educação da Universidade do Minho, Braga (Portugal)

19/09/2010–04/07/2014

### Enfermeira

Nível 6 QRQ

Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho (Classificação Final de 15 valores), Braga (Portugal)

Estágio de Integração à vida Profissional realizado no Hospital de Braga no serviço de Oncologia compreendido entre o dia 5 maio e 4 de julho de 2014. Com a classificação final de 18 valores.

Estágio de Integração à vida Profissional realizado na Unidade de Saúde Familiar + Carandá realizado no período compreendido entre o dia 17 fevereiro e 3 maio de 2014. Com a classificação final de 18 valores.

- Realização de uma ação de educação para a saúde à população inscrita na Unidade de Saúde Familiar acerca da importância da vacinação antitetânica;

Estágio em Saúde Comunitária realizado na Unidade de Saúde Familiar Bracara Augusta no período compreendido entre 17 dezembro e 7 fevereiro de 2014. Com a classificação final de 17 valores.

Estágio de opção em Saúde Ocupacional realizado na empresa PT telecomunicações no período compreendido entre 25 de novembro e 13 de dezembro de 2013. Com a classificação final de 18 valores.

- Consulta de enfermagem de saúde ocupacional;

- Realização de exames de vigilância de saúde: audiograma, eletrocardiograma e exames visuais;

- Promoção da saúde do trabalhador.

Estágio de opção em Oncologia e Cuidados Paliativos realizado no IPO Porto no período compreendido entre 18 de fevereiro e 8 de março de 2013. Com a classificação de 17 valores.

Estágio de Enfermagem Comunitária realizado na Unidade de Saúde Familiar de Prado no período compreendido entre 8 de março e 12 de abril de 2013. Com a classificação final de 17 valores.

Estágio em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica realizado no Hospital de Braga no período compreendido entre 15 de abril e 10 maio de 2013. Com a classificação final de 16 valores.

Estágio em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica realizado no Hospital de Braga no período compreendido entre 13 de maio e 13 de junho de 2013. Com a classificação final de 16 valores.

Estágio em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica realizado no Hospital de Braga no período compreendido entre 13 de junho e 5 de julho de 2013. Com a classificação final de 17 valores.

Estágio realizado no Lar de idosos da Diogo de Sousa em Braga, no período compreendido entre 6 de maio e 8 de junho de 2012. Com a classificação final de 15 valores.

Estágio em Enfermagem em Contexto Cirúrgico realizado no Hospital de Braga, serviço de Ortopedia no período compreendido entre 11 de junho e 13 de julho de 2012. Com a classificação final de 15 valores.

Estágio em Enfermagem em Contexto de Medicina realizado no Hospital de Braga no período compreendido entre 20 de fevereiro e 04 de maio de 2012. Com a classificação final de 14 valores.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Outras línguas

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B1	B1	B1	B1	B1
	Certificado de curso realizado em Inglês para a saúde				
francês	A2	A2	A2	A2	A1
espanhol	A2	A2	B1	B1	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 na prestação de cuidados ao utente e família, bem como de comunicar com consistência informação relevante, correcta e compreensível, sobre o estado de saúde do utente, de forma oral, escrita e electrónica, no respeito pela própria área de competência.

Excelente capacidade na criação de relações terapêuticas com o utente e / ou cuidadores, através da utilização de comunicação apropriada e capacidades interpessoais.

Competência para estabelecer e manter relações de trabalho construtivas com colegas enfermeiros e restante equipa, contribuindo para um trabalho de equipa multidisciplinar eficaz, mantendo relações de colaboração.

Competências de organização

Capacidade criar e manter um ambiente de cuidados seguro através da utilização de estratégias de garantia de qualidade e de gestão de riscos.

Boa capacidade na gestão de cuidados, materiais e stocks.

Boa capacidade para garantir a segurança na administração de substâncias terapêuticas.

Boa capacidade na aplicação do conhecimento sobre práticas de trabalho interprofissional eficazes.

Competência para organizar o trabalho, com gestão eficaz do tempo;

Competência para estabelecer prioridades para os cuidados, sempre que possível, em colaboração com os clientes e / ou cuidadores;

Competência de adaptação a situações inesperadas ou em situações que se alteram rapidamente;

Competência para gerir as atividades e definir de objetivos profissionais.

Competências relacionadas com o trabalho

Boa capacidade para manter e promover a imagem profissional de enfermagem.

Capacidade de liderança e responsabilidade na prática dos cuidados de enfermagem e dos cuidados de saúde.

Capacidade para utilizar indicadores válidos na avaliação da qualidade da prática de enfermagem.

Boa capacidade para assumir a responsabilidade pela aprendizagem ao longo da vida e pela manutenção das competências, aproveitando as oportunidades de aprender em conjunto com os outros, contribuindo para os cuidados de saúde.

Utilização do pensamento crítico e técnicas de resolução de problemas, com fundamentação dos cuidados de enfermagem prestados;

Competência na formulação do juízo diagnóstico e terapêutico e documentação do plano de cuidados;

Competência na prestação de cuidados ao indivíduo e a família através de uma perspetiva holística que tem em conta as múltiplas determinantes de saúde.

Competência na prática de cuidados respeitando o Código Deontológico de Enfermagem, garantindo que o cliente e família compreendem a informação na qual baseiam o consentimento dos cuidados, a confidencialidade e a segurança da informação, o direito do cliente à escolha e à autodeterminação referente aos cuidados de enfermagem e de saúde e a sua confidencialidade.

Competência no reconhecimento das crenças/valores e como estas influenciam a prática dos cuidados.

Competência na aplicação dos conhecimentos e as técnicas mais adequadas, na prestação de

cuidados de enfermagem;

Competência na identificação de práticas de risco e competência para adotar as medidas de segurança apropriadas.

## Competências digitais

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

### Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Certificado de Curso de Instalação e Manutenção de Sistemas Informático

Bom domínio das ferramentas do Microsoft Office, nomeadamente, Word, Power Point, Outlook.

Bom domínio do sistema de apoio à prática de enfermagem SAPE.

Bom domínio do sistema de apoio à prática de enfermagem SINUS.

Bom domínio do sistema de informático Glintt.

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

### Certificações

Certificados de frequência em várias formações, palestras, mini cursos e jornadas relevantes para a profissão de enfermagem que poderei apresentar pessoalmente ou via email a pedido.