

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Adriana Gomes da Rocha

 Rua da Varziela, nº 10, Trandeiras, 4705-650 Braga (Portugal)

 918516974

 adrianagomesr21@gmail.com

**Sexo** Feminino | **Data de nascimento** 21/12/1995 | **Nacionalidade** Portuguesa

POSTO DE TRABALHO A QUE  
SE CANDIDATA

## Enfermeira (cédula profissional nº 95318)

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

14/09/2015–18/07/2019

## Curso Licenciatura em Enfermagem

Escola Superior de Saúde de Viseu

Rua D. João Crisóstomo Gomes de Almeida Nº 102, 3500-843 Viseu (Portugal)

[www.essv.ipv.pt](http://www.essv.ipv.pt)**Competências do Curso de Enfermagem:**

- Prestação de Cuidados de Enfermagem ao Indivíduo, Família e Comunidade;
- Formação científica, técnica, humana e cultural adequada à prestação e gestão de cuidados de Enfermagem ao Ser Humano ao longo do ciclo vital;
- Participar na gestão de serviços e das unidades de saúde;
- Desenvolver a prática da investigação no âmbito da enfermagem;
- Conhecimento e Domínio da Linguagem CIPE.

**Média Final de Curso:** 16 valores (**Anexo I**)

18/02/2019–18/07/2019

## Trabalho de Investigação

Co-autor no Trabalho de Investigação: "Sentimentos e Emoções Vivenciados pelos Estudantes do Ensino Superior e Relação com o Estudante Mentor Ideal", desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Monografia II

ECTS: 4

Classificação: 18 valores

20/05/2019–12/07/2019

## Ensino Clínico X - Médico-Cirúrgica III (Aluna de Enfermagem)

Serviço de Urgência - Centro Hospitalar Médio Ave, EPE, Famalicão (Portugal)

Duração 280 horas de contacto (8 semanas)

ECTS: 11,5

Classificação: 18 valores

14/03/2019–15/03/2019

## I Congresso Internacional "Evidências em Enfermagem Médico-Cirúrgica"

Congressista no I Congresso Internacional "Evidências em Enfermagem Médico-Cirúrgica", organizado pelos Docentes da Unidade Científico Pedagógica de Enfermagem Médico-Cirúrgica e Discentes do 7.º Curso

de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem Médico-Cirúrgica da Escola Superior de Saúde de Viseu, com apresentação de Poster. (**Anexo II**)

Total de horas de Formação: 14 horas

- 11/03/2019–17/05/2019**    **Ensino Clínico IX - Saúde Comunitária III (Aluna de Enfermagem)**  
Unidade de Cuidados na Comunidade - Centro de Saúde de Tábua, Coimbra (Portugal)  
Duração: 280 horas de contacto (8 semanas)  
ECTS: 11,5  
Classificação: 19 valores
- 07/01/2019–08/02/2019**    **Ensino Clínico VIII - Médico Cirúrgica II (Aluna de Enfermagem)**  
Serviço de Pneumologia - Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu (Portugal)  
Duração: 175 horas de contacto (5 semanas)  
ECTS: 8  
Classificação: 18 Valores
- 19/11/2018–21/12/2018**    **Ensino Clínico VII - Saúde Comunitária II (Aluna de Enfermagem)**  
Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Farminhão – Associação de Solidariedade Social de Farminhão, Viseu (Portugal)  
Duração: 175 horas de contacto (5 semanas)  
ECTS: 8  
Classificação: 19 Valores
- 17/09/2018–09/11/2018**    **Trabalho de Investigação**  
Co-autor do Trabalho de Investigação: "Face-a-face: O Estudante Mentor Ideal", no âmbito da unidade curricular Monografia I, inserida no 7º semestre do Curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu.  
ECTS: 3  
Classificação: 16 valores
- 30/04/2018–01/06/2018**    **Ensino Clínico III - Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica (Aluna de Enfermagem)**  
Serviço de Ginecologia, Sala de Partos e Consultas externas de Obstetrícia - Centro Hospitalar Tondela-Viseu EPE, Viseu (Portugal)  
Duração: 175 horas de contacto (5 semanas)  
ECTS: 8  
Classificação obtida: 17 valores
- 04/06/2018–06/07/2018**    **Ensino Clínico IV - Saúde Infantil e Pediátrica (Aluna de Enfermagem)**  
Serviço de Urgência Pediátrica e Neonatologia - Centro Hospitalar Tondela-Viseu EPE, Viseu (Portugal)  
Duração: 175 horas de contacto (5 semanas)  
ECTS: 8  
Classificação obtida: 17 valores
- 13/11/2017–15/12/2017**    **Ensino Clínico V - Saúde Mental e Psiquiátrica (Aluna de Enfermagem)**  
Serviço de Psiquiatria - Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Abraveses, Viseu (Portugal)  
Duração: 175 horas de contacto (5 semanas)  
ECTS: 8  
Classificação obtida: 16 valores

- 02/01/2018–02/02/2018 **Ensino Clínico VI - Saúde Comunitária I (Aluna de Enfermagem)**  
Unidade de Saúde Familiar Grão Vasco, Viseu (Portugal)  
Duração: 175 horas de contacto (5 semanas)  
ECTS: 8  
Classificação: 18 valores
- 13/02/2017–21/04/2017 **Ensino Clínico II - Médico-Cirúrgica II (Aluna de Enfermagem)**  
Serviço de Cirurgia A, Bloco Operatório e Serviço de Hemodiálise - Centro Hospitalar Tondela-Viseu EPE, Viseu (Portugal)  
Duração: 315 horas de contacto (9 semanas)  
ECTS: 15  
Classificação obtida: 15 valores
- 02/05/2017–01/07/2017 **Ensino Clínico I - Médico-Cirúrgica I (Aluna de Enfermagem)**  
Serviço de Medicina B e Exames Especiais - Centro Hospitalar Tondela-Viseu EPE, Viseu (Portugal)  
Duração: 315 horas de contacto (9 semanas)  
ECTS: 14,5  
Classificação obtida: 16 valores
- 12/07/2019 **Workshop: “ABCDE – do Trauma”**  
Projeto “MaisVidas” – ESSV/IPV□ Centro Hospitalar Tondela-Viseu  
Total de Horas de Formação: 3 horas  
(Anexo III)
- 22/03/2019 **I Encontro das UCC's do ACES Pinhal Interior Norte**  
Auditório da Cerâmica Arganilense  
Duração: 8 horas  
(Anexo IV)
- 23/03/2018 **Ciclo de Conferências: “Promoção da Saúde Mental em Contexto Escolar”**  
Escola Superior de Saúde de Viseu  
Total de Horas de Formação: 5 horas  
(Anexo V)
- 13/11/2017 **III Congresso de Comportamentos Aditivos**  
Escola Superior de Saúde de Viseu  
Total de horas de formação: 6 horas  
(Anexo VI)
- 15/05/2017 **Conferência “Famílias: Impacto, Desafios e Processo de Inclusão da Pessoa com Necessidades Especiais”**  
Escola Superior de Saúde de Viseu  
Total de Horas de Formação: 7 horas  
(Anexo VII)
- 03/06/2016 **2º Seminário “Nutrição, Saúde e Exercício Físico”**  
Escola Superior de Saúde de Viseu

Total de Horas de Formação: 4 horas

(Anexo VIII)

31/03/2016 **8.º Seminário de Bioética “Humanizar é Preciso”**

Comissão de Ética da ESSV e Comissão de Ética do Centro Hospitalar Tondela Viseu

Total de Horas de Formação: 7 horas

(Anexo IX)

18/02/2016 **3.º Simpósio “Saber Envelhecer... Um desafio emergente”**

Corpo Docente e Discente do 3.º Curso de Pós-Graduação em Gerontologia e Geriatria da ESSV

Total de Horas de Formação: 7 horas

(Anexo X)

09/2011–06/2014 **12º ano de Escolaridade**

Escola Secundária Alberto Sampaio - Rua Álvaro Carneiro, 4715-086, Braga (Portugal)

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/09/2019–Presente **Enfermeira de Cuidados Gerais**

Unidade de Cuidados Continuados Integrados Divino Salvador, Famalicão (Portugal)

Local onde tenho tido a oportunidade de evoluir profissionalmente, adquirir conhecimento e colocar a destreza em prática. Desenvolvimento de valores imprescindíveis, nomeadamente o trabalho em equipa e espírito de ajuda, no sentido de prestar cuidados de Enfermagem de qualidade.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B1	B1	A1	A1	A1
francês	B1	B1	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 no desenvolvimento e manutenção de diálogo e comunicação, adquirida através de experiências nos ensinos clínicos;
- Boa capacidade de transmissão de confiança, empatia e respeito, bem como de desenvolvimento da escuta ativa no que respeita à relação terapêutica;
- Boa capacidade de transmissão de informação de forma objetiva, concisa e organizada, adquirida através de trabalhos de exposição oral e das experiências nos ensinos clínicos;
- Espírito de equipa e ajuda com a equipa multidisciplinar, favorecendo a relação interpessoal e adaptando-me ao trabalho em equipa, em prol da prestação de cuidados de enfermagem de qualidade;
- Respeito pelas diferentes culturas, crenças e etnias, sendo capaz de adaptar o meu cuidado à

pessoa e à sua circunstância;

- Postura empenhada, com grande sentido de responsabilidade e demonstro disponibilidade;
- Demonstro competências emocionais, realizando retrospectivas acerca do meu trabalho, com reflexão autocrítica, a fim de evoluir progressivamente;
- Prática da linguagem CIPE®, adquirida tanto em contexto de Ensino teórico como de ensino clínico.

#### Competências de organização

- Boa capacidade de organização, planeamento, gestão de recursos e prioridades, adquirida ao longo dos ensinos clínicos;
- Boa capacidade de interação social, metodologia, sentido de responsabilidade e espírito de iniciativa, desenvolvidas ao longo dos ensinos clínicos;
- Postura de responsabilidade, cooperação, pontualidade, assiduidade e disponibilidade;
- Boa capacidade de adaptação a diferentes situações, em prol da prestação de cuidados de enfermagem de qualidade, desenvolvidas ao longo de ensino clínicos e através de todas as experiências adquiridas;
- Procuro aproveitar todas as oportunidades de aprendizagem, a fim de adquirir competências, conhecimento e aprendizagem a vários níveis.

#### Competências relacionadas com o trabalho

- Competências Interpessoais: Prática profissional, ética e legal;
- Competências Instrumentais: Prestação e gestão de cuidados;
- Competências Sistémicas: Desenvolvimento pessoal e profissional.

#### Competências digitais

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

#### Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Domínio do software Microsoft Windows Vista™, Microsoft Windows 7™, Microsoft Windows 8™, Microsoft Windows 8.1™;
- Domínio do browser Internet Explorer™, Google Chrome™ e Mozilla Firefox™);
- Domínio do software Microsoft Office™ (Word™, Excel™, PowerPoint™ e Publisher™);
- Conhecimento do software clínico GLINTT®, ALERT®, SINUS®, SClínico®, SiiMA®, Rastreios® e Vita-care® ;
- Experiência com o programa Genopro® e SPSS Statistics®
- Fácil adaptação a novas tecnologias;
- Boa capacidade de pesquisa e investigação na Internet através dos diferentes browsers.

#### Carta de Condução

B1, B