

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Joana Alexandra de Oliveira Dias

📍 Rua Carlos Teixeira nº 51 2º esq., 4715-092 Braga (Portugal)

📞 910916205

✉ joanaaodias95@gmail.com

## PROFISSÃO

## Enfermeira de Cuidados Gerais

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

21/10/2019–Presente

## Enfermeira de Cuidados Gerais

Resisénior GOLD - Residências e serviços para a 3ª Idade, Braga (Portugal)

- Apoio domiciliário a utente geriátrico;

15/07/2019–Presente

## Enfermeira Laboratório de Análises Clínicas

Laboratório de Patologia Clínica Dr. Hilário de Lima - Unilabs, Braga (Portugal)

- Tempo parcial;

01/05/2019–21/06/2019

## Estágio de Gestão e Formação e Desenvolvimento Profissional

Hospital Santa Luzia - Unidade Local Saúde Alto Minho: Serviço de Consultas Externas, Viana do Castelo (Portugal)

02/01/2019–22/03/2019

## Estágio de Enfermagem Hospitalar

Hospital Santa Luzia - Unidade Local Saúde Alto Minho, Viana do Castelo (Portugal)

■ Unidade de Cuidados Intensivos;

■ Unidade de Cuidados Intermédios Polivalente.

24/09/2018–14/12/2018

## Estágio de Enfermagem em Saúde Comunitária

USF Lethes Ponte de Lima e UCC Saúde Mais Perto, Ponte de Lima (Portugal)

- 11/06/2018–13/07/2018 **Ensino Clínico - Saúde Mental e Psiquiatria**  
UCC Centro de Saúde de Ponte da Barca, Ponte da Barca (Portugal)
- 23/04/2018–08/06/2018 **Ensino Clínico Saúde Infantil e Pediatria**  
Hospital Santa Luzia - Unidade Local Saúde Alto Minho - Serviço de Pediatria, Viana do Castelo (Portugal)
- 08/03/2018–20/04/2018 **Ensino Clínico Saúde Materna e Obstétrica**  
USF Terra da Nóbrega, Ponte da Barca (Portugal)
- 05/02/2018–07/03/2018 **Ensino Clínico de Ortopedia e Traumatologia**  
Centro Hospitalar Médio Ave, E.P.E: Serviço de Ortopedia, Famalicão (Portugal)
- 05/06/2017–21/07/2017 **Ensino Clínico - Enfermagem do Adulto e Idoso II**  
Hospital Santa Luzia - Unidade Local Saúde Alto Minho - Serviço de Cirurgia 2, Viana do Castelo (Portugal)
- 03/04/2017–02/06/2017 **Ensino Clínico - Enfermagem do Adulto e Idoso I**  
Unidade de Longa Duração e Manutenção Fundação Drº Queiroz Faria, Esposende (Portugal)
- 11/05/2015–31/07/2015 **Estágio de Técnicas de Gerontologia**  
Lar de Terceira Idade Nevarte Glubenkian, Braga (Portugal)  
Carga Horária: 540 horas;  
Nota Final: 16 Valores.
- 2014 **Estágio Profissional em Técnica Auxiliar de Saúde**  
Lar de Terceira Idade e Centro Dia Nossa Senhora da Misericórdia, Braga (Portugal)  
Carga Horária: 420 Horas

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

- 09/2015–07/2019 **Licenciatura em Enfermagem**  
Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo (Portugal)  
Classificação final: 14 valores  
Plano de Estudos:
- Psicologia I; Sociologia I; Informática na Óptica do Utilizador; Anatomia e Fisiologia; Saúde - Indivíduo, Família e Comunidade; Fundamentos de Enfermagem; Ética, Deontologia, Aspectos Jurídicos da Profissão I; Nutrição e Alimentação Racional; Farmacologia; Bacteriologia, Parasitologia e Virologia; Bioquímica e Biofísica; Epidemiologia; Psicologia II; Enfermagem do Adulto e Idoso I; Ética, Deontologia, Aspectos Jurídicos da Profissão II; Enfermagem do Adulto e Idoso II; Informática na Óptica do Utilizador; Investigação I; Bio-Estatística; Sociologia II; Nutrição e Alimentação Dietética; Enfermagem Urgência e Emergência; Enfermagem Saúde Mental; Formação e Desenvolvimento Profissional; Psicossociologia das Organizações; Gestão e Organização Profissional; Investigação II; Psicopatologia da Criança e Adolescente; Enfermagem de Saúde Infantil e Adolescência; Enfermagem de Saúde Reprodutiva; Prática de Investigação -

Projeto de Investigação " *Intervenções Autónomas em Cuidados de Higiene e Conforto numa Unidade de Cuidados Intermédios Polivalente do Serviço de Urgência* "

17/03/2017 **Curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa**

(Portugal)

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vila do Conde  
Carga Horária: 6 Horas

09/2014–08/2015 **Curso de Especialização Tecnológica em Técnicas de Gerontologia**  
ISAVE - Instituto Superior de Saúde do Alto Ave, Póvoa de Lanhoso (Portugal)

Nível 5 QRQ

Classificação Final: 14 Valores

Plano de Estudos:

- Anatomia e Fisiologia Humana; Actividade Física na Terceira Idade; Atividades Ocupacionais; Ciências do Comportamento; Comunicar em Língua Portuguesa; Direito e Ética na Intervenção em Gerontologia; Gestão e Qualidade de Serviços de Apoio a Idosos; Higiene e Segurança em Instituições para Idosos; Introdução á Gerontologia; Microbiologia e Parasitologia; Nutrição e Dietética o Idoso; Prestação de Cuidados Geriátricos; Princípios de Farmacologia; Projeto; Psicossociologia do Envelhecimento; Saúde e Qualidade de Vida no Envelhecimento.

09/2011–07/2014 **Curso Profissional - Técnico Auxiliar de Saúde**

Nível 4 QRQ

Agrupamento de Escolas Dona Maria II, Braga (Portugal)

Plano de Estudos:

- Português; Inglês; Área de Integração; Tecnologias da Informação e Comunicação; Educação Física; Matemática; Física e Química; Biologia; Saúde; Gestão e Organização dos Serviços e Cuidados de Saúde; Comunicação e Relações Interpessoais; Higiene, Segurança e Cuidados Gerais; Formação em contexto de trabalho: Lar de Terceira Idade e Centro Dia Nossa Senhora da Misericórdia, Braga.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B1	B1	A2	A2	B1
francês	A1	A1	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 eficaz oral e escrita;
- Escuta ativa;
- Dinâmica;
- Facilidade de trabalhar em equipa;
- Capacidade de adaptação.

Competências de organização

- Sentido de organização;
- Iniciativa;
- Pró-atividade;
- Responsabilidade

Competências relacionadas com o trabalho

- Interesse intelectual;
- Capacidade crítica, de análise e reflexão;
- Aposta na formação contínua;
- Domínio e segurança na prática clínico;
- Domínio de Sistemas de Informação em Enfermagem.

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Domínio de Competências de Software Office (Word, PowerPoint, Excel);
- Domínio dos Sistemas de Informação em Enfermagem;
- Domínio da Internet como ferramenta de comunicação, investigação e pesquisa.

Carta de Condução B1, B

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Certificações

- 2018 - XXIV Reunião Pediátrica de Viana do Castelo "Novas Abordagens em Pediatria";
- 2018 - Jornada Científica - Diabetes: Um desafio sistémico e multissetorial.