

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Ana Helena Miranda Monteiro

 Avenida João Paulo II nº 293 rés/chão esquerdo, Barcelos, 4750-304 Barcelos (Portugal)

 935923592  253824313

 helenamm96@gmail.com

**Sexo** Feminino | **Data de nascimento** 19 out 96 | **Nacionalidade** Portuguesa

## PROFISSÃO

## Enfermeira de Cuidados Gerais - Cédula Profissional nº92211

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

08/09/2014–02/07/2018

## Licenciatura em Enfermagem

Classificação Final -  
16 Valores

Universidade do Minho - Escola Superior de Enfermagem  
Edifício 4 Campus de Gualtar, 4710 - 057 Braga (Portugal)  
<https://www.esse.uminho.pt/pt>

Habilitada com competência científica, técnica e humana para a prestação de cuidados de enfermagem gerais ao indivíduo, à família e à comunidade.

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

08/05/2019–Presente

## Enfermeira de Cuidados Gerais

Hospital Egas Moniz - Centro Hospitalar Lisboa Ocidental  
Rua da Junqueira, 126, 1349-019 Lisboa (Portugal)  
[www.chlo.min-saude.pt/](http://www.chlo.min-saude.pt/)

- Prestação de cuidados de enfermagem ao indivíduo adulto e idoso, hospitalizado em contexto de Medicina Interna.
- Elaboração e execução de um plano de cuidados individualizado a cada indivíduo e família.
- Implementação de intervenções e técnicas subjacentes aos cuidados de enfermagem, bem como colaboração na execução de técnicas médicas.

**Tipo de empresa ou setor de atividade** Medicina IIA

05/12/2018–01/02/2019

## Enfermeira Junior

Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde (SNS 24), Porto (Portugal)

- Prestação de cuidados aos utentes em situações de doença, mediante triagem, aconselhamento e encaminhamento para assistência e tratamento nas unidades do Serviço Nacional de Saúde;
- Prestação de serviços em Assistência em Saúde Pública e Informação de Serviços de Saúde.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna

português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B1	B1	B1	B1	B1

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

- Boas competências de comunicação;
- Elevada capacidade de estabelecer relações interpessoais eficazes;
- Empática.

### Competências de organização

- Boa capacidade de organização, gestão de tempo e estabelecimento de prioridades;
- Elevada capacidade de adaptação.

### Competências relacionadas com o trabalho

- Elevado sentido de responsabilidade profissional, ética e legal;
- Competência relacional, educativa e psicomotora;
- Bom domínio na utilização do processo de enfermagem;
- Boa capacidade de planeamento, prestação e gestão de cuidados de enfermagem;
- Contributo para a promoção da saúde e prevenção da doença;
- Boa capacidade de trabalhar em equipa e espírito de entreajuda;
- Boa capacidade de delegação e supervisão de tarefas;
- Elevado sentido de responsabilidade de avaliação do exercício profissional para a melhoria contínua da qualidade dos cuidados prestados.

### Competências digitais

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

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

Domínio do Sistema de Informação SClínico Hospitalar e SClínico Cuidados de Saúde Primários;  
Domínio das Ferramentas do Microsoft Office: Word, PowerPoint e Excel;  
Utilização do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) em contexto académico.

### Carta de Condução

B

### INFORMAÇÃO ADICIONAL

#### Formações

- Curso Abordagem à Pessoa com AVC, promovido pelo Núcleo de Formação do Hospital de São Francisco Xavier, no dia 7 e 8 Novembro de 2019, com duração de 10h;
- Curso de Ventilação na Invasiva, promovido pelo Núcleo de Formação do Hospital de Egas Moniz, no dia 21/05/2019, com duração de 7h;
- Suporte Básico de Vida e DAE para Profissionais de Saúde, acreditado pelo INEM e American Heart Association, promovido pela Ocean Medical, no dia 25/01/2019, com duração de 6 horas;
- III Congresso Internacional de Supervisão Clínica, promovido pela Escola Superior de Enfermagem do Porto, no dia 30/12/2018, com duração de 8 horas;
- II Fórum de Investigação em Enfermagem: Investigar para Cuidar, promovido pela Ordem dos Enfermeiros, no dia 23/11/2018, com duração de 7 horas;
- I Reunião Internacional de Emergência Extra-Hospitalar, promovida pelos Bombeiros Voluntários de Caldas das Taipas, no dia 10/11/2018;
- VIII Jornadas de Instrumentação Cirúrgica - "Desafios da Cirurgia de Ambulatório: Uma nova Fronteira", promovido pela Escola Superior de Saúde Vale do Ave, no dia 20/10/2018, com duração de 4 horas;
- Seminário: apreendendo com a Emergência: Capítulo I - Abordagem ao Doente Crítico, promovido pela Escola Superior de Saúde Vale do Ave, no dia 13/12/2018, com duração de 4

horas;

- I Encontro Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos, promovido pela Equipa Intra Hospitalar de Suporte em Cuidados Paliativos do Hospital Santa Maria Maior, E.P.E, no dia 12/10/2018, com duração de 7 horas;
- Curso de Suporte Básico de Vida Pediátrico, promovido pela Futurainbow Unipessoal, Lda., no dia 20/10/2018, com duração de 4 horas;
- Seminário "Úlceras por Pressão - Para Além da Prevenção", promovido pela Comissão de Feridas do Hospital de Santa Maria Maior, no dia 8/12/2018, com duração de 2:30 horas;
- Curso de Suporte Básico de Vida acreditado pelo INEM, promovido pela Comunilog Consulting, Lda., no dia 15/09/2018, com duração de 4 horas;
- Curso de Primeiros Socorros Pediátricos, promovido pela Futurainbow Unipessoal, Lda., no dia 15/09/2018, com duração de 4 horas.

#### Filiações

- Atleta federada do Voleibol Clube Barcelos entre 2011 e 2013;
- Elemento de grupo de jovens, participando em várias ações de voluntariado promovidas pela SOPRO (ONG).