

INFORMAÇÃO PESSOAL



Daniela Vieira Costeira

 1A Orchard Estate, Cambridge, CB13JW (Reino Unido)

 00447506283014

 danicosteira@hotmail.com

Sexo Feminino | **Data de nascimento** 16 nov 89 | **Nacionalidade** Portuguesa

EMPREGO PRETENDIDO

Enfermeiro de cuidados gerais/Enfermeira de cuidados gerais

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

9 jan 16—Presente

Enfermeiro em Unidade de Cuidados Intensivos

Addenbrookes hospital – Cambridge University Hospitals, Cambridge (Reino Unido)

- Avaliar as necessidades do doente em estado crítico e desenvolver, implementar e re avaliar programas de cuidados
- Desenvolver conhecimentos e competencias na area de cuidados ao doente critico de modo a desenvolver e aplicar uma pratica segura
- Re-avaliar os cuidados prestados ao doente critico, adaptando e priorizando os cuidados planeados
- Trabalhar com os outros membros da equipa multidisciplinar, para que os objectivos propostos sejam atingidos atraves de cuidados eficientes e de qualidade
- Desenvolver auto conhecimento de modo a garantir que a pratica e baseada na evidencia
- Supervisionar e ensinar enfermeiros com menos experiencia pratica nesta area e estudantes
- Manter os standards de Enfermagem e participar em programas desenvolvidos usados para medir a qualidade dos cuidados prestados
- Seguir protocolos e guidelines usados pela unidade no desenvolvimento de cuidados de enfermagem ao doente critico
- Utilizar de modo eficiente e eficaz os recursos da unidade e hospital, mantendo o nivel de qualidade e contribuindo para o seu melhoramento

3 fev 14—8 jan 16

Enfermeiro em unidade cirurgica hepato-bilio-pancreatica e de sistema gastro intestinal superior, com admissoes electivas e/ou de emergencia

Addenbrookes hospital – Cambridge University Hospitals, Cambridge (Reino Unido)

- Avaliar necessidades do doente cirurgico e desenvolver, implementar e avaliar os programas de cuidado de enfermagem
- Prestar cuidados ao doente no periodo pre e pos cirurgico
- Manter standards de pratica de enfermagem preconizados pelo Ordem dos Enfermeiros
- Trabalhar em equipa e manter comunicacao efectiva entre os membros da equipa multidisciplinar
- Praticar enfermagem de acordo com as politicas e protocolos preconizados pelo hospital
- Manter contacto pessoal com os doentes, familiares, visitantes e outros membros da equipa multidisciplinar
- Administrar medicacao de acordo com as politicas do hospital e garantir o seu armazenamento em seguranca
- Respeitar a confidencialidade do doente inerente a sua hospitalizacao
- Assegurar que as politicas de infecao, procedimentos e a melhor pratica sao seguidas na pratica de cuidados de enfermagem
- Proceder a documentacao dos cuidados prestados de uma forma compreensiva e atualizada
- Coordenar processos de alta de acordo com as politicas do Hospital

- 14 jan 13–2 fev 14 **Enfermeiro em unidade de cirurgia geral com admissões electivas e/ou de emergência**
James Paget University Hospital, Great Yarmouth (Reino Unido)
- Prestar cuidados de enfermagem ao doente no período pre e pos-cirúrgico
 - Avaliar necessidades do doente cirúrgico e desenvolver programas de cuidado e sua subsequente implementação e avaliação
 - Prestar cuidados de enfermagem de excelência de acordo com as políticas e guidelines do Hospital tais como, controlo de infeção e segurança.
 - Trabalhar em equipa e manter comunicação efectiva entre os membros da equipa multidisciplinar.
 - Priorizar cuidados de enfermagem ao doente cirúrgico
 - Administrar medicação ao doente cirúrgico de acordo com as políticas do hospital e legislação.
 - Proceder à documentação dos cuidados prestados de uma forma compreensiva e atualizada
 - Coordenar processos de alta de acordo com as políticas do Hospital.
- 3 dez 12–28 dez 12 **Promotora comercial**
Associação do Algarve da luta contra o cancro, Faro (Portugal)
- Promoção de brindes para angariação de fundos para a luta contra o cancro
- out 12–nov 12 **Promotora comercial**
Salesland, Porto (Portugal)
- Promoção de cartões de crédito (Barclaycard)
- ago 12–set 12 **Flebotomista**
PRALADOSER, Braga (Portugal)
- Realização de análises clínicas

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

- 22/03/2019 **Competente na área de terapia renal substitutiva, especificamente hemodiafiltração**
Addenbrookes Hospital - Cambridge University Hospitals, Cambridge (Reino Unido)
- Cuidado ao doente que requer terapia renal substitutiva
- 28 set 18 **Competente na formação sobre cuidados de enfermagem ao doente hepático**
Addenbrookes Hospital - Cambridge University Hospitals, Cambridge (Reino Unido)
- Compreensão da anatomia e fisiologia do fígado
 - Compreensão das complicações comuns associadas à doença hepática
 - Cuidado ao doente sujeito a transplante de fígado
 - Papel do enfermeiro no cuidado ao doente hepático
 - Compreensão de medidas neuroprotetivas e aplicação das mesmas nos cuidados ao doente hepático
- 2 jun 17 **Competente para transferir doentes em estado crítico**
Addenbrookes Hospital - Cambridge University Hospitals, Cambridge (Reino Unido)
- Capacidade para transferir o doente crítico nos diferentes contextos (intra-hospitalar e entre hospitais)

- 28 fev 17 **Competente na formacao Respiratorio 1 & 2 e Cardiovascular desenvolvidos pela Unidade de Cuidados intensivos JVF**
Addenbrookes Hpshpital - Cambridge University Hospitals, Cambridge (Reino Unido)
- Executar uma avaliacao respiratoria detalhada
 - Manipulacao de drenos toracicos
 - Ventilacao basica e coadjuvantes da via aerea
 - Papel do enfermeiro na intubacao
 - Capacidade de lidar com uma emergencia da via aerea
 - Conhecimento sobre ventilacao mecanica e modos de ventilacao
 - Cuidado ao doente com uma via aerea artificial
 - Capacidade de extubar doente ventilado
 - Compreensao de como as drogas vaso ativas mais comuns manipulam os componentes da tensao arterial
 - Manipulacao de linhas arteriais e monitorizacao de tensao aretrial invasive
 - Capacidade de lidar com diferentes tipos de shock.
 - Conhecimento e pratica na utilizacao de ECGs

- 28 mar 12–18 abr 12 **Formação Especifica do Projeto + Saúde – Riscos (8 horas)**
Juventude Cruz Vermelha Portuguesa, Delegação Braga, Braga (Portugal)
- Intervenções básicas de Saúde: Como agir em situações de crise
 - Intervenção em contextos recreativos – Modelos, princípios e resolução de problemas como competências de intervenção
 - Substâncias psicoactivas e Treino de competências

- set 08–jul 12 **Licenciatura em Enfermagem** Nível 6 QRQ
Escola Superior de Enfermagem, Universidade do Minho., Braga (Portugal)
- Conhecimentos dos diferentes sistemas do corpo humano
 - Utilização do Processo de Enfermagem e de tomada de decisão em Enfermagem
 - Intervenção de acordo com o código deontológico e Ética em Enfermagem
 - Atendimento básico nas relações pessoais e profissionais
 - Implementação do processo da conceção de cuidados de enfermagem e desenvolvimento de intervenções terapêuticas à pessoa adulta, idoso e família
 - Desenvolvimento de intervenções de Enfermagem em contexto de Cuidados de Saúde Primários
 - Utilização dos Sistemas de informação em Enfermagem SAPE e SINUS
 - Tomada de decisão e resolução de problemas de saúde do recém-nascido, criança, adolescente e família
 - Cuidados gerais à mulher em período reprodutivo e sua família e resolução de problemas de saúde
 - Formulação do juízo terapêutico no âmbito da enfermagem de saúde mental e psiquiátrica
 - Elaboração de um pré-projecto de investigação em Enfermagem
 - Implementação do processo de conceção de cuidados de enfermagem à pessoa que vivência uma experiência de saúde/ doença do foro oncológico

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	

inglês

C2

C2

C2

C2

C2

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

- Optima capacidade de comunicacao nao verbal adquirida atraves da interacao com familiares de doentes em estado critico
- Excelente capacidade de escuta ativa adquirida ao longo do desempenho das atividades de Enfermagem quer com os doentes e seus familiares, quer com os membros da equipa multidisciplinar
- Optima capacidade de comunicar com objectividade adquirida ao longo do desempenho de atividades de enfermagem tais como passar o turno
- Excelente capacidade de estabelecer relacao empatica, adquirida na necessidade de interagir com os doentes e seus familiares bem como colegas de trabalho
- Optima capacidade de estabelecer relacoes de respeito e confianca adquiridas nos diferentes contextos de interacao com os doentes e colegas de trabalho
- Boa capacidade de receber e dar feedback construtivo adquirida no ambito das re avaliacoes anuais dos cuidados de enfermagem prestados ate ao momento

Competências de organização

- Boa capacidade de coordenacao e lideranca adquirida enquanto Enfermeira senior responsavel por coordenar o turno de Enfermagem
- Elevado sentido de organizacao e gestao de tempo adquirido na prestacao de cuidados de enfermagem com um racio enfermeiro/doente elevado
- Excelente capacidade de adaptacao a diferentes contextos e inerente flexibilidade resultante da experiencia de viver e trabalhar fora do pais

Competências relacionadas com o trabalho

- Excelente no desenvolvimento de uma pratica profissional com responsabilidade e profissionalismo, adquirido em contexto de trabalho
- Capaz de desenvolver uma pratica profissional assente Deontologia profissional e nos referenciais legais, adquirido em contexto de trabalho e inerentes a tomadas de decisao
- Excelente a agir de forma fundamentada, aplicando os conhecimentos e tecnicas adequados para realizar as melhores praticas baseadas em evidencia cientifica
- Excelente na utilizacao do Processo de Enfermagem adquirido com a experiencia profissional nos diferentes contextos.
- Optima a criar e a manter um ambiente de cuidados seguros, incluindo a seguranca de administracao de substancias terapeuticas , procedimentos de control de infecao, entre outros adquire em contexto profissional
- Excelente a estabelecer e a manter relacoes de trabalho construtivas com a equipa multidisciplinar
- Capaz de participar com os membros da equipa de saude na tomada de decisao respeitante ao cliente e igualmente rever e avaliar os cuidados prestados
- Capaz de priorizar os cuidados de acordo com as necessidades do cliente e assumir a delegacao de tarefas e a respectiva supervisao a pessoal funcionalmente dependente de si, adquirido em contexto de Enfermeira senior responsavel pela integracao de novos colegas e /ou estudantes
- Excelente a atuar como modelo efectivo, promovendo e mantendo a imagem profissional de Enfermagem, adquirido em contexto profissional
- Capaz de assumir responsabilidades de lideranca quando estas sao relevantes para a pratica de cuidados de Enfermagem, adquirido durante a coordenacao de turnos como Enfermeira senior
- Capaz de assumir responsabilidade pela propria aprendizagem e pla manutencao e aperfeicoamento das competencias

Competências digitais

AUTOAVALIAÇÃO

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Competências práticas na utilização do SINUS e do Sistema de Apoio à Prática de Enfermagem (SAPE) em contexto de cuidados de saúde primários e em contexto de cuidados de saúde diferenciados, adquiridas em contexto académico.

- Competências práticas na utilização de Sistema Informático Epic utilizado para documentar os cuidados prestados no hospital Addenbrookes

Outras competências

- Quinto grau em Guitarra clássica adquirido no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, Braga.

- Terceiro grau em Piano adquirido no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, Braga

Carta de Condução

B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Voluntariado

- Voluntariado no âmbito do projeto nacional "Copos - Quem decide és tu" (prevenção do consumo excessivo de álcool) na Juventude da Cruz Vermelha, da delegação de Braga, entre Setembro de 2011 e Maio de 2012

- Voluntariado no projeto de redução de riscos em meio académico "+ Saúde - Riscos" desenvolvido pela Juventude da Cruz Vermelha, delegação de Braga, entre Onze de Maio de 2012 e dezoito de Maio de 2012

- Voluntariado na ação desenvolvida pela Juventude Cruz Vermelha, delegação Braga, "Embrulhar uma causa", nos meses de Novembro e Dezembro de 2011