

# Curriculum Vitae



## Informação pessoal

Nome(s) próprio(s) / Apelido(s)

**Ana Luísa Basto Rocha**

Morada(s)

Rua: José Joaquim Martins, 172, 4475-037 Barca - Maia (Portugal)

Telefone(s)

+351 229 421 408

Telemóvel | +351 918710659

Endereço(s) de correio electrónico

alrocha21@gmail.com (particular) / anarocha.enf24@gmail.com (profissional)

Nacionalidade

Portuguesa

Data de nascimento

06/04/1990

Sexo

Feminino

**Emprego pretendido / Área funcional**

**Enfermeira/Saúde**

## Educação e formação

Datas

Setembro de 2008 a Julho de 2012

Designação da qualificação atribuída

**Licenciatura em Enfermagem**

Principais disciplinas/competências profissionais

Investigação em Enfermagem, Comunicação em Enfermagem, História da Enfermagem e da Assistência, Antropologia, Nutrição e Saúde, Psicologia, Anatomia e Fisiologia, Enfermagem e Corporalidade, Epistemologia da Enfermagem, Pedagogia da Saúde, Desenvolvimento Humano e Saúde, Sociologia, Bioética, Patologia Geral, Epidemiologia, Deontologia Profissional, Farmacologia, Patologia Especial do Adulto e Idoso, Enfermagem e Adoecer Humano, Enfermagem e Comportamento Humano, Gestão de Cuidados e Supervisão Clínica, Sistemas de Informação em Enfermagem, Patologia Especial da Mulher e da Criança, Enfermagem e Processos de Vida, Enfermagem da Família e Comunidade, Metodologia de Projecto, Estatística, Terapias Complementares, Enfermagem em Cuidados Paliativos, Enfermagem em Emergências, Seminário.

Nome e tipo da organização de ensino ou formação

Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde  
Rua Dr. António Bernardino Almeida, 4200-072 Porto (Portugal)

Qualificação

Média Final de **16 valores**

Prémios

2012 – **Prémio de Mérito** atribuído aos 3 melhores alunos do ano.  
2010 – **Prémio de Mérito** atribuído aos 3 melhores alunos do ano.  
2009 – **Prémio de Mérito** atribuído aos 3 melhores alunos do ano.

Datas	Julho de 2008
Designação da qualificação atribuída	Conclusão do Ensino Secundário
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Escola Secundária do Castelo da Maia Rua Professora Idalina Quelhas, 4475-640 Maia (Portugal)
<b>Experiência profissional</b>	
Datas	Junho de 2016 até ao presente
Função ou cargo ocupado	<b>Enfermeira</b>
Nome e morada do empregador	<b>Kastelo – Unidade de Cuidados Continuados e Paliativos Pediátricos</b> Rua Godinho Faria nº 399, 4465-155 São Mamede de Infesta - Matosinhos (Portugal)
	<u><i>Outubro de 2018 a Julho de 2019 – Pós-Graduação em Cuidados Paliativos, na Escola Superior de Saúde Santa Maria, com duração de 1620 horas.</i></u> <u><i>Média Final de 18 valores.</i></u>
	<u><i>Abril a Junho de 2017 – Frequentado Curso Intermédio de Cuidados Paliativos, realizado pela ARS Norte, com duração de 90 horas.</i></u>
Datas	Janeiro de 2013 até ao presente (part-time)
Função ou cargo ocupado	Enfermeira
Nome e morada do empregador	ODLO Portugal Têxteis Lda. Rua António Ferreira da Silva, 104, 4475-181 Maia (Portugal)
Sector	<u>Departamento Social e de Enfermagem</u>  -Neste departamento está a ser desenvolvido o projecto intitulado “ <i>Próximo de Ti</i> ”, que surge assim, como uma resposta na promoção da saúde, redução de riscos e minimização de danos dos trabalhadores e respectivas famílias. Com a presença do enfermeiro no local de trabalho, os funcionários estarão mais acompanhados, podendo usufruir de atendimentos pessoais, específicos e personalizados ao seu caso, <b>cuidados de enfermagem (como avaliação dos dados antropométricos e sinais vitais, pesquisa de glicemia capilar, administração de medicação injectável, tratamento a feridas simples, prestação de primeiros socorros, sessões de educação para a saúde sobre várias temáticas relacionadas com ergonomia, hábitos de vida saudáveis, doenças,...)</b> e assegurar apoio a nível de enfermagem às suas famílias, sempre que isso afecte a sua condição de saúde e produtividade na empresa. Além disso, este projecto, também ajuda Associações e Instituições onde se detectem necessidades e após análise de cada situação, ajudá-las quer seja a nível monetário quer seja através de bens materiais considerados essenciais para uma melhor qualidade de vida. Durante o ano este projecto desenvolve atividades de voluntariado.
<u>Prémio</u>	Dezembro 2012 – <b>Prémio ODD (Coração)</b> , atribuído à pessoa que mais se revelou e destacou no trabalho desenvolvido perante a empresa e os funcionários.

## Experiência profissional

(Ensinos Clínicos)

### Ensino Clínico VI – Integração à Vida Profissional

Datas	2011 - 2012
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Estagiária
Nome e morada do empregador	Hospital – Celestial Ordem Terceira da Santíssima Trindade Praça Trindade, 115, 4000-541 Porto (Portugal)
Tipo de empresa ou sector	Bloco Operatório
Qualificação	Nota atribuída de 18 valores

### Ensino Clínico V – Intervenção na Comunidade

Datas	2011 - 2012
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Estagiária
Nome e morada do empregador	Centro Social e Paroquial da Nossa Senhora da Boavista Rua Azevedo Coutinho, 103, 4100-101 Porto (Portugal)
Tipo de empresa ou sector	Centro de Dia
Qualificação	Nota atribuída de 17 valores

### Ensino Clínico IV – Prática de Cuidados à Mulher e à Criança

Datas	2010 - 2011
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Estagiária
Nome e morada do empregador	Hospital CUF Estrada da Circunvalação, 14341, 4100-180 Porto (Portugal)
Tipo de empresa ou sector	Serviço de Urgência Pediátrica
Datas	2010 - 2011
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Estagiária
Nome e morada do empregador	Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia (CHVNG) - EPE - Unidade II Rua Conceição Fernandes, 4434-502 Vila Nova de Gaia (Porto)
Tipo de empresa ou sector	Serviço de Obstetrícia
Datas	2010 - 2011
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Estagiária
Nome e morada do empregador	Unidade de Saúde Familiar (USF) - Faria Guimarães Rua Faria Guimarães, 915/931, 4200-292 Porto (Portugal)
Tipo de empresa ou sector	Unidade de Saúde Familiar (USF)

Qualificação Nota atribuída de 16 valores (média das notas nos diferentes locais de Ensino)

### Ensino Clínico III – Prática de Cuidados ao Adulto e ao Idoso

Datas	2010 - 2011
Função ou cargo ocupado	Enfermeira Estagiária
Nome e morada do empregador	Hospital da Prelada Rua Sarmento Beires, 153, 4250-449 Porto (Portugal)
Tipo de empresa ou sector	Serviço de Cirurgia Plástica e Reconstrutiva

Datas 2010 - 2011

Função ou cargo ocupado Enfermeira Estagiária

Nome e morada do empregador Hospital Magalhães Lemos  
Rua Professor Álvaro Rodrigues, 4149-003 Porto (Portugal)

Tipo de empresa ou sector Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental

Qualificação Nota atribuída de 16 valores (média das notas nos diferentes locais de Ensino)

Ensino Clínico II – Introdução à Prática dos Cuidados

Datas 2009 - 2010

Função ou cargo ocupado Enfermeira Estagiária

Nome e morada do empregador Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia (CHVNG) - EPE - Unidade I  
Rua Conceição Fernandes, 4434-502 Vila Nova de Gaia (Portugal)

Tipo de empresa ou sector Serviço de Medicina IV

Qualificação Nota atribuída de 15 valores

Ensino Clínico I – Diagnóstico de Necessidades e Recursos

Datas 2009 - 2010

Função ou cargo ocupado Enfermeira Estagiária

Nome e morada do empregador Hospital de S. Lázaro  
Rua das Fontainhas, 68, 4000-238 Porto (Portugal)

Tipo de empresa ou sector Lar de Idosos

Datas 2009 - 2010

Função ou cargo ocupado Enfermeira Estagiária

Nome e morada do empregador Centro de Saúde de Oliveira do Douro  
Rua D. M<sup>a</sup>. C. Bastos, 4430-381 Vila Nova de Gaia (Portugal)

Tipo de empresa ou sector Centro de Saúde

Qualificação Nota atribuída de 16 valores (média das notas nos diferentes locais de Ensino)

**Aptidões e competências pessoais**

Primeira língua **Português**

Outra(s) língua(s)

Auto-avaliação  
Nível europeu (\*)

**Inglês**  
**Espanhol**

Compreensão				Conversação				Escrita	
Compreensão oral		Leitura		Interacção oral		Produção oral			
A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico
A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico	A2	Utilizador básico	-	-

(\*) Nível do Quadro Europeu Comum de Referência (CECR)

Aptidões e competências sociais

- **Espírito de Equipa**, adquirido ao longo do percurso académico (nomeadamente nos estágios e trabalhos de grupo realizados) e também profissional (nas sessões de educação para a saúde e reuniões);

- **Boa capacidade de comunicação** quer oral, quer escrita, adquirida ao longo do percurso académico e profissional e nas diversas participações em Fóruns, Seminários, Jornadas de Saúde e Voluntariados;

<p><u>Aptidões e competências de organização</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sociável</b>, compreendendo e adaptando facilmente a minha linguagem e postura consoante as características de cada indivíduo, adquirido durante o percurso académico e profissional;</li> <li>- <b>Fácil adaptação a novos contextos</b>, adquirida através dos estágios realizados em diferentes serviços e respectivas equipas de saúde.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sentido de responsabilidade;</b></li> <li>- <b>Sentido de organização;</b></li> <li>- <b>Capacidade de gestão de projectos e de equipa;</b></li> <li>- <b>Capacidade de gerir eficazmente o tempo;</b></li> <li>- <b>Capacidade de trabalhar por objectivos;</b></li> <li>- <b>Espírito de iniciativa;</b></li> <li>- <b>Capacidade de liderança;</b></li> <li>- <b>Espírito de Beneficência;</b></li> <li>- <b>Polivalência.</b></li> </ul> <p><u>Nota:</u> Estas aptidões e competências foram desenvolvidas e/ou adquiridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No actual emprego, onde as funções executadas não só constituem cuidados de enfermagem, mas também apoio social a instituições carenciadas e tarefas a nível de Recursos Humanos;</li> <li>- Durante os vários estágios realizados ao longo do curso;</li> <li>- Os diferentes trabalhos de grupo efectuados;</li> <li>- A participação durante dois anos consecutivos numa comissão organizadora de festas, trabalhando na angariação de verbas e gestão das mesmas;</li> <li>- Ao longo dos doze anos de participação activa no grupo de jovens da freguesia, participando em vários eventos (do qual ainda faço parte);</li> <li>- Através da experiência obtida nos vários voluntariados efectuados e que ainda realizo (Banco Alimentar, Liga Portuguesa Contra o Cancro e Conferência Vicentina de Santiago Bougado Trofa).</li> </ul>
<p>Aptidões e competências informáticas</p>	<p>Conhecimentos informáticos na óptica de utilizador frequente.</p> <p>Domínio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos Sistemas Operativos: Windows (Microsoft Office, incluindo FrontPage e Publisher) e Linux;</li> <li>- Do programa: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS);</li> <li>- Na realização de registos de Enfermagem utilizando os programas: SAPE e SINUS.</li> </ul> <p>Adquiridos na Disciplina de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e na Cadeira de Sistemas de Informação em Enfermagem.</p>
<p>Outras aptidões e competências</p>	<p>Actividades Extracurriculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness e Pilates, adquirida em contexto de aulas no ginásio – Agra Club;</li> <li>- Natação, adquirida em contexto de aulas no ginásio – Maia Club;</li> <li>- Membro efectivo de um grupo Coral e Paroquial de Jovens (da freguesia de Barca), com várias participações em eventos paroquiais.</li> <li>- Leitura.</li> </ul>
<p>Carta de condução</p>	<p>Categoria B</p>
<p><b>Informação adicional</b></p>	<p>Participação em Formações, Conferências, Voluntariados, Fóruns, Seminários e Jornadas de Saúde (em alguns com a elaboração de Posters Científicos):</p> <p>5/Abril/2017 a 28/Junho/2017 – Participação nas <b>II Jornadas de Cuidados Paliativos Pediátricos</b>, realizada pela Liga Portuguesa Contra o Cancro de Lisboa, com duração de 16 horas.</p>

13/Abril/2018 e 14/Abril/2018 – Participação no **Workshop sobre Cuidados Paliativos Pediátricos**, realizada pela casa do Castelo – Associação NOMEIODONADA, com duração de 8 horas.

5/Abril/2017 a 28/Junho/2017 – Participação no **Curso Intermédio de Cuidados Paliativos**, realizada pela Administração Regional de Saúde do Norte (ARSN), com duração de 90 horas.

16/Junho/2017 – Participação na formação “Gestão Emocional”, realizada nas instalações do Castelo.

6/Maio/2017 – Participação na **Palestra “Espiritualidade em Cuidados Paliativos Pediátricos”**, realizada nas instalações do Castelo.

17/Fevereiro/2017 – Participação na **formação “Cuidados Paliativos Neonatais”**, realizada nas instalações do Castelo.

20/Dezembro/2016 – Participação na **formação “Fim de Vida – Limitações Terapêuticas”**, realizada nas instalações do Castelo.

Trimestralmente escrevo para o Jornal interno e também internacional da empresa ODLO, sobre temas ligados à área da saúde, responsabilidade social e sobre as atividades de cariz social desenvolvidas pela empresa.

Todos os anos realizo voluntariado para com o Banco Alimentar (Porto) e Liga Portuguesa Contra o Cancro (Porto). Estabeleço regularmente contacto com os responsáveis destas instituições.

Setembro/2012 até ao presente – Voluntariado na Conferência de S. Vicente de Paulo de Santiago de Bougado, Trofa, realizando visitas semanais às famílias apoiadas e sempre que necessário prestação de cuidados de Enfermagem gratuitos.

11/Junho/2014 – Participação na Ação de Formação/Sensibilização em “Primeiros Socorros e SBV”, realizada na Cliwork, Maia.

9/Novembro/2013 – Participação no Workshop intitulado “Marca Pessoal”, realizado na Empresa ODLO Portugal Têxteis, Lda.

Maio 2013 – Participação no Workshop intitulado “Impression Management”, realizada no Hotel Sidney, Santo Tirso.

Outubro/Novembro/2012 – Participação na Formação para a Inovação e Gestão, curso intitulado “Criatividade Prática para a Inovação”, realizada na Empresa ODLO Portugal Têxteis Lda.

22/Junho/2012 - Participação nas Jornadas do Cinquentenário: Doente Crítico - Estado da Arte, organizado pelo Centro Hospitalar do Porto, Serviço de Cuidados Intensivos 1, realizado no Hotel Porto Palácio, Porto.

15/Maio/2012 - Participação no III Fórum de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria do Instituto de Ciências da Saúde, com o Póster subordinado ao tema *“Arte-Terapia: Uma Intervenção em Saúde Mental”*, na Universidade Católica Portuguesa, Porto.

4/Maio/2012 - Participação no VI Seminário Internacional de Investigação em Enfermagem, com um Póster subordinado ao tema *“Burnout: obstáculo ao Cuidar”*, na Universidade Católica Portuguesa, Porto.

Maio/2012 – Voluntariado na Cruz Vermelha para apoio aos peregrinos, na Póvoa de Varzim.

2 e 3/Abril/2009 - Participação no Fórum Empresas, realizado na Universidade Católica Portuguesa, Porto.

## **Anexos**

Se necessitar de consultar o certificado de conclusão do curso com as notas discriminadas e respectiva média, os certificados de participação nos referidos eventos, os certificados de prémios de mérito, entre outros documentos que considere relevante, disponibilizarei de imediato e com brevidade.