

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Marta Raquel Ferreira de Oliveira

 Rua Joaquim Aires, 367, 4810-685 Guimarães (Portugal)

 910935686

 martinhaoliveira1998@gmail.com

**Sexo** Feminino | **Data de nascimento** 11/06/1998 | **Nacionalidade** Portuguesa

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

16/09/2013–31/07/2016

## Certificado de Técnica Auxiliar de Saúde

Nível 4 QRQ - 16  
valores

Escola Secundária Martins Sarmiento, Guimarães

Geral: Português, Matemática, Inglês, Física e Química, Biologia, Educação Física, Área de Integração

Disciplinas Técnicas: Comunicação e Relações Interpessoais, Higiene Segurança e Cuidados Gerais, Gestão e Organização dos Serviços e Cuidados de Saúde, Saúde

02/06/2014–08/07/2014

Centro de Dia da Casa do Povo de Fermentões (Estágio Integrado), Guimarães

Atividades Desenvolvidas no Centro de Dia e na Creche:

- Auxílio na mobilização, alimentação e higienização dos utentes;
- Auxílio na medição do peso e das tensões dos utentes;
- Realização da manicura às utentes;
- Participação numa atividade de ginástica sénior;
- Auxílio na higienização e na alimentação das crianças.

01/06/2015–16/07/2015

Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração da Santa Casa da Misericórdia de Guimarães (Estágio Integrado), Guimarães

Atividades Desenvolvidas:

- Auxiliar os enfermeiros e/ou auxiliares na higienização e posicionamento dos utentes;
- Auxiliar os utentes na sua alimentação (pequenos-almoços, almoços e lanche);
- Colaboração na recolha dos lixos, na reposição do papel e na limpeza da unidade;
- Colaboração na distribuição da roupa dos utentes;
- Reposição do material no carrinho e nas salas de consumíveis;
- Auxílio na fisioterapia.

08/10/2015–24/03/2016

Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração da Santa Casa da Misericórdia de Guimarães (Estágio Integrado), Guimarães

Atividades Desenvolvidas:

- Colaboração com os enfermeiros e/ou auxiliares na higienização e conforto dos utentes;
- Colaboração com os enfermeiros e/ou auxiliares nos posicionamentos e nos levantes;
- Ajudar os utentes na sua alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);

- Auxílio na limpeza da unidade;
- Auxílio na fisioterapia;
- Organização da sala de roupa limpa;
- Reposição e desinfeção dos carrinhos de consumíveis no final das higienizações e posicionamentos.

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

### 18/11/2016–24/12/2016 **Reforço de Natal em loja gourmet**

M-DO Gourmet, Guimarães

- Realização de cabazes de Natal para empresas;
- Atendimento ao cliente;
- Realização de embrulhos natalícios.

### 16/01/2018–28/07/2018 **Assistente de Loja**

Begreh, Guimarães

- Atendimento ao público;
- Organização, arrumação e limpeza da loja;
- Reposição diária dos produtos.

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

inglês

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
A2	A2	A2	A2	A2

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 adquirida através do estágio profissional como Técnica Auxiliar de Saúde e da experiência como assistente de loja;  
 Grande capacidade de contacto com crianças adquirida enquanto catequista.

Competências de organização

Boa capacidade organização e coordenação (atualmente catequista da freguesia onde resido).

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Outras competências

Primeiros socorros adquiridos na formação de técnico auxiliar de saúde.

Carta de Condução

B1, B