

INFORMAÇÃO PESSOAL



Alexandra Pacheco de Sousa

📍 Rua Professor Júlio de Andrade nº74, Conceição, 9900-168 Horta, Faial, Açores.

☎ +351 292 391 040 📠 +351 915 788 757

✉ geronto88@hotmail.com

Sexo Feminino | Data de nascimento 21/01/1988 | Nacionalidade Portuguesa

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

De 19 de Outubro de 2015 – Até
ao presente

Rececionista/Assistente Dentária

Clinica Médico-Dentária do Relógio (Faial)

- Atendimento ao público (marcação de consultas, gestão e emissão de faturas);
- Esterilização de material médico-dentário;
- Assistente dentária em cirurgias.

Empresa ou setor Privado

De 14 de Setembro de 2015 – Até
ao presente

Formadora

Escola Profissional da Horta (Faial)

- Formadora em várias unidades de formação de curta duração do curso Técnico Auxiliar de Saúde e do curso Assistente Técnico Familiar e Apoio à Comunidade.

Empresa ou setor Ensino

De 12 de Outubro de 2015 a 30
de Junho de 2016

Administrativa (Part-Time)

Centro de Desenvolvimento Infanto-Juvenil dos Açores – CDIJA (Faial)

- Atendimento ao público (marcação de consultas da especialidade e faturação);
- Preparação de processos de clientes;
- Execução de fotocópias.

Empresa ou setor Privado

De 2 de janeiro de 2013 a 29 de
Maio de 2015

Gerontóloga (Estágio L + 6 meses de contrato)

Santa Casa da Misericórdia da Horta (Faial)

- Estimulação física e cognitiva;
- Cálculo e de captações alimentares, requisições alimentares, criação de *checklists* de quantidades alimentares e atualização do número de refeições de acordo com o tipo de dieta;
- Elaboração do plano de higienização da cozinha/copa, bem como a sua gestão.

Empresa ou setor IPSS

De 10 de Outubro de 2011 a 30
de Novembro de 2012

Gerontóloga

Home Instead Senior Care (Bragança)

- Apoio personalizado a Idosos, acompanhamento 24h (old-sitting) e auxílio nas atividades básicas e instrumentais de vida diária;
- Ginástica geriátrica, reposição da medicação, controlo diário da glicemia e animação sociocultural.

Empresa ou setor Privado

De 22 de Julho de 2010 a 19 de
Novembro de 2010

Operadora

Call Center da PtContact (Bragança)

- Atendimento personalizado do serviço informativo 1820.

Empresa ou setor Privado

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

De 2 de Novembro de 2015 – A
Decorrer

Curso de Contabilidade e Fiscalidade

Nível 5 do Quadro
Europeu de
Qualificações

Centro de Instrução Técnica – CIT (Lisboa)

- Organizar, classificar e registar documentos/dados contabilísticos.

De 11 de Novembro de 2013 a 23
de Dezembro de 2013

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Nível 5 do Quadro
Europeu de
Qualificações

Escola Profissional da Horta (Faial)

- Comunicação e dinamização de grupos de formação;
- Desenvolvimento de métodos e estratégias pedagógicas;
- Operacionalização da formação e recursos didáticos e multimédia.

De Setembro de 2010 a
Dezembro de 2012

Mestrado em Gestão de Organizações de Empresas

Nível 7 do Quadro
Europeu de
Qualificações

Instituto Politécnico de Bragança (IPB) – Escola Superior de Tecnologia e Gestão (Bragança)

- Disciplinas:** Instrumentos de Gestão, Economia e Finanças Empresariais, Tratamento e Análise de Dados, Complementos de Gestão, Comportamento Organizacional, Gestão de Estratégica e Marketing, Gestão da Inovação e Empreendedorismo, Gestão de Complementos de Recursos Humanos, Gestão da Qualidade e Higiene e Segurança no Trabalho.
- Dissertação/Tese de Mestrado:** “Caracterização da Identificação de Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho em Colaboradores de Lares de Idosos”.

- Classificação Final:** 15

De Setembro de 2007 a Julho de
2010

Licenciatura em Gerontologia

Nível 6 do Quadro
Europeu de
Qualificações

Instituto Politécnico de Bragança (IPB) – Escola Superior de Saúde (Bragança)

- Disciplinas de Domínio Geral:** Bioquímica e Biofísica; Microbiologia e Patologia Geral.
- Disciplinas de Domínio Específico:** Biologia do Envelhecimento; Intervenção Física e Psíquica; Saúde e Envelhecimento; Anatomo-Histofisiologia, Administração e Gestão de Organizações; Geriatria; Psicologia do Envelhecimento; Farmacologia no Idoso; Reabilitação Geriátrica; Métodos e Técnicas de Investigação e Direito Gerontológico.

- Classificação Final:** 16.

De 14 de Outubro de 2009 a 6 de
Junho de 2009

Curso de Empreendedorismo

Nível 4 do Quadro
Europeu de
Qualificações

Instituto Politécnico de Bragança (IPB) - Escola Superior de Tecnologia e Gestão (Bragança)

- Estudos de mercado e identificação e análise de oportunidades;
- Conhecimento das ferramentas necessárias para montar um plano de negócios.

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna

Português

Outras línguas

Inglês

Espanhol

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interacção oral	Produção oral	
C1	B2	A2	A2	A2
C1	B2	A2	A2	A2

Níveis: A1/A2: utilizador básico - B1/B2 utilizador independente - C1/C2: utilizador avançado
[Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas](#)

Competências de comunicação

- Boa capacidade de comunicação adquirida através da experiência como operadora do serviço informativo 1820.
- Excelente capacidade de contacto com idosos, adquirida mediante a minha formação e experiência profissional.

Competências de organização

- Boa capacidade de organização mediante as seguintes atividades realizadas:
 - Na organização da 24ª Feira do Livro da Horta, realizada do dia 1 de Julho a 31 de Agosto de 2006, sob organização da Biblioteca Pública e Arquivo Regional da Horta e da Direção Regional da Cultura;
 - Na participação na organização da 1ª Feira de Emprego, Educação e Solidariedade em Bragança em 2011.

Competências relacionadas com o trabalho

- Excelente domínio na elaboração e de manuais e processos, nomeadamente: da gestão da qualidade, de maus tratos, de boas práticas, de procedimentos gerais/internos, de recrutamento, de integração profissional e de primeiros socorros, mediante a implementação destes nos meus estágios curriculares.
- Boas competências ao nível da avaliação multidimensional do geronte, mediante a aplicação de diversas escalas geriátricas.

Competência digital

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Utilizador Avançado	Utilizador Independente	Utilizador Avançado	Utilizador Avançado	Utilizador Independente

Níveis: utilizador básico - utilizador independente - utilizador avançado
 Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Bom domínio do software Microsoft Office (Word, Excel, Access, Powerpoint) e de diversos sistemas operativos, bem como do software SPSS (PASW) de tratamento estatístico, do sistema de faturação PHC Corporate e do KiClinic para faturação e gestão de consultas; domínio na utilização de ferramentas Web e pesquisa em motores de busca e ainda no programa de apresentação Prezi.

Carta de Condução

Categoria B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Publicações

Dissertação/Tese de Mestrado: “Caracterização da Identificação de Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho em Colaboradores de Lares de Idosos”. Acessível em: https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/8006/1/Alexandra_Sousa_MGO_2012_Ramo%20gest%C3%A3o%20de%20empresas.pdf.pdf

ANEXOS

Anexo 1

- Certificado de Habilitações Literárias – Licenciatura em Gerontologia.

Anexo 2

- Certificado de Participação no VII Congresso Luso-Espanhol de Gerontologia.

Anexo 3

- Certificado de Participação nas VIII Jornadas de Saúde Mental no Idoso.

Anexo 4

- Certificado de Frequência do Programa Formativo de Fomento ao Empreendedorismo.

Anexo 5

- Certificado de Participação na Ação de Formação “Mobilização e Posicionamentos”.

Anexo 6

- Certificado de Participação na Ação de Formação “Primeiros Socorros – 1ª Parte”.

Anexo 7

- Certificado de Participação na Ação de Formação “Primeiros Socorros e Outros Casos”.

Anexo 8

- Certificado de Participação na Ação de Formação “Velhice e Envelhecimento”.

Anexo 9

- Certificado de Participação no Seminário Ibérico “Objetivos Comuns/Estratégias Diferentes” na Linha do Desenvolvimento Rural e Cooperação Transfronteiriça.

Anexo 10

- Certificado de Participação na Conferência “Educação, Cidadania e Interioridade”.

Anexo 11

- Declaração de Agradecimento do Voluntariado no Centro Divino e Espírito Santo.

Anexo 12

- Declaração de Participação no Sub-Programa “Ocupação em Férias” do Programa de OTLJ integrada no projeto promovida pela Junta de Freguesia da Conceição.

- Anexo 13 ▪ Declaração de Participação no sub-programa “Jovens Estudantes” do programa OTLJ integrada no projeto promovido pela Biblioteca Pública e Arquivo Regional da Horta.
- Anexo 14 ▪ Declaração de Participação na Organização 24º Feira do Livro da Horta no projeto promovido pela Biblioteca Pública e Arquivo Regional da Horta.
- Anexo 15 ▪ Oradora na Ação de Formação subordinada ao tema “Violência no Idoso”.
- Anexo 16 ▪ Certificado de Participação no Seminário: “O que faz um gestor: folclore e factos em torno da motivação e da liderança”.
- Anexo 17 ▪ Certificado de Participação no II Seminário Internacional Hispano-Luso: “La Gestión de la Producción”.
- Anexo 18 ▪ Certificado de Motivação e Gestão de Equipas de Trabalho.
- Anexo 19 ▪ Certificado de Integração no Conselho da Qualidade do Projeto QUAL_IS II Norte.
- Anexo 20 ▪ Certificado de Frequência de Estágio Profissional.
- Anexo 21 ▪ Certificado de Participação no Seminário sobre “Coaching”.
- Anexo 22 ▪ Certificado de Participação na Ação de Formação “Comunicação”.
- Anexo 23 ▪ Certificado de Participação na Ação de Formação “Gestão de Conflitos e Ética Profissional”.
- Anexo 24 ▪ Certificado de Participação na Ação de Formação “Qualidade”.
- Anexo 25 ▪ Certificado de Habilitações Literárias – Mestrado em Gestão de Organizações, especialização em Gestão de Empresas.
- Anexo 26 ▪ Suplemento de Diploma do Mestrado.
- Anexo 27 ▪ Certificado de Formação do Curso Básico de “Cuidados Paliativos”.
- Anexo 28 ▪ Certificado de Competências Pedagógicas.
- Anexo 29 ▪ Certificado de Participação no II Congresso de Gerontologia Social dos Açores.
- Anexo 30 ▪ Carta de Recomendação da Equipa de Saúde da Santa Casa da Misericórdia da Horta.
- Anexo 31 ▪ Carta de Recomendação do Serviço Geral da Santa Casa da Misericórdia da Horta.
- Anexo 32 ▪ Certificado de Participação no Workshop “O jogo como Ferramenta Terapêutica”.
- Anexo 33 ▪ Declaração de Participação como Júri nas Provas de Aptidão Profissional na Escola Profissional da Horta.