

INFORMAÇÃO PESSOAL

Ana Ventura



Sexo Feminino | Nacionalidade Portuguesa

DECLARAÇÃO PESSOAL

O gosto pelo contacto com as pessoas, suas necessidades e satisfação no seu bem estar, levou-me a optar pela formação em técnicas de relaxamento físico e mental. Conhecimentos em algumas terapias e massagens holísticas, nomeadamente na massagem Ayurvédica.

Formação certificada como técnica de SPA e Termalismo e formação em algumas temáticas ligadas à estética corporal.

Actualmente a trabalhar por conta própria nas áreas referidas, estou disponível para trabalhar em regime de part-time, a fim de rentabilizar o meu tempo e alargar conhecimentos.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/10/2016–Presente

Terapeuta massagista

Conta própria - Terapias inBalance, Lisboa (Portugal)

Execução de protocolos de massagens, adequado a cada cliente:

- Diversas técnicas de massagem de relaxamento
- Massagem terapêutica / recuperação desportiva

Tratamentos de corpo e rosto:

- Gessoterapia / Ligaduras de crioterapia/ Drenagem linfática manual/ Limpeza de pele
- Depilações a cera laser
- Manicure e pedicure / Verniz Gel

08/08/2003–05/07/2016

Sector da facturação e logistica

Sorisa, S.A. - Estética, Fisioterapia e Ginásio

Rua José Fonseca Carvalho. Prior Velho, Lisboa (Portugal)

www.sorisa.pt

- Gestão de entrada e saída de mercadoria no stock, devoluções em armazém e verificação do estado da mercadoria.
- Reposição de stocks mínimos das delegações, por via de um programa informático
- Análise de encomendas pendentes por cliente, particulares, empresas e entidades publicas, previsões de entrega e agendamento de entregas/ montagens
- Emissão de documentos inerentes às entregas de mercadoria, nomeadamente guias de transporte, guias de remessa e facturas
- Gestão de contas correntes de clientes e cobranças pontuais de valores em dívida
- Apoio à área comercial e direcção Logística e no serviço pós venda.

Tipo de empresa ou setor de atividade Outras Actividades De Serviços

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

12º ano na area de Humanidades

Escola Secundaria Padre Alberto Neto, Queluz (Portugal)

04/2015–10/2017

Técnica de SPA e Termalismo

Classificação 16
valores

Escola de Massagem e Nova Terapia 4NTEP, Lisboa (Portugal)
www.4ntep.pt

Componente Básica:

- Anatomia e Fisiologia, Quiromassagem, Massagem a 4 mãos e Suporte Básico de Vida.

Técnicas Orientais:

- Shiatsu e Quickmassage

Rituais de SPA:

- Massagem com Pindas e Velas Quentes

Técnicas de Massagem SPA:

- Bambu, Massagem Facial, Geotermal e Massagem Terapêutica

Drenagem Linfática Manual.

Total de 309 horas

120 Horas de estágio no About SPA, Unipessoal, LDA

03/2017

Técnica de depilação a cera

Classificação 20
valores

EstétiKarina-Inst. Beleza e Formação, Odivelas (Portugal)

Conteúdos:

Estrutura e História

Anatomia da pele e pêlo

Técnicas de depilação e epilação

Áreas corporais

Higiene técnica e cliente

Materiais e sua esterilização

Aulas práticas e teóricas

07/2017

Técnica de limpeza de pele

Classificação 20
valores

EstétiKarina-Inst. Beleza e Formação, Odivelas (Portugal)

Conteúdos:

Definição de limpeza de pele

Anatomia e fisiologia dos tecidos

Tipos de pele

Tipos de máscaras

Elaboração de fichas de anamnese

Organização e esterilização do ambiente de trabalho

Aulas teóricas e práticas

09/2017

Técnica de manicure e pedicure

Classificação 20
valores

EstétiKarina - Inst. Beleza e Formação, Odivelas (Portugal)

Conteúdos:

Materiais e sua esterilização

Método Balbcare
 Morfologia da unha e suas doenças
 Técnicas de corte, polimento, desinfecção
 Aulas práticas e teóricas

12/2017 **Técnica de verniz gel**

Classificação 20 valores

EstétiKarina - Inst. Beleza e Formação, Odivelas (Portugal)

07/04/2018–26/05/2018 **Terapeuta massagista Ayurvédica**

Classificação 18 valores

Escola de Massagem e Nova Terapia - 4NTEP, Lisboa (Portugal)
www.4ntep.pt

Conteúdos:

- Medicina Ayurvédica e suas rotinas
 - Elementos, Doshas e Chakras
 - Aromoterapia
 - Óleos, suas aplicações e características
 - Benefícios
 - Execução de protocolo da massagem tradicional
- Aulas práticas e teóricas

01/2018 **Técnica de equipamentos Laser, IPL**

EpilStudio, Almada (Portugal)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B2	B2	B2	B1	B1
espanhol	B1	B2	B1	A2	A2
francês	A1	A2	A1	A1	A1

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 e interação pessoal
- Ótima capacidade de adaptação a qualquer ambiente ou modificação repentina de espaço e pessoas.
- Gosto por novas formas de aprendizagem e curiosidade.
- Boa capacidade para lidar com crianças ou pessoas que requeiram cuidados especiais, nomeadamente na área da saúde.
- Gosto pelo contacto com o público no geral, experiência adquirida a nível profissional.

Competências de organização

- Boa capacidade de liderança, obtida no desempenho das minhas funções, na última actividade profissional

- Boa capacidade de organização, no ambiente laboral, adquirida no desempenho de funções de secretariado
- Boa capacidade de trabalhar sob pressão, devido às funções desempenhadas na última actividade profissional.
- Boa capacidade de raciocínio e de rápida resolução de questões que surgem inesperadamente.

Competências relacionadas com o trabalho

- Boa capacidade de gestão de tempo
- Gestão de agendas de marcação e de clientes
- Elaboração de promoções e publicidade apelativa à minha área de actividade
- Excelente capacidade de execução das mais diversas técnicas de massoterapia, tratamentos de corpo e rosto, estética de unhas e tratamentos a Laser

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Utilizador assíduo de internet e gosto pela pesquisa
- Bom conhecimentos do Office (actualmente uso do Office 2007 no local de trabalho, nomeadamente o Word, Excel, Outlook e Power Point),
- Conhecimento e utilização do sistema operativo, Windows 95, 98, 2000, Millenium, XP e Vista
- Conhecimentos de Office 2010, embora com pouca prática
- Noções básicas de Access

Carta de Condução B