

INFORMAÇÃO PESSOAL

Leiria, Ana Catarina



PROFISSÃO

Esteticista/ Cosmetologista / Técnica Auxiliar de Fisioterapia e Massagem

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

8 jun 15–30 jun 15

Esteticista e Terapeuta de SPA

Neya Lisboa Hotel ****

Rua D. Estefânia, n.º71-77, 1150-132 Lisboa - PORTUGAL,

<http://www.neyahotels.com/>

- Epilações
- Rosto
- Massagens
- Esfoliações Corporais

10 nov 14–30 abr 15

Terapeuta Corporal

Holmes Place Health Clubs, Lisboa (Portugal)

www.holmesplace.pt

- Massagens
- Tratamentos Corporais
- Comercial

Tipo de empresa ou setor de atividade Outras Actividades De Serviços

25 jun 14–10 ago 14

Estágio Curricular

Zmar, Eco Campo, Zambujeira do Mar, Odemira, Beja (Portugal)

www.zmar.eu

- Receção e atendimento ao cliente no Spa
- Realização de tarefas relacionadas com a área de estética e cosmetologia(manicure,pedicure, massagens, epilações, tratamentos faciais e corporais)
- Realização de algumas tarefas da área de enfermagem(Primeiros Socorros)

9 mai 12–23 jun 12

Estágio Curricular

Turismo de Lisboa Visitors & Convention Bureau, Ask Me Lisboa, Terreiro do Paço e Restauradores, Lisboa (Portugal)

Informação Turística aos visitantes sobre a região de Lisboa

10 mai 11–22 jun 11

Estágio Curricular

ViniPortugal, Terreiro do Paço,Lisboa (Portugal)

Receção e apoio aos visitantes nas provas de vinhos. Apoio a organização de eventos.

Apresentação de relatórios de provas. Gestão do bom funcionamento da sala.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

11 jul 17–5 fev 18	Curso Técnico Auxiliar de Fisioterapia e Massagem Do It Better, Lisboa (Portugal) <ul style="list-style-type: none">- Anatomofisiologia- Massagem Terapêutica/ Massoterapia- Fisiopatologia- Recursos de Fisioterapia e Técnicas de Mobilização- Técnicas de Reabilitação Desportiva e Ligaduras Funcionais	Nível 4 QRQ
21 fev 16–24 fev 16	certificado do Curso de Formação Profissional de Drenagem Terapêutica Vacuumlinfática Manual ANCC - Dr ^a Inês Fernandez Rua Pero Alvito, N.º6, Fração C Leiria Portugal, 2400-208 Leiria (Portugal) http://www.ancc.pt/ <ul style="list-style-type: none">- Anatomia e Topografia do Sistema Linfático;- Fisiologia do Sistema Circulatório Sanguíneo; Capilar; Arterial - Venoso - Linfático;- Princípios gerais da T.V.M, como Técnica de LinfoDrenagem;- Fisiopatologia - Edema - Linfoedema;- Contra- Indicações;- Aplicações: Flebologia - Oncologia - Cirurgia Estética - Estética;- A T.V.M. combinada com outras terapias de recuperação;- Diagnósticos por palpação, prática e manuseamento das distintas técnicas específicas nas diferentes zonas do corpo.	Nível 4 QRQ
	documento(s) mencionado(s) Certificado ANCC drenagem 001.jpg	
30 mai 13–31 ago 14	Curso de Esteticista e Cosmetologista Centro de Formação Profissional - Terciário de Lisboa, Lisboa (Portugal) Domínio Profissional <ul style="list-style-type: none">- Manicura/Pedicura- Tratamentos de estética de corpo e rosto- Epilações- Maquilhagem- Massagens	Nível 4 QRQ
15 set 09–15 jul 12	Curso Profissional nível IV de " Técnico de Turismo" (equivalência ao 12ºano)	Nível 4 QRQ

Escola Profissional Almirante Reis, Rua do Paraíso nº1a 5, 1100-396 Lisboa (Portugal)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
espanhol	C1	C1	B1	B2	B1
inglês	C1	C1	B2	B2	B1

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

-Capacidade para interagir adequadamente com pessoas com diferentes características e em contextos sociais e profissionais distintos, tendo uma atitude facilitadora do relacionamento e gerindo as dificuldades e eventuais conflitos de forma ajustada;

-Capacidade para me expressar com clareza e precisão, adaptando a linguagem aos diversos tipos de interlocutores, ser assertiva na exposição e defesa das minhas ideias e demonstrando respeito e consideração pelas ideias dos outros.

Competências de organização

-Capacidade para concretizar com eficácia e eficiência os objectivos do serviço e as tarefas que me são solicitadas.

-Capacidade para programar, organizar e controlar a minha atividade e projetos variados, definindo objetivos, estabelecendo prazos e determinadas prioridades.

-Capacidade de me ajustar à mudança e a novos desafios profissionais e de me empenhar no desenvolvimento e actualização técnica.

Competências relacionadas com o trabalho

-Capacidade para me integrar em equipas de trabalho de constituição variada, contribuindo para um bom espírito de equipa.

-Boa capacidade de organização e planificação laboral.

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Domínio dos programas TIC, como Office e internet SHIOTGalileo

Outras competências

- Formação Personalizada Cosmética SPA e Apresentação de Equipamentos- THALGO
- Formação Assinatura Feel Well- Confort-Zone
- Formação Comercial Inicial
- Formação em Drenagem Vacuum Linfática Manual

documento(s) mencionado(s) certificado HP 001.jpg, Certificado THALGO- Massg.Reafirmante 001.jpg

Carta de Condução B1, B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Disponibilidade Full Time/ Part-Time

Gostos **Gosto por:**
Contacto com o publico
Desporto e bem estar
Turismo
Estética
Aprender
Natureza
Desafios

ANEXOS

- Certificado FISIO 001.jpg
- Certif.Habilitações 001.jpg
- Certificado ANCC drenagem 001.jpg
- certificado HP 001.jpg
- Certicado THALGO- Massg.Reafirmante 001.jpg

Certificado FISIO 001.jpg

DO IT! FORMAÇÃO
CERTIFICADA
BETTER!

Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Ana Catarina Abrantes Valente Leiria natural de Lisboa nascida em 06/09/1991, com o N.º de Identificação Civil 13985630 válido até 05/01/2022, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de Técnico Auxiliar de Fisioterapia e Massagem, em 25/01/2018, com a duração de 175:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação 0..5
Anatomofisiologia (FM)	50:00	-
Fisiopatologia	25:00	-
Massagem Terapêutica/Massoterapia	50:00	-
Recursos da Fisioterapia e Técnicas de Mobilização	25:00	-
Técnicas de Reabilitação Desportiva e Ligaduras Funcionais	25:00	-
Nota Final		5

Lisboa, 08 de fevereiro de 2018

O(A) Responsável pelo(a) Doitbetter Consulting, Lda.

CAROLINA GONDES

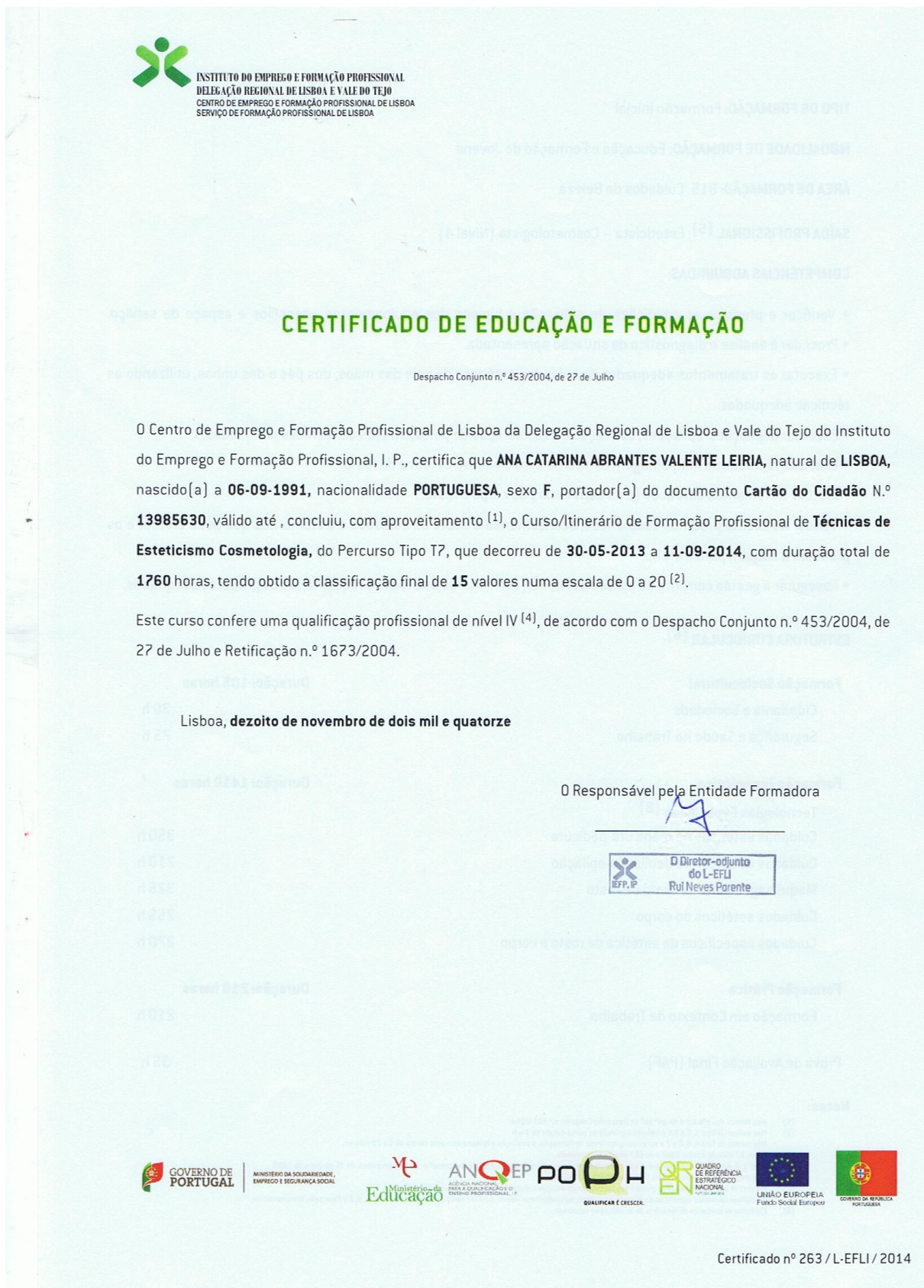
(Assinatura e selo branco ou carimbo da entidade formadora)

DO IT! FORMAÇÃO
CERTIFICADA
BETTER!

Av Almirante Reis, nº91 A/B
1150-013 Lisboa
N.I.F.: 508 192 838

Certificado n.º 110/2018 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010

Certif.Habilitações 001.jpg



Certificado ANCC drenagem 001.jpg

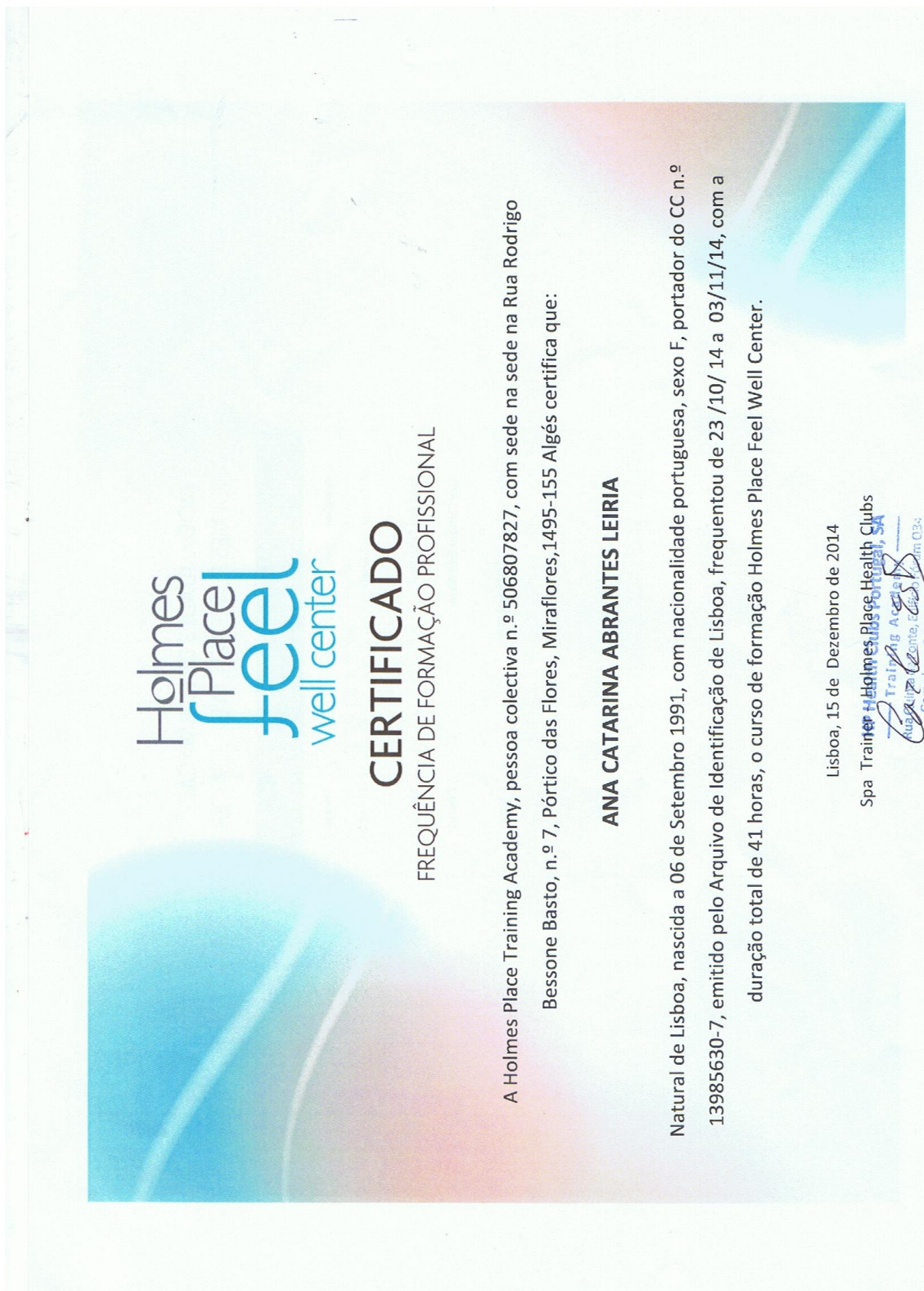


Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Ana Catarina Abrantes Valente Leiria natural de Lisboa nascida em 06/09/1991, com o N.º de Identificação Civil 13985630 válido até 09/01/2017, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de Drenagem Terapêutica Vacuumlinfática Manual, em 24/02/2016, com a duração de 28:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação
Anatomia e Topografia do Sistema Linfático; Fisiologia do Sistema Circulatório Sanguíneo; Capilar: Arterial - Venoso - Linfático;	3:00	-
Princípios gerais da T.V.M. como Técnica de Linfodrenagem;	1:00	-
Membros Superiores: Anatomia, Fisiologia e Topografia do Sistema Linfático;	2:00	-
Tórax: Anatomia e Topografia do Sistema Linfático; Fisiologia - Edema - Linfedema - Pós-operatório - Mastectomia;	2:00	-
Membros Inferiores: Anat., Físio. e Topog. do Sist. Linfático; Fisiopatologia - Edema - Linfedema Flebológico; Celulite: Edematosa, Flácida, Hormonal;	2:00	-
Abdómen, Costas e Glúteos: Anatomia e Topografia do Sistema Linfático;	1:00	-
Rosto: Anatomia e Topografia do Sistema Linfático; Tratamento do Edema Pós-operatório da Cirurgia Plástica Reconstructiva;	1:00	-
Fisiopatologia - Edema - Linfedema; Contra-indicações; Aplicações: Flebologia - Oncologia - Cirurgia Estética - Estética;	2:00	-
A T.V.M. combinada com outras terapias de recuperação;	1:00	-
Diagnósticos por palpação, prática e manuseamento das distintas técnicas específicas nas diferentes zonas do corpo;	13:00	-

certificado HP 001.jpg 



Holmes
Place
feel
well center

CERTIFICADO

FREQUÊNCIA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A Holmes Place Training Academy, pessoa colectiva n.º 506807827, com sede na sede na Rua Rodrigo Bessone Basto, n.º 7, Pórtico das Flores, Miraflores, 1495-155 Algés certifica que:

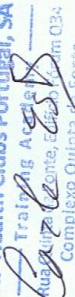
ANA CATARINA ABRANTES LEIRIA

Natural de Lisboa, nascida a 06 de Setembro 1991, com nacionalidade portuguesa, sexo F, portador do CC n.º 13985630-7, emitido pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, frequentou de 23 /10/ 14 a 03/11/14, com a duração total de 41 horas, o curso de formação Holmes Place Feel Well Center.

Lisboa, 15 de Dezembro de 2014

Spa Trainer **Holmes Place Health Clubs**

Training Academy
Rua Quinta de Flores, 1495-155 Algés, Lisboa, Portugal
Tel: 213 500 034


Complexo Quinta de Flores

Certicado THALGO- Massg.Reafirmante 001.jpg



FORMAÇÃO PROFISSIONAL CONTÍNUA

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO

CURSO DE MASSAGEM REFIRMANTE

Marlicel, Cosmética e Perfumística Lda, com o NIF 500323631, certifica-se que

..... ANA CATARINA ABRANTES VALENTE LEIRIA

Natural de (*concelho*) LISBOA, nascida em 06/09/2014, titular do nº de identificação 13985630 (Cartão de Cidadão), válido até 09/01/2017, frequentou com aproveitamento o CURSO DE MASSAGEM REFIRMANTE , de carácter teórico-prático, sobre a técnica de massagem **inspirada em técnicas desportivas de musculação, com participação activa do cliente**, segundo o protocolo Slim&Sculpt Expert dos Laboratórios Thalgo, com a duração total de Sete horas , das 09h30 às 17h30, no dia 13 de Novembro de 2014, no Centro de Formação da Thalgo Portugal, na Portela, Lrs.

Lisboa, 20 de Novembro de 2014

A Direção

MARLICEL
Cosmética e Perfumística, Lda.
NIPC 500 383 631
Rotunda Nuno Rodrigues dos Santos,
N.º 2, Armazém 32 - Tlm.: 961 536 522
2685-223 Portela LRS

Marlicel Lda, Rtd. Nuno Rodrigues dos Santos, N.º 2, Armazém 32, 2685-223 Portela Lrs
Tlm. 961 536 522