

INFORMAÇÃO PESSOAL



Ricardo Manuel Soares Castro

📍 Praça Marquês de Pombal, 111, 4000-391 Porto (Portugal)

☎ 918471732

✉ rmscastro@gmail.com

PROFISSÃO

Enfermeiro

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

16/09/2011–04/02/2016

Licenciatura em Enfermagem

Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP), Porto (Portugal)

Nota curso: 14 Valores

05/08/2008–01/09/2009

Técnico Auxiliar de Fisioterapia e Massagem de Reabilitação

Escola de Massagem e Motricidade Aplicada (EMMA), Porto (Portugal)

Nota curso: 17 valores

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

04/02/2016–Presente

Enfermagem ao Domicilio

Porto (Portugal)

- Enfermagem cuidados Gerais;
- Enfermagem cuidados Paliativos;
- Enfermagem Reabilitação;
- Ensino/treino prestador de cuidados informal

01/02/2009–05/03/2010

Técnico Auxiliar de Fisioterapia

Clínica Fisiatrica das Antas, Porto (Portugal)

- Executar aplicações gerais e localizadas de massagem em diversas condições de disfunção;
- Executar aplicação dos aparelhos de electroterapia;

01/04/2010–Presente

Técnico Auxiliar de Fisioterapia e Massagem de Reabilitação

Porto (Portugal)

- Massagem de Reabilitação;
- Massagem de Relaxamento Muscular;
- Massagem em Patologia Músculo-Esquelético;
- Drenagem Linfática Manual;
- Técnica de Mobilização (articular, alongamento, contração muscular);
- Executar aplicação de electroterapia (ultra-som, vibração, mecânica);

01/09/2015–Presente

Massagista de Reabilitação

Associação de Futebol do Porto-A.J. Hernani Gonçalves, Porto (Portugal)

- Massagem de Aquecimento;
- Massagem de Reabilitação;
- Massagem de Relaxamento;
- Técnicas de Mobilização;
- Preparação Física;

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Outras línguas

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

- Boa capacidade de comunicação adquirida através da experiência de trabalho, como escuteiro, massagista de um clube de futebol e explicador;
- Capacidade de comunicar com os vários grupos etários populacionais adquirida com supra-cima citado e com os ensinamentos clínicos;
- Capacidade de estabelecer uma relação interpessoal e terapêutica;
- Participação, enquanto peregrino e como grupo de apoio em caminhadas, como os caminhos de Santiago.

Competências de organização

- Boa capacidade de liderança e organização (preparação de atividades com crianças e adultos em caminhadas, torneios de futebol para a camada juvenil);
- Capacidade de integração em equipas multidisciplinares e de organização dos cuidados de enfermagem;

Competências relacionadas com o trabalho

- Conhecimento e domínio dos diversos procedimentos e técnicas de enfermagem;
- Capacidade de gestão de tempo e recursos;

Competência digital

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
Utilizador avançado	Utilizador avançado	Utilizador avançado	Utilizador avançado	Utilizador avançado

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Conhecimento e domínio do Sistema de Apoio à Prática de Enfermagem (SAPE) e do software SINUS;
- Bom domínio do software Microsoft Office;

Outras competências

- Abordagem da Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem, CIPE - Declaração da Escola Superior de Enfermagem do Porto;

- Abordagem dos conhecimentos teóricos e práticos de Suporte Básico de Vida- Certificação pela Escola Superior de Enfermagem do Porto;
- Facilidade de adaptação aos diversos contextos;
- Capacidade de decidir e agir de forma ética, responsável e com respeito pelo outro;
- Sentido de responsabilidade;
- Voluntário desde 2009 até a data presente no Grupo "Amigos da rua" e "Porta-solidária";

Carta de Condução B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

Referências Enfermeira Isilda Ribeiro - Hospital Magalhães Lemos - Professora orientadora- Contato: 967219041

Enfermeira Ana Rodrigues- Centro Hospital de Vila Nova de Gaia/Espinho - Enfermeira Referência no serviço de Pneumologia- contato: 919292052