

Curriculum Vitae de Carla Sofia Silva

Informação pessoal

Nome **SILVA, Carla Sofia**
Morada Rua Luís Barroso, 62 1º D
4760-153 Vila Nova de Famalicão
Telemóvel + 351 938 446 168
Correio electrónico sofia.pereira.pt@hotmail.com
Data nascimento 06 - 10 - 1976
Nacionalidade Portuguesa



Experiência profissional

- Nov 2009 a Junho 2011
- Técnica Administrativa na Caetano Parts Norte, Lda. no Porto:
 - *Recursos Humanos*: Processamento de salários, tarefas administrativas, gestão do economato
 - *Cobranças*: Gestão de cobranças de clientes, lançamento de documentos, gestão do caixa (lançamento de despesas de caixa)
 - *Higiene e Segurança do Trabalho*: Responsável de implementação das normas de H.S.T.
 - *Call Center*: Atendimento Telefónico.
- Ago 2003 a Out 2009
- Técnica Administrativa na Caetano Formula – (Autogarme, S.A.) na Maia:
 - *Recursos Humanos*: Processamento de salários, recrutamento e selecção, análise e descrição de funções, elaboração do manual/plano de acolhimento e do manual balanço de competências, elaboração do jornal da empresa, caixa e orientadora de estágios.
 - *Qualidade*: Acompanhamento no processo de certificação ISO 9001:2000 - elaboração da parte documental: Manual da Qualidade, Procedimentos, Registos e Auditora Interna.
 - *Higiene e Segurança do Trabalho*: Responsável de implementação das normas de H.S.T. na empresa (elaboração de análise e avaliação de riscos, manual interno de segurança, plano de emergência, relatório anual) e orientadora de estágios.
 - *Formação*: Formadora durante 468 horas (consultar detalhe em anexo).
- Jan a Mar 2003
- Formadora na UNIVERSUS – Consultores de Gestão, S.A. no Porto, durante 108 horas (consultar detalhe em anexo).
- Fev a Set 2002
- Animadora na ANOP – Associação Nacional de Oficinas de Projecto em Valença:
 - Animadora do sistema de Apoio a micro empresas, acompanhamento ao projecto na Oficina de Projectos e formadora durante 3210 horas (consultar detalhe em anexo).
- Out 2001 a Jan 2002
- Estágio Profissional na ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO NORTE no Porto:
 - Departamento Recursos Humanos - Técnica superior e gestão administrativa.
- Jun a Set 2001
- Estágio na BIOSALUS – Formação e Estudos de Mercado, Lda. no Porto:
 - Recrutamento e selecção de pessoal, tarefas administrativas e apresentação/divulgação de estudos de mercado e registos de opinião.
- Fev e Mar 2001
- Estágio na ATLANCO – Recrutamento & Selecção no Porto:
 - Recepção e atendimento ao público, atendimento telefónico, inserção de fichas de candidatura em sistema informático, selecção de curricula e marcação de entrevistas, organização do arquivo de pessoal e tarefas administrativas.
- Mar a Dez 2000
- Estágio na SCHLUMBERGER – Sistemas de Medição, Lda., em V. N. Famalicão:
 - Elaboração de Manual de Acolhimento.

Formação académica e profissional

- 2010 a 2011 • EGP - University of Porto Business School – Porto:
→ Pós-Graduação Gestão de Organizações Sem Fins Lucrativos (270h), com média 16 valores.
- 2005 a 2006 • Pamésa, Consultores Lda. – Maia:
→ Técnico Superior de Segurança e Higiene do Trabalho (570h), com média 15 valores.
- 2002 a 2003 • Universidade Lusíada - Porto:
→ Pós-Graduação em Direito de Trabalho com média 15 valores.
- 1996 a 2000 • ISMAI - Maia:
→ Licenciatura Gestão de Recursos Humanos com média 13 valores.
- 1996 • Escola Secundária Camilo Castelo Branco – V. N. Famalicão:
→ Curso tecnológico Comunicação e Difusão, com média 13 valores

Aptidões e competências pessoais

Língua materna **Português**

Outras línguas **Inglês e Espanhol**

Auto-avaliação

Nível europeu

Inglês

Espanhol

| Compreensão | | Conversaão | | Escrita |
|------------------|---------|-----------------|---------------|---------|
| Compreensão oral | Leitura | Interacção oral | Produção oral | |
| Médio | Médio | Médio | Médio | Médio |
| Básico | Básico | Básico | Básico | Básico |

Competências Sociais

- Capacidade de adaptação e aprendizagem.
- Capacidade de organização e de comunicação.
- Empatia e gosto pelo trabalho em equipa.
- Forte capacidade de gestão de projectos.
- Disponibilidade para trabalhar noutros países.

Competências Organização

- Pró-activa com envolvimento em diferentes processos e actividades com valor acrescentado nas empresas em que exerci a minha actividade profissional.
- Forte capacidade de análise das pessoas e da organização.
- Boa capacidade para gerir urgências e imprevistos.
- Perfil orientado à organização administrativa e burocrática.

Aptidões e competências informáticas

- MS-DOS, Office 2010 (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher), Office 365 (Office Professional Plus, Sharepoint Online, Lync Online, Office Web Apps), Autoline e Programa de Processamento de Salários (BMAuto, CMC, Meta4).

Aptidões, competências artísticas e interesses

Música, Fotografia, Leitura, Gosto por viajar.

Carta de Condução

- Ligeiros desde 1995, com viatura própria.

Outras aptidões e competências

- Práticas desportivas: Taekwondo, BTT, Futebol, gosto por desportos radicais (livre).
- Oradora no Seminário “Gestão da Segurança e Saúde do Trabalho: As estatísticas dos Acidentes de Trabalho e as Doenças Profissionais”, em 7 de Junho de 2006 – Inspeção-Geral do Trabalho - Maia.
- Elaboração/Organização da Feira de Artesanato em Trute – Monção (25/08/02).
- Forte investimento pessoal na formação profissional e Seminários em RH, HST e Qualidade.

Voluntariado:

- 2011: Voluntária no grupo *Famalicão em transição* – V. N. Famalicão
- 2011: Voluntária no Banco Local de Voluntariado - V. N. Famalicão.
- 2010: Participação no projecto *Limpar Portugal* – V. N. Famalicão.
- 2009 a 2011: Membro da *Associação Maximus Taekwondo*: realização de trabalho voluntário no âmbito dos serviços administrativos, acompanhamento, orientação, apoio em torneios e árbitro distrital (associativa) – Maia.

Anexos do Curriculum Vitae de Carla Cruz Silva

EXPERIÊNCIA COMO FORMADORA

Na AUTOGARME, S.A. – Auto Garagem de Matosinhos – (468h) - Maia – Módulos:

- Riscos, Perigos e Medidas de segurança no sector automóvel (70h) - 2008
- Substâncias Perigosas (70h) - 2008
- Entrevista Anual – Chefias/Colaboradores (30h) – 2007
- Plano de Emergência Interno (60h) – 2007
- Gestão do Tempo (20h) – 2006
- Balanço de Competências – Chefias/colaboradores (30h) – 2006
- Riscos na Oficina automóvel (60h) – 2006
- Avaliação da Formação – Chefias (4h) – 2005
- Introdução à Higiene e Segurança do Trabalho (30h) – 2005
- Conceitos básicos de Equipamentos de protecção individual (30h) – 2005
- Acolhimento e integração de novos colaboradores (4h) – 2004
- Gestão da Qualidade I (30h) – 2004
- Gestão da Qualidade II (30h) – 2004

Na UNIVERSUS – Consultores de Gestão, S.A. – (108h) - Porto - Módulos:

- Noção de Empresa (15h) - curso “Electricidade” (Nível III) - 16/04/03 a 23/03/03
- Noção de Empresa (15h) - curso “Técnicos de Telecomunicações” (Nível III) - 17/03/03 a 19/03/03
- Gestão de Recursos Humanos na Empresa (12h) - “Técnicos Administrativos” (Nível III) - 17/01/03 a 20/01/03
- Gestão Financeira e Obrigações Fiscais (30h) – curso “Gestão de Micro-Negócios” (Nível V) - 08/01/03 a 15/01/03
- A Empresa (36h) - curso “Técnicos Administrativos” (Nível III) - 16/12/02 a 06/01/03

Na ANOP – Valença - (01/02/2002 a 30/09/02) - (3210h) - Animadora do Sistema de Apoio a Microempresas e Formadora nas Áreas:

- Novas Tecnologias
- Cálculo Funcional
- Curso Efa – Técnico de Comércio (Projecto Técnico Pessoal e Profissional),
- Acrim – Apoio à Criação de Micro empresas;
- Amex – Apoio a Micro empresas

FORMAÇÃO PROFISSIONAL FREQUENTADA

Recursos Humanos

- 2010** • Competências Transversais (150h) – CITEVE – V. N. Famalicão
- 2007** • Gestão do Stress (20h) – ANJE - Porto
• Gestão do Tempo (20h) – ANJE - Porto
• Ética e responsabilidade social nas empresas (20h) – ANJE – Porto
- 2006** • Actualização do novo Código do Trabalho e sua regulamentação (51h) – I.A.F.E. – Trofa
• Recrutamento & Selecção (56h) – CON.PRO – Maia
- 2005** • Inteligência Emocional na Formação (30h) – CELULA 2000 - Braga
• Jogos Pedagógicos (75h) – MULTIDOMINIUM - Maia
• Motivação e Liderança de Equipas (30h) – ANECRA - Porto
• Formação Contínua de Formadores (60h) – IPFEL – Matosinhos.
- 2004** • Potenciar a informática e os audiovisuais no ensino/formação (24h) – PRATICUS – Porto
- 2003** • Novo Código do Trabalho (8h) – ACAP – Porto
• Análise de cargos e avaliação de desempenho (35h) – ANE - Porto
• Direito do Trabalho (45h) - I.E.S.F. - Trofa
• Programa Avançado em Desenvolvimento Pessoal e Profissional (120h) – A.N.J.E. - Porto
• Atendimento e Imagem na Organização (50h) – I.E.S.F – Trofa
- 2002** • Coordenação de Equipas de Trabalho (40h) – FACTOR H - Porto
• Atendimento Personalizado e Telefónico de Clientes (40h) – FACTOR H – Porto
- 2001** • Formação Pedagógica Inicial de Formadores (96h) – ESPAÇO ATLÂNTICO - V. N. Gaia
• Gestão Pessoal e Gestão do Tempo (30h) – CONSAGRA - Maia
• Reunião Eficaz (33h) – CONSAGRA - Maia
• Comunicação e Marketing Empresarial (87h) - 18 valores - BIOSALUS - Porto
• Técnicas de Entrevista (20 h) – APG – V. N. de Gaia

Higiene e Segurança do Trabalho:

- 2007** • Primeiros Socorros (24h) – CRUZ VERMELHA - Maia
• Organização da Emergência (30h) – SPI - Porto
• Planos de Emergência e Evacuação (70h) – RRA Consultores - Matosinhos
• HST na Construção Civil (60h) – CON.PRO - Maia
• HST no Sector Automóvel (60h) – CON.PRO – Maia
- 2003** • Implementação de Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho (NP 4397 e OHSAS 18001) (35h) – ENHIDRICA – Consultores – Maia
• Gestão Integrada de Qualidade, Higiene e Ambiente (75h) – ISMAI - Maia
• Gestão da Qualidade, Saúde, Segurança e Higiene nas Organizações (800h) – 17,4 valores - SASHIT - Póvoa de Varzim
- 2001** • Saúde e Segurança no Trabalho (16h) – APG - V. N. de Gaia

Qualidade

- 2010** • Equass Consultancy Training – APQ - Porto
- 2006** • Implementação de Sistemas de Qualidade (60h) – CON.PRO – Maia
• Sistemas de Garantia da Qualidade (77h) – RRA - Matosinhos
• Programa Avançado em Qualidade (92h) – SPI – Porto (regime e-learning)
- 2004** • Gestão de Qualidade nível 3 – Formação em Auditoria Interna da Qualidade (21h) – IFA - Porto
• Gestão de Qualidade nível 2 (4h) – IFA – Porto

Gestão de Organizações sem Fins Lucrativos:

- 2011** • Iniciação ao Voluntariado (12h) – PISTA MÁGICA ESCOLA DE VOLUNTARIADO – Porto
- Gestão de Voluntariado (40h) – PISTA MÁGICA ESCOLA DE VOLUNTARIADO – Porto
- 2010** • Gestão de Ciclo de Projectos (18h) – PASSO POSITIVO – S. Mamede Infesta

Outros

- 2011** • Desafio Emprego XXI - Microsoft (325h) – CITEVE – V. N. Famalicão
- 2010** • Língua Inglesa – relações laborais desenvolvimento (50h) – CEFOSAP – Póvoa de Varzim
- Língua Inglesa – relações laborais aprofundamento (50h) – CEFOSAP – Póvoa de Varzim
- 2009** • Língua Espanhola – relações laborais iniciação (50h) – CEFOSAP – Póvoa de Varzim
- 2008** • LMS – Gestores de Formação (4h) – (07/04) – IFA - Lisboa
- 2003** • Introdução à Contabilidade (51h) – (08/02 a 10/05) – SASHIT - Póvoa de Varzim
- 2002** • E-Business (48h) – (18/11 a 17/12) - A.N.J.E. – Porto
- Fundamentos de Gestão de Projectos (112h) – (02/09 a 15/10) – RUMOS - Porto
- Comércio Electrónico (40h) – (18/06 a 29/07) – COMPANHIA PRÓPRIA - Porto
- Engenharia Financeira e Fiscalidade para PME's (60h) – (04/03 a 17/04) - AIMINHO – Valença

Agricultura:

- 2011** • Agricultura Biológica (18h) – QUERCUS – Braga
- Hortas Verticais (8h) – QUERCUS - Braga

SEMINÁRIOS

Recursos Humanos

- 2007** • Intervir para a igualdade entre mulheres e homens no trabalho e na vida – (15/02) – ANJE – Porto
- 2006** • Legislação Laboral – Reforma da Segurança Social – (20/11) – ACAP - Porto
- 2005** • Jornadas sobre a Regulamentação do Código do Trabalho, (3 e 4/03) – Universidade Lusíada - Porto
- 2002** • Formar para Competir - ISLA – (10/10) - V. N. Gaia
- IV Encontro de R. H.: “Estratégias Organizacionais com Pessoas” – (15/05) - IPP - Póvoa de Varzim
- 2001** • As questões mais problemáticas da nova legislação laboral, (5h) – (17/05) - APG - V. N. Gaia
- III Encontro de R.H.: “À Conquista de Novos Espaços: O Desenvolvimento R. H.” - (25/05) - IPP - Póvoa Varzim
- Trabalho Temporário versus Contratação de Trabalhadores Estrangeiros – (8h) – (16/05) - APG – V.N. Gaia
- 1999** • Jornadas de Recursos Humanos – (18 e 19/03) - ISMAI - Maia
- 1997** • IV Encontro de Relações Públicas do ISMAI – (15/05) - ISMAI – Maia

Higiene e Segurança do Trabalho

- 2008** • “Metodologias de Segurança e Higiene do Trabalho: avaliar o presente para prevenir o futuro”, (19/11) – Município de V. N. de Gaia
- 2007** • XII Simpósio Nacional do ISMAI: Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – (11/10/2007) – ISMAI - Maia
- 2006** • XI Simpósio Nacional do ISMAI: Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – (17/10/2006) – ISMAI - Maia
- A importância de uma cultura de prevenção: Educar para um futuro com segurança e saúde do trabalho”, (20/09) – Município de V. N. de Gaia
- Gestão da Segurança e Saúde do Trabalho, (07/06) – IGT – Maia
- 2005** • X Simpósio Nacional do ISMAI: Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – (20/10) – ISMAI - Maia
- Riscos Químicos, (17/10) – INSA - Porto
- Especificidades da coordenação da segurança em obras rodoviárias, (3h) – (09/04) - PAMÉSA – Maia
- 2004** • Organização de Emergência, (3h) – (13/11) – PAMÉSA – Maia
- Sistemas de Gestão da Saúde e Segurança no Trabalho e sua Certificação, (3h) – (06/11) – PAMÉSA – Maia

Gestão de Organizações sem Fins Lucrativos:

- 2011** • “Workshop Formativo sobre voluntariado da CVP/SIEM”, (30/07) – R.E.A.P.N. – Porto
- Workshop “Voluntariado: Identidade Pessoal e Profissional”, (22/02) – POLITÉCNICO PORTO – Porto
- 2009** • Congresso “Inovação Social”, (16/12) – UDIPSS – Porto
- 2003** • Colóquio “Educar para o desenvolvimento”, (24/05) – SOPRO – Barcelos

Outros

- 2011** • “Workshop Aprendizagem digital no horizonte 2020”, (11/10) – CITEVE
- “Seminário Empreendedorismo de base inovadora”, (07/10) – 1ª Feira Empreendedorismo de V. N. Famalicão.
- 2002** • “1ª Convenção das Casas de Iniciativa Local no âmbito dos programas Norte Iniciativa da medida 2.5 e Iniciativa Norte da medida 5.1”, (04/12) – ANOP – Paços Brandão
- “Sessão de formação para Técnicos das Instituições Locais”, (16/10) - ANDC – Vila do Conde