

INFORMAÇÃO PESSOAL



Joana Filipa Escalda Dias

 [Redacted]  
 [Redacted]  
 [Redacted]

Sexo Feminino | Data de nascimento 15/10/1990 | Nacionalidade Portuguesa

PROFISSÃO

Fisioterapeuta

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL NA ÁREA

Maio de 2017

**Fisioterapeuta**  
 Fisioterapia ao domicílio  
 ▪ Reabilitação de pós-cirurgia ao joelho

Novembro de 2016 – Presente

**Fisioterapeuta**  
 Fisioterapia ao domicílio  
 ▪ Recuperação das capacidades físicas após longo período de internamento

Janeiro de 2015 – Presente

**Fisioterapeuta**  
 Fisioterapia ao domicílio  
 ▪ Manutenção das capacidades físicas

Setembro 2014 – Presente

**Fisioterapeuta**  
 Clube Rugby de São Miguel  
 Parque de Jogos 1º de Maio – Av. Rio de Janeiro 1700-330 Lisboa  
 ▪ Avaliação, prevenção e reabilitação de lesões, promoção da saúde e primeiros socorros

Abril 2013 – Presente

**Fisioterapeuta**  
 Espaço Sénior  
 Rua de Entrecampos nº 64 A (Antiga sede da Junta de Freguesia de Alvalade)  
 ▪ Avaliação, prevenção, reabilitação e promoção da saúde, qualidade de vida e relações interpessoais

Setembro 2013 – Presente

**Fisioterapeuta/Coordenadora**  
 Clube Desportivo Estrela  
 Avenida D. José I – Estádio José Gomes  
 ▪ Avaliação, prevenção e reabilitação de lesões, promoção da saúde e primeiros socorros  
 ▪ Coordenadora do departamento de saúde do Clube Desportivo Estrela

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Janeiro 2014 – Setembro 2014

**Gestora de grupo**  
 Associação Sorriso Solidário  
 Rua General Firmino Miguel, nº12-B, 1600-300 Lisboa  
 ▪ Angariação de doadores a fim de ajudarem na concretização de atividades de ação social destinadas a crianças e idosos institucionalizados

**EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO**

Setembro 2008 - Julho 2012

**Licenciatura em Fisioterapia (14 valores – Bom)**

Universidade Atlântica – Escola Superior de Saúde Atlântica (Portugal)

- **Estágio I** – 1º Ano, 2º Semestre – De 1 a 5 de Junho de 2009  
Local: Hospital do Barlavento Algarvio; Área: Músculo-esquelética
- **Estágio II** – 2º Ano, 1º Semestre – De 8 a 12 de Fevereiro de 2010  
Local: Clínica FisioRoma; Área: Músculo-esquelética
- **Estágio III** – 2º Ano, 2º Semestre – De 14 a 25 de Junho de 2010  
Local: Fundação Liga Portuguesa dos Deficientes Motores; Área: Pediatria
- **Estágio IV** – 3º Ano, 1º Semestre – De 8 de Novembro a 17 de Dezembro de 2010  
Local: Casa de Saúde da Idanha; Área: Saúde mental / Músculo-esquelética
- **Estágio V – Módulo I** – 3º Ano, 2º Semestre – De 14 de Fevereiro a 1 de Abril de 2011  
Local: Hospital Curry Cabral; Área: Músculo-esquelética
- **Estágio V – Módulo II** – 3º Ano, 2º Semestre – De 4 de Abril a 20 de Maio de 2011  
Local: Federação Portuguesa de Atletismo; Área: Músculo-esquelética
- **Estágio VI – Módulo I** – 4º Ano, 1º Semestre – De 3 de Setembro a 28 de Outubro de 2011  
Local: Centro de Medicina Física e Reabilitação de Alcoitão; Área: Neurologia / Pediatria
- **Estágio VI – Módulo II** – 4º Ano, 1º Semestre – De 31 de Outubro a 9 de Dezembro de 2011  
Local: Hospital Fernando Fonseca; Área: Cuidados Intensivos

**COMPETÊNCIAS PESSOAIS**

Língua materna Língua Portuguesa

Outras línguas

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Inglês	C1	B2	B1	B1	B1
Espanhol	B2	A2	B1	B1	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 desenvolvida enquanto aluna estagiária e fisioterapeuta devido à interação com vários profissionais de saúde e utentes
- Boa capacidade de comunicação desenvolvida enquanto promotora social e gestora de equipa na Associação Sorriso Solidário
- Boa capacidade de comunicação enquanto coordenadora do departamento de saúde do Clube Desportivo Estrela

Competências de organização

- Boa capacidade de organização adquirida através da experiência de membro da organização do 1º Encontro UATLA de alunos e ex-alunos de Fisioterapia
- Boa capacidade de organização enquanto gestora de equipa de angariação na Associação Sorriso Solidário
- Boa capacidade de organização enquanto coordenadora do departamento de saúde do Clube Desportivo Estrela

Competências relacionadas com o trabalho

- Capacidade de integração, trabalho em equipa, profissionalismo, responsabilidade e ética de trabalho

Competências informáticas

- Bom domínio do software Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint e Internet no contexto do utilizador

Carta de Condução

B, B1 (Março 2010)

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Apresentações Projetos	Realização do Projeto Final de Curso da licenciatura em Fisioterapia no âmbito da unidade curricular Seminário de Monografia II intitulado "A eficácia do exercício resistido dos membros inferiores na força muscular e na marcha em crianças com Distrofia Muscular de Duchenne"
Seminários Cursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participação no Workshop de Pilates organizado pelo 1º Encontro UATLA de alunos e ex-alunos de Fisioterapia a 4 de abril de 2009</li> <li>▪ Participação no Encontro Internacional de Estudantes de Fisioterapia de 2010: IPSM 2010 a 18- 21 de março de 2010</li> <li>▪ Participação no Workshop PNF-Chi organizado pelo IPSM 2010 a 20 de março de 2010</li> <li>▪ Participação no 2º Encontro ATLÂNTICA de atuais e antigos alunos de Fisioterapia a 24 de fevereiro de 2012 com o programa "Empreendedorismo"; "Meio Hospitalar"; "Comunidade"; "Áreas Inovadoras"; "Além Fronteiras"; "Sindicato dos Fisioterapeutas Portugueses"; "APF – Associação Portuguesa dos Fisioterapeutas"</li> <li>▪ Participação no Workshop de Reeducação Postural Global organizado pelo 2º Encontro Atlântica de atuais e antigos alunos de Fisioterapia a 24 de fevereiro de 2012</li> <li>▪ Participação no Seminário "Medicina Desportiva 2012" promovido pela Associação de Futebol de Lisboa a 17 de dezembro de 2012 com o programa "Lesão do Ligamento Cruzado Anterior do Joelho"; "Lesões da Tibio Társica"; " Recuperação das Lesões do Joelho e Tibio Társica"; "Novos Desafios da Luta contra a Dopagem no Desporto"; "Primeiros Socorros no campo e Massagem Desportiva"</li> <li>▪ Participação nas 2<sup>as</sup> Jornadas de Fisioterapia da Escola Superior Egas Moniz a 9 de março de 2013 com o programa "Acidente Vascular Cerebral e Reabilitação Motora, Relevância da Ciência e Tecnologia"; "Fisioterapia em Pediatria, Relevância da Ciência e Tecnologia"</li> <li>▪ Participação no Curso de Fisioterapia em Condições Pediátricas a 3 e 4 de maio de 2013 com o programa "Desenvolvimento do Sistema Motor In Útero"; "Desenvolvimento Sensorio Motor Normal dos 0 aos 5 anos"; "Medida de Avaliação da Criança na 1ª Infância"; "Avaliação e Intervenção da Fisioterapia na Criança com Disfunção Crónica"; "Avaliação e Intervenção da Fisioterapia na Paralisia Cerebral"; "Avaliação e Intervenção da Fisioterapia na Lesão Obstétrica do Plexo Braquial"; "Avaliação e Intervenção da Fisioterapia no Torcicolo Muscular Congénito"; "Avaliação e Intervenção da Fisioterapia na Luxação da Anca e Malformações no Pé"; "Avaliação e Intervenção da Fisioterapia nas Doenças Neuromusculares", com a obtenção de 1 ECTS</li> <li>▪ Participação no Workshop de Aplicação de Bandas Neuromusculares em Pediatria organizado pelo Curso de Fisioterapia em Condições Pediátricas a 4 de maio de 2013</li> <li>▪ Participação no Seminário "O Joelho do Futebolista" promovido pela Faculdade de Motricidade Humana e pelo Sport Lisboa e Benfica a 2 de dezembro de 2013 com o programa "O Ligamento Cruzado Anterior no Futebolista"; " Indicadores de Recuperação Funcional Após Cirurgia ao LCA"; " Treino Sensorio-Motor e Joelho"; "Prevenção: Modelo de Intervenção numa Equipa de Futebol Profissional"; "Recuperação Após Cirurgia: Modelo de Intervenção numa Equipa de Futebol Profissional"; " A Avaliação Funcional e a Prevenção de Lesões no Joelho do Futebolista"</li> <li>▪ Participação nas II Jornadas Internacionais de Medicina Desportiva do Sporting Clube de Portugal a 28 de fevereiro de 2015 com programa "Lesões Musculares"; "Lesões Mais Frequentes no membro Superior do Atleta"; "Joelho"; "Lesões de Overuse"; "Conflito da anca"; "Reconstrução do LCA em Direto"</li> <li>▪ Participação no evento "Novas Tendências no Desporto: Open Day Bwizer" a 25 de junho de 2016</li> <li>▪ Participação na palestra "Auto-libertação Miofascial – Porquê e para quê?" a 19 de outubro de 2016.</li> </ul>