

**Europass-
Curriculum
Vitae**



**Informação
pessoal**

Apelido(s) /
Nome(s)
próprio(s) **Costa Gomes,
Carla Clara**

Morada(s) Praceta Belmiro Adelino, 25, 2 Esq. Tras.
3880-014, Ovar – Portugal.

Telefone(s) 256 801 244 Telemóvel: 914 643 603

Fax(es) -

Correio(s)
electrónico(s) c3gomes@gmail.com

Nacionalidade Portuguesa

Data de
nascimento 30-11-1978

Sexo Feminino

**Área
funcional**

Terapias Manuais — Osteopatia, Kinesiologia Holística e Microfisioterapia

**Experiência
profissional**

Desde 2008 – até ao presente: Osteopata (D.O.), prestadora de serviços de reabilitação física aplicando os conhecimentos e técnicas de **OSTEOPATIA** (Estrutural, Sacro-craniana, Visceral), **Kinesiologia Holística, Relaxamento Miofascial, Meridianos Miofasciais** (Anatomy Trains), **HVLA** (High Velocity Low Amplitude Techniques), **MET** (Muscle Energy Techniques), **Kinesio Taping, Drenagem Linfática Manual** (DLM), **Microfisioterapia**, em Santa Maria da Feira.

2012-2014- Prestação de serviços como osteopata, em Salutar, Espaço psicopedagógico, em Aveiro.

2011-2013 - Prestação de serviços como osteopata, na ervanária Flor do Oriente, Coimbra.

2010-2013 -Prestação de serviços como osteopata (Estrutural, Sacro-craniana, Visceral), na parafarmácia Farmacentro, em Aveiro.

Julho de 2008 a Janeiro 2011 – Prestação de serviços como osteopata na Clínica Cormédica em Cortegaça. (Osteopatia estrutural)

Abril a Setembro de 2008 – Prestação de serviços como técnica superior de conservação e restauro, na empresa In Situ.

Janeiro a Julho de 2008 – Massagista da equipa de juvenis, na Associação Desportiva da Ovarense, departamento de futebol, voluntariado.

Maio a Agosto 2007-- Prestação de serviços como auxiliar de fisioterapia, em regime de substituição, na Policlínica de Vila da Feira.

Janeiro a Maio 2007 – Prestação de serviços, de massagem de recuperação, massagem sueca, massagem com pedras quentes e massagem Vichy, no Hotel Casa Branca em Gaia e no HealthClub&Spa “El Spa”, no Hotel Meliá Ria em Aveiro.

Junho a Julho de 2006 – Estágio curricular na Clínica de S. Tomé e na Santa Casa da Misericórdia de Ovar.

Março a Dezembro de 2005 – Prestação de serviços de conservação e restauro de pintura mural e de escultura, Igreja Matriz de S. Martinho de Argoncilhe.

Outubro a Janeiro de 2005 – Prestação de serviços de conservação e restauro em talha dourada, na Capela das Irmãs de Casa de Saúde de Boavista.

Junho a Setembro de 2004 – Prestação de serviços em conservação e restauro de talha e escultura, na Capela do Colégio de Bairros - Paredes.

Janeiro a Abril de 2004 – Prestação de serviços como técnica superior de conservação e restauro de pedra, na empresa “In Situ”, fachada da Sé Nova de Coimbra.

2003 - Realização de trabalhos de conservação e restauro de pintura e escultura para particulares e antiquários.

- Realização de relatório técnico avaliativo dos trabalhos de conservação e restauro da Igreja Matriz de Pendilhe.

Agosto a Dezembro de 2002 – Prestação de serviços de conservação e restauro de estuque, na empresa de conservação e restauro “Ocre”, na Igreja da Ordem Terceira de S. Francisco, no Porto.

Junho a Outubro 2001 – Estágio de 4 meses, em conservação e restauro nas áreas de talha dourada, azulejaria, pintura sobre pedra, estuque, pintura mural e pintura de cavalete, na empresa “Ocre”, nas obras da sacristia da Sé do Porto, Igreja dos Grilos, Igreja de Santo Ildefonso, na sala de jantar das Caves Porto Ferreira, em Vila Nova de Gaia, e na exposição de intervenção conservativa em Pintura, no Paço dos Duques em Guimarães.

Agosto a Setembro de 1999 – Estágio no gabinete de Conservação e Restauro, na Câmara Municipal de Santarém, no projecto Santarém a Património Mundial.

Educação e formação

2017/2019- A frequentar o curso de formação profissional, de 320 horas, em **Medicina Natural e Psiconutrição**, em **EMAC-Escola Medicinas Alternativas e Complementares**.

2017/2018- Formação em **Microfisioterapia**, de 96 horas, em **EMAC-Escola Medicinas Alternativas e Complementares**.

2016- Participação na acção de formação técnica de **Florais ELIDYN 760**, de **6 horas**, sob orientação de **José Maria Sanchez Navarro**, pelo Laboratório Nutérgia.

2016- Curso de Formação Profissional em **Kinesiologia Holística**, de **160 horas**, em **EMAC**, com classificação final de **17 valores**. (escala 0 a 20)

2016- Curso de Formação Profissional em **Terapia de Libertação Miofascial**, de **64 horas**, em **EMAC**, com classificação final de **20 valores**. (escala 0 a 20)

2015- Participação curso de **Ginecologia Osteopática**, de **19 horas**, sob orientação de **David Sanchez**, pelo **Instituto de Reflexologia** e por **Osteoform**.

2014- Participação curso de formação, **Kinesiology Taping Therapist**, pela **National University of Medical Sciences**.

2014- Participação curso de formação, **Improving Athletic Performance**, pela **National University of Medical Sciences**.

2014- Curso de formação Superior, **Doctor of Osteopathy**, com duração de **1122 horas**, pela **National University of Medical Sciences**, polo de Madrid, com classificação final **4**. (escala 0 a 4)

2012- Curso de especialização em **Osteopatia Somato-Emocional e Bioaquático**, pela **EMAC**.

2012- Curso Formação Profissional em **Osteopatia Visceral**, com duração de 300 horas, em **EMAC**, com classificação final de **5 valores**. (escala 1 a 5)

2011- Curso Formação Profissional em **Osteopatia Sacro Craniana**, com duração de 400 horas, em **Emac**, com classificação final de **5 valores**. (escala 1 a 5)

2010- **Drenagem Linfática Manual**, de 48 horas, em **S.I.M.A.C**, com a classificação final de **Muito Bom**. (escala Insuficiente a Muito Bom)

2008 – Curso de Formação em Osteopatia, de 400 horas, em **Universidade Lusíada de Lisboa**, com a classificação final de **14 valores**. (escala de 0 a 20)

2007 – Curso de Formação Profissional em Terapia Manipulativa, de 110 horas, em I.T.S. Instituto de Terapias da Saúde, com a classificação final de 14 valores. (escala de 0 a 20)

2007– Curso de Formação Profissional em Terapia Miofascial, de 110 horas, em I.T.S. Instituto de Terapias da Saúde, com a classificação final de 14 valores. (escala de 0 a 20)

2006 – Curso de Massagem de Recuperação – 765 horas no SIMAC Sindicato Nacional de Massagistas de Recuperação e Cinesoterapeutas no âmbito do SISTEMA NACIONAL DE CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL (**Decreto-Lei nº.95/92 de 23 de Maio**), com a classificação de 15 valores. (escala de 0 a 20)

2003 – Curso de Cerâmica, CEARTE, no Atelier do Azulejo da Câmara Municipal de Ovar.

2002 – Curso Livre de Pintura Mural, pela Escola Profissional de Recuperação de Património de Sintra.

2002 – Licenciatura do Curso de Tecnologia em Conservação e Restauro, ramo de Arte Lusíada, na Escola Superior de Tecnologias de Tomar, Instituto Politécnico de Tomar, com média final de 13 valores. (escala de 0 a 20)

Aptidões e competências pessoais

Língua materna

Português

Outras línguas

Castelhano, Inglês

Auto-avaliação

() Nível do Quadro Europeu Comum de Referência (CECR)*

Nível europeu ()*

Compreensão		Conversaço		Escrita
Compreensão oral	Leitura	Interacção oral	Produção oral	

Castelhano

Inglês

C1	Utilizador experiente	C1	Utilizador experiente	C1	Utilizador experiente	C1	Utilizador experiente	B2	Utilizador independente
B2	Utilizador independente	C1	Utilizador experiente	B1	Utilizador independente	B1	Utilizador independente	C1	Utilizador experiente

Capacidade de adaptação a ambientes multiculturais.

Boa capacidade de comunicação.

Espírito de equipa.

Capacidade de liderança, chefe de equipa de restauro desde Junho de 2004.

Membro fundador do Núcleo de Restauro do IPT.

Domínio do software Office.

Conhecimentos básicos das aplicações gráficas (adobe, Photoshop).

Utilização de internet.

Carta de condução de categoria B1 e B (veículo ligeiro).

Conhecimentos de fotografia.

Conhecimento de história de arte e arte contemporânea.

Gosto pela cultura e conhecimento.

Interesse pelas áreas de osteopatia infantil, visceral, terapia sacro-craneana, reiki, florais, fitoterapia, nutrição, etc..