

Helena Abreu Duarte

Bombeira Recem-Formada

Coimbra, Portugal · helena.aduarte@gmail.com · +351 927 909 805 · linkedin.com/in/helenaaduarte

Recem-formada em Protecao Civil pela Instituto Politecnico de Braganca com estagio pratico na area. Competencias demonstradas em contexto profissional real.



EXPERIÊNCIA

Bombeira de 3.a Classe, Bombeiros Voluntarios de Cascais, Coimbra

Jan. de 2025 – Jul. de 2025

Serviço em corpo de bombeiros.

- Participei em **120 operações** de combate a incêndios urbanos e florestais
- Realizei **250 saídas** de emergência pré-hospitalar com assistência a vítimas
- Executei **35 operações de salvamento** e desencarceramento em acidentes rodoviários
- Participei em **18 exercícios** de simulação e treino com matérias perigosas

Assistente Administrativa (part-time), Worten, Coimbra

Set. de 2023 – Ago. de 2024

Trabalho em regime de part-time durante o periodo letivo.

- Contribuicao para **22 tarefas** diarias com autonomia
- Trabalho em equipa com **10 colegas**
- Gestao de **responsabilidades** em paralelo com formacao academica

FORMAÇÃO

Grau e área, Instituto Politecnico de Braganca, Coimbra

Set. de 2022 – Jul. de 2025

Media final de **14 valores**. Projeto final classificado com 18 valores.

- Cadeiras relevantes: Direito Civil, Direito Penal, Direito Administrativo, Processo Civil, Direito Constitucional

COMPETÊNCIAS

Combate a Incendios Urbanos, Combate a Incendios Florestais, Salvamento e Desencarceramento, Emergencia Pre-hospitalar (TEPH), Materias Perigosas, Suporte Basico de Vida, Operacoes com Cordas, Comunicacoes de Emergencia, Conducao de Veiculos de Socorro, Gestao de Equipamento

CERTIFICAÇÕES

Curso de Ingresso nos Corpos de Bombeiros, Escola Nacional de Bombeiros

Jan. de 2025 – Jun. de 2025

Tecnico de Emergencia Pre-hospitalar (TEPH), INEM

Mar. de 2025 – Abr. de 2025

IDIOMAS

Portugues (nativo), Ingles (C1), Espanhol (A2)

PROJETOS

Projeto Academico - Protecao Civil

Set. de 2024 – Jun. de 2025

Projeto desenvolvido no ambito da formacao.

- Aplicacao pratica de competencias em **4 areas** da formacao
- Apresentacao a **28 participantes** no seminario final

REFERÊNCIAS

Dra. Carolina Monteiro, Responsavel de Equipa, Bombeiros Voluntarios de Cascais, referencia@empresa.pt, +351 994 489 187

ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

Voluntaria - Banco Alimentar

Jan. de 2023 – Jun. de 2025

Participação ativa com contribuição para **10 iniciativas** comunitárias e sociais. Envolvimento com **208 participantes** em atividades diversas.