

# Carolina Fernandes Gomes

Fisioterapeuta Desportiva Junior



Coimbra, Portugal · carolina.fgomes@gmail.com · +351 941 221 671 · linkedin.com/in/carolinafgomes

Recem-licenciada em Fisioterapia pela Universidade de Coimbra com estagio pratico na area. Competencias demonstradas em contexto profissional real.

## Experiência

Jan. de 2025 – Jul. de 2025

**Estagiaria de Fisioterapia Desportiva**, Sport Lisboa e Benfica, Coimbra

Estágio em departamento médico de clube profissional.

- Reabilitei **18 atletas** com lesões musculoesqueléticas (entorses, roturas musculares, tendinopatias)
- Acompanhei **24 jogos oficiais** como fisioterapeuta de campo com intervenção imediata
- Aplicação de **320 sessões de terapia manual** e exercício terapêutico em gabinete clínico
- Contribuí para o **return-to-play** de 12 atletas com tempo médio de recuperação inferior ao previsto

Set. de 2023 – Ago. de 2024

**Voluntaria de Investigação**, Universidade de Lisboa, Coimbra

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

- Contribuição para **20 tarefas** diarias com autonomia
- Trabalho em equipa com **8 colegas**
- Gestão de **responsabilidades** em paralelo com formação académica

## Formação

Set. de 2022 – Jul. de 2025

**Grau e área**, Universidade de Coimbra, Coimbra

Media final de **17 valores**. Projeto final classificado com 18 valores.

- Cadeiras relevantes: Anatomia, Fisiologia, Patologia, Farmacologia, Etica Clinica

## Competências

Fisioterapia Desportiva, Reabilitação Pos-cirúrgica, Terapia Manual, Ligaduras Funcionais (taping), Crioterapia e Eletroterapia, Avaliação Funcional do Atleta, Return-to-Play Protocols, Ecografia Musculoesquelética, Exercício Terapêutico, Prevenção de Lesões

## Certificações

Jun. de 2025 – Fev. de 2025

**Dry Needling - Nível 1**, Associação Portuguesa de Fisioterapeutas

Mar. de 2025 – Jun. de 2025

**Ligaduras Funcionais Desportivas**, ESSFisio - Formação Contínua

## Idiomas

Português (nativo), Inglês (B2), Francês (A2)

## Projetos

Set. de 2024 – Jun. de 2025

**Projeto Académico - Fisioterapia**

Projeto desenvolvido no âmbito da formação.

- Aplicação prática de competências em **2 áreas** da formação
- Apresentação a **23 participantes** no seminário final

## Referências

**Dra. Afonso Mendes**, Responsável de Equipa, Sport Lisboa e Benfica, referencia@empresa.pt, +351 967 805 708

## **Atividade extracurricular**

*Jan. de 2023 – Jun. de 2025*

### **Voluntaria - Banco Alimentar**

Participação ativa com contribuição para **7 iniciativas** comunitárias e sociais. Envolvimento com **124 participantes** em atividades diversas.