



CURRICULUM VITÆ

IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

NOME: Liliana Sofia Braz Coutinho

DATA DE NASCIMENTO: 28 de maio de 1988

NACIONALIDADE: Portuguesa

FORMAÇÃO ACADÉMICA

- Curso de **Pós-graduação** de "Sistemas integrados de Qualidade, Ambiente, Segurança e Responsabilidade Social" na SGS (2017).
- **Licenciatura em Radioterapia** na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, do Instituto Politécnico de Lisboa (2014).
- **Licenciatura em Ergonomia** na Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa, (2009).
- Membro da **SC3 – Ergonomia** que integra a Comissão Técnica de Normalização **CT-42 – Segurança e Saúde no Trabalho**.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- 14 horas: **Formação Segurança em Atmosferas Explosivas**. APSEI. 2021
- 16 horas: **Formação UX-PM (Experiência do Utilizador)**. Tangível. 2020.
- 4 horas: **Seminário NP 4552 (Conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal)**. SGS. 2019.
- 24 horas: **Conferência Proteger 2018**. APSEI.
- 8 horas: **Avaliação de Riscos de Incêndio**. APSEI. 2018.
- 30 horas: **Avaliação de Riscos Psicossociais**. Forseguro. 2018.
- 8 horas: **Gestão da Emergência – Do Planeamento à Avaliação de Exercícios (Nível Avançado)**. APSEI. 2018.
- 8 horas: **Gestão da Emergência – Do Planeamento à Avaliação de Exercícios (Nível Inicial)**. APSEI. 2018.
- 16 horas: **Regulamentos REACH e CLP**. SGS Portugal (2018).
- 60 horas: **E-Tutor – Especialização Pedagógica**. pB-Training Consulting (2018).
- 4 horas: **Avaliação dos Riscos Químicos: Legislação de SST, Regulamento REACH e CLP**, Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal, 2018 (ACT)
- **Técnica Superior de Segurança e Higiene do Trabalho - Certificação de Aptidão Profissional** emitido a 23 de dezembro de 2015 com o n.º 11901512ET6.
- **Certificação de Competências Pedagógicas**, emitida 09 de novembro de 2015, com o n.º F636663/2015.



EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- **Abril 2018:** Consultora na área de Segurança no Trabalho, EnviEstudos, S.A.

Funções:

- Prestação de serviços externos de segurança no trabalho;
- Identificação de perigos e avaliação de riscos;
- Elaboração de relatórios anuais da atividade dos serviços de SST;
- Realização de simulacros de situações de emergência;
- Realização de auditorias de segurança a estabelecimentos comerciais e industriais e elaboração dos respetivos relatórios;
- Investigação de acidentes de trabalho;
- Projetos de análise ergonómica do trabalho;
- Ações de formação e sensibilização na área da ST e Ergonomia;
- Medidas de Autoproteção;
- Avaliação de riscos psicossociais;
- Avaliação de riscos químicos.

- **Julho 2017 a abril 2018:** Estágio Profissional em Segurança e Saúde do Trabalho, EnviEstudos, S.A.

Funções:

- Prestação de serviços externos de segurança no trabalho;
- Identificação de perigos e avaliação de riscos;
- Elaboração de relatórios anuais da atividade dos serviços de SST;
- Realização de simulacros de situações de emergência;
- Realização de auditorias de segurança a estabelecimentos comerciais e industriais e elaboração dos respetivos relatórios;
- Investigação de acidentes de trabalho;
- Participação em projetos de análise ergonómica do trabalho;
- Desenvolvimento de ações de formação e sensibilização na área da ST e Ergonomia;
- Medidas de Autoproteção (Planos de Prevenção/Planos de Emergência Internos).

- **Novembro 2016 a fevereiro 2017:** Técnica Superior de Segurança e Saúde do Trabalho, na empresa Brito & McDonald, Lda.

Funções: Prestação de serviços externos de segurança no trabalho, em empresas dos setores industrial e serviços. Identificação de perigos e avaliação de riscos.

- **Setembro de 2016 a novembro de 2016:** Técnica Superior de Segurança e Saúde do Trabalho, na empresa Centralmed, Lda.

Funções: Prestação de serviços externos de segurança no trabalho, em empresas dos setores industrial e serviços. Identificação de perigos e avaliação de riscos.

- **Abril de 2016 a agosto de 2016:** Técnica Superior de Segurança e Saúde do Trabalho, na empresa Etnimanual – Unipessoal, Lda.



Funções: Prestação de serviços externos de segurança no trabalho, em empresas dos setores industrial e serviços. Identificação de perigos e avaliação de riscos.

TRABALHOS DE SEGURANÇA / FORMAÇÃO / CONSULTORIA / AUDITORIAS REALIZADOS OU EM CURSO:

Empresa	Sector de Atividade	Âmbito do Trabalho	Data
Saica Natur Portugal, Lda.	Gestão de Resíduos	Formação sobre Segurança e Saúde no Trabalho	Julho 2021
Espalha Sonhos Unipessoal Lda.	Organização de eventos	Formação sobre Segurança e Saúde no Trabalho	Junho 2021
EDA – Eletricidade dos Açores, S.A.	Produção de Eletricidade de Origem Térmica	Formação: Medidas de Autoproteção	Maior 2021
ETSA Investimentos, SGPS, S.A.	Indústria de Transformação de Subprodutos Animais	Participação em Avaliação de Riscos: Trabalhos em Altura e Espaços Confinados	Maior 2021
Águas de Santo André, S.A.	Serviços públicos de águas	Formação sobre Segurança e Saúde no Trabalho	Abril 2021
Deathclean, Unipessoal, Lda.	Atividades de limpeza geral em edifícios	Avaliação de Riscos Biológicos (metodologia MIAR ^{Bio})	Março 2021
PORTWAY – Handling de Portugal, S.A.	Atividades auxiliares dos transportes aéreos	Avaliação de Riscos Químicos (metodologia COSHH)	Fevereiro 2021
Tenneco Automotive Portugal, Lda.	Fabricação de Componentes e Acessórios para Veículos Automóveis	Formação: Agentes Químicos	Fevereiro 2021
Palmetal	Armazenagem Indústria Automóvel	Prestação de Serviços Externos de Segurança	Fevereiro 2021
Tetra Pak	Indústria alimentar	Avaliação de Conformidade Legal - Segurança	Janeiro 2021
SLEM, Lda.	Corte de Aços planos	Prestação de Serviços Externos de Segurança (apoio)	Janeiro 2021
Saica Pack Lisboa	Produção de Embalagens	Prestação de Serviços Externos de Segurança (apoio)	Janeiro 2021
ETSA Investimentos, SGPS, S.A.	Indústria de Transformação de Subprodutos Animais	Formação: Segurança e Saúde no Trabalho	Novembro 2020
Tersado – Terminais Portuários do Sado, S.A.	Gestão de Instalações Portuárias	Assessoria de Segurança	Novembro 2020
ADP Fertilizantes, S.A.	Indústria química	Determinação dos Níveis de Iluminância	Julho 2020
Águas de Santo André, S.A.	Serviços públicos de águas	Determinação dos Níveis de Iluminância	Julho 2020
Saica Pack Lisboa	Produção de Embalagens	Validação de Fichas de Dados e atualização da Lista de Produtos Químicos. Atualização da Avaliação de Riscos Químicos (metodologia COSHH)	Julho 2020
SLEM, Lda.	Corte de Aços planos	Determinação dos Níveis de Iluminância	Junho 2020
AMPER – Central Solar, S.A.	Produção de Eletricidade de Origem eólica, geotérmica e solar	Revisão de Medidas de Autoproteção	Maior 2020
EPAL – Empresa Portuguesa de Águas Livres, S.A.	Captação e tratamento de água	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Desde março 2020
Termiso-isolamentos E Instalações Especiais, Lda	Outras instalações em construções	Identificação de Desconformidade e definição de Medidas Compensatórias	Fevereiro de 2020
Jardim Zoológico e de Aclimação em Portugal, SA	Jardim Zoológico	Revisão de Medidas de Autoproteção	Fevereiro de 2020
Lusosider, S.A.	Produção de Aços Planos	Determinação dos Níveis de Iluminância	Janeiro 2020
BONDALTI CHEMICALS, S.A.	Fabricação de produtos químicos orgânicos de base	Avaliação de conformidade REACH	Dezembro 2019
NZYTECH, Lda.	Investigação e Desenvolvimento em Biotecnologia	Formação REACH e CLP	Outubro 2019
EDA – Eletricidade dos Açores, S.A.	Produção de Eletricidade de Origem Térmica	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Setembro 2019



Empresa	Sector de Atividade	Âmbito do Trabalho	Data
PepsiCo Ibéria	Preparação e conservação de batatas	Elaboração de Plantas de Emergência	Setembro 2019
PORTWAY – Handling de Portugal, S.A.	Atividades auxiliares dos transportes aéreos	Avaliação ergonómica do trabalho	Agosto 2019
MAN Energy Solutions, Unip. Lda.	Reparação e manutenção de máquinas e equipamentos	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Julho 2019
Betopar, S.A.	Produção de Betão	Simulacro de Emergência	Julho 2019
Betopar, S.A.	Produção de Betão	Formação: SCIE – Medidas de Autoproteção	Julho 2019
PORTWAY – Handling de Portugal, S.A.	Atividades auxiliares dos transportes aéreos	Colaboração na elaboração de Medidas de Autoproteção	Julho 2019
Paper Prime, S.A.	Indústria de Papel	Formação: SCIE – Medidas de Autoproteção	Julho 2019
Tenneco Automotive Portugal, Lda.	Fabricação de Componentes e Acessórios para Veículos Automóveis	Elaboração de Plantas de Emergência	Junho 2019
IOPLIS - PRODUTOS ALIMENTARES UNIPessoal, LDA	Comércio por grosso de leite, seus derivados e ovos	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Junho 2019
Gelgurte – Indústrias Alimentares, Lda.	Indústria Alimentar	Avaliação de Conformidade Legal - Segurança	Mai 2019
Gasprocar – Comércio de Combustíveis, S.A.	Comércio de combustíveis	Elaboração de procedimentos SEVESO (Comunicação de acidentes graves e Identificação Análise Investigação Acidentes, Incidentes e Não Conformidades)	Mai 2019
Tersado – Terminais Portuários do Sado, S.A.	Atividades Auxiliares dos Transportes por Água	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Mai 2019
Gasprocar – Comércio de Combustíveis, S.A.	Comércio de combustíveis	Realização de Simulacro de Emergência (fuga de GPL)	Março 2019
Coca-Cola European Partners Portugal, Unipessoal, Lda.	Fabricação de refrigerantes e outras bebidas não alcoólicas	Formação: Riscos Biológicos	Fevereiro 2019
MAN Energy Solutions, Lda	Reparação e manutenção de máquinas e equipamentos	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Janeiro 2019
Águas Públicas do Alentejo, S.A.	Distribuição de água	Realização de ensaio acreditado de iluminância	Janeiro 2019
Águas Públicas do Alentejo, S.A.	Distribuição de água	Simulacro de Emergência	Novembro de 2018
Tenneco Automotive Portugal, Lda.	Fabricação de Componentes e Acessórios para Veículos Automóveis	Realização de ensaio acreditado de iluminância	Dezembro de 2018
Tetra Pak Tubex	Utensílios Alimentares	Realização de ensaio acreditado de iluminância	Novembro de 2018
ANA – Aeroportos de Portugal, S.A.	Atividades Auxiliares dos Transportes Aéreos	Elaboração de Plantas de Prevenção	Novembro de 2018
Gelgurte – Indústrias Alimentares, Lda.	Indústria Alimentar	Atualização de documentação no âmbito da Segurança no Trabalho	Outubro de 2018
Saica Natur Portugal, Lda.	Gestão de Resíduos	Participação na Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos	Outubro de 2018
Betopar, S.A.	Produção de Betão	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Setembro de 2018
Indorama Ventures Portugal Utility, Unipessoal, LDA Indorama Ventures Portugal PTA, Unipessoal, LDA	Produção de eletricidade de origem térmica Fabricação de outros produtos químicos orgânicos de base	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Agosto de 2018
Águas Públicas do Alentejo, S.A.	Distribuição de água	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Desde Julho de 2018
Autoneum Portugal, S.A.	Fabricação de Componentes e Acessórios para Veículos Automóveis	Avaliação de Riscos Psicossociais	Julho de 2018
Siemens Postal, Parcel & Airport Logistics, Lda	Logística de Aeroportos	Realização de ensaio acreditado de iluminância	Julho de 2018
ETSA Investimentos, SGPS, S.A.	Indústria de Transformação de Sub-Produtos Animais	Prestação de Serviços Externos de Segurança	Desde Julho de 2018



Empresa	Sector de Atividade	Âmbito do Trabalho	Data
Secil	Companhia Geral de Cal e Cimentos	Verificação dos dados reportados no âmbito da Iniciativa para a Sustentabilidade do Cimento (CSI)	Junho de 2018
EMBA – Comércio e Indústria de Embalagem, SA	Indústria Gráfica	Participação na Elaboração de Medidas de Autoproteção	Mai de 2018
Sugapack-empacotamento De Açúcares Lda	Outras atividades de embalagem	Elaboração de Medidas de Autoproteção	Abril de 2018
Sugapack-empacotamento De Açúcares Lda	Outras atividades de embalagem	Prestação de Serviços Externos de Segurança	Desde Abril 2018
FAPAJAL, S.A.	Indústria de Papel	Desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Março de 2018
Carl Zeiss Vision Portugal, S.A.	Fabricação de Lentes Óticas	Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos	Março de 2018
Águas Públicas do Alentejo, S.A.	Distribuição de água	Prestação de Serviços Externos de Segurança	Desde Fevereiro de 2018
Tersado – Terminais Portuários do Sado, S.A.	Atividades Auxiliares dos Transportes por Água	Acompanhamento de Avaliação de Conformidade Legal - Segurança	Fevereiro de 2018
Museu das Crianças – Associação Acordar a História Adormecida	Atividades de Apoio às Artes do Espetáculo	Desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Janeiro de 2018
Paper Prime, S.A.	Indústria de Papel	Desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Janeiro de 2018
SLEM – Sociedade Luso-Espanhola de Metais	Metalúrgica	Avaliação de Riscos Químicos	Outubro de 2017
MAN Diesel & Turbo Portugal, Unipessoal, Lda.	Reparação e manutenção de máquinas e equipamentos	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Desde Outubro de 2017
MAN Diesel & Turbo Portugal, Unipessoal, Lda.	Reparação e manutenção de máquinas e equipamentos	Avaliação de Riscos Psicossociais	Outubro de 2017
RARI – Construções Metálicas, Engenharia, Projectos e Soluções Industriais, SA.	Fabricação de estruturas de construções metálicas	Desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Setembro de 2017
Autoneum Portugal, S.A.	Fabricação de Componentes e Acessórios para Veículos Automóveis	Simulacro de Emergência	Setembro de 2017
Somincor – Sociedade Mineira de Neves Corvo, SA	Indústria Mineira	Avaliação de conformidade REACH e CLP	Agosto de 2017
Gum Chemical Solutions	Produção de Resinas	Participação no desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Agosto de 2017
Copidata, SA	Indústria Gráfica	Participação no desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Agosto de 2017
Carmona - Sociedade de Limpeza e Tratamento de Combustíveis, S.A.	Operador Resíduos	Avaliação de Riscos Psicossociais	Julho de 2017
Saica Pack Lisboa	Produção de Embalagens	Validação de Fichas de Dados e atualização da Lista de Produtos Químicos	Julho de 2017
Manuel Barbosa e Filhos, Lda.	Indústria Gráfica	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Desde julho de 2017 até junho de 2020
Jardim Zoológico e de Aclimação em Portugal, SA	Jardim Zoológico	Simulacro: Resgate no Teleférico	Junho de 2017
Jardim Zoológico e de Aclimação em Portugal, SA	Jardim Zoológico	Formação: trabalhos em altura	Junho de 2017
Jardim Zoológico e de Aclimação em Portugal, SA	Jardim Zoológico	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Junho de 2017
Saica Pack Lisboa	Produção de Embalagens	Simulacro de Emergência	Junho de 2017
Almina – Minas do Alentejo	Mineira	Participação no desenvolvimento das Medidas de Autoproteção	Mai de 2017
Mecânica Piedense, Lda.	Indústria no setor de carpintaria	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Desde Abril de 2017
EMBA – Comércio e Indústria de Embalagem, SA	Indústria Gráfica	Simulacro de Emergência	Abril de 2017
EMBA – Comércio e Indústria de Embalagem, SA	Indústria Gráfica	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Abril de 2017
MAN Diesel & Turbo Portugal, Unipessoal, Lda.	Reparação e manutenção de máquinas e equipamentos	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Desde Abril de 2017



Empresa	Sector de Atividade	Âmbito do Trabalho	Data
Multitipo – Artes Gráficas, Lda.	Atividades de preparação da impressão e de produtos media	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Desde Março 2017
SGL – Corporate Facility Services, S.A.	Limpeza	Prestação de Serviços externos de Segurança no Trabalho	Março 2017
SLEM – Sociedade Luso-Espanhola de Metais	Metalúrgica	Avaliação de Riscos Psicossociais	Março 2017
Imprensa Nacional Casa da Moeda, S.A.	-	Estudo Ergonómico	Março de 2017