



Sara B.

# SARA PROENÇA BARROCAS

## PERFIL

Nasci a 21 de novembro de 1994 na Covilhã (Portugal). Estudei Comunicação, Relações Públicas e Publicidade, tendo uma paixão particular pela escrita e de como esta se aplica a diferentes vertentes profissionais e criativas.

## REDES SOCIAIS

LinkedIn.com:

<https://www.linkedin.com/in/sarapbarrocas/>;

## CONTACTO

TELEMÓVEL:  
961398227

EMAIL:

[sarapbarrocas@outlook.com](mailto:sarapbarrocas@outlook.com)

SITE:

<https://sarapb.wixsite.com/sbarrocas>

CARTA DE CONDUÇÃO:  
Categoria B

Covilhã, Portugal

## FORMAÇÃO ACADÉMICA

**2º Ciclo/Mestrado de Estudos em Comunicação Estratégica: Publicidade e Relações Públicas** (2017-2020) pela **Universidade da Beira Interior**. Classificação final de 17 valores.

Realização do Projeto para a obtenção do grau de Mestre intitulado "Escritos e Criativos: *Storytelling* em Relações Públicas e Publicidade", com provas públicas a 21 de julho de 2020 com a classificação final de 18 valores.

**Licenciatura em Comunicação e Relações Públicas** (2013-2016), pelo **Instituto Politécnico da Guarda**. Classificação final de 15 valores.

## FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Visando a constante atualização de conhecimentos, a candidata tem frequentado cursos de formação profissional, nomeadamente:

**2025: Formação Programa Jovem + Digital (IEFP): Gestão de Redes Sociais**, (250H) 10/02 a 30/04/2025

**2024: Formação Profissional Online: Gestão Emocional no Atendimento ao Cliente** – EVOLUI - Entidade Formadora Certificada pela DGERT, (28H) 22/10 a 15/11/2024

**2023: Formação Profissional Online: Storytelling Corporativo** – EVOLUI - Entidade Formadora Certificada pela DGERT, (8H) 02/10 a 15/10/2023

**2022: Formação Vida Ativa (IEFP): Comércio Digital – Operacionalização + PJ Digital**, (275H) 06/06 a 05/09/2022

**2021: Formação Modular (IEFP): Competências Empreendedoras e Técnicas de Procura de Emprego**, (25H) 26/10 a 05/11/2021

**2021: Formação Modular (IEFP): Língua Francesa – Serviço de Receção, Atendimento e Informação Turística, Serviço de Reservas e Apoio e Acolhimento e Assistência ao Cliente**, (150H) 04/06 a 02/08/2021

**2021: Formação Profissional Online: Escrita Criativa** – EVOLUI - Entidade Formadora Certificada pela DGERT, (8H) 23/02 a 08/03/2021

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

14/10/2025 – Presente: **Voluntariado na Biblioteca Municipal da Covilhã** – Projeto de escrita e produção de conteúdos para as redes sociais, com o objetivo de promover a leitura e a visita à Biblioteca Municipal.

01/10/2022 – 30/06/2023: **Estágio ATIVAR.PT na Associação Empresarial da Covilhã, Belmonte e Penamacor (AECBP) no cargo de Especialista em Publicidade e Marketing.** Aproveitamento: Bom.

### Atividades realizadas durante o estágio na AECBP:

Gestão das redes sociais e website da entidade, organização da agenda semanal, apoio na organização e divulgação de workshops, seminários e eventos, apoio na preparação e desenvolvimento de campanhas de marketing digital dos serviços e projetos, preparação de newsletters com informação relevante para os sócios, assim como, o desenvolvimento de outras iniciativas de apoio aos associados da AECBP (incluindo entrevistas publicadas no website e Facebook da entidade).

As questões efetuadas nas entrevistas tinham como objetivo dar a conhecer as lojas dos associados, o percurso profissional que levou à criação de cada negócio, os obstáculos ultrapassados, os pontos altos de trabalhar na cidade da Covilhã e as perspetivas para o futuro do comércio.

04/07/2016 – 30/09/2016: **Estágio Curricular como Jornalista no “Notícias da Covilhã”.**

### Atividades realizadas durante o estágio:

Escrita de notícias para as várias secções do jornal, realização de reportagens e entrevistas (deslocação aos palcos de ação), colaboração na rubrica “Vox Populi...”, que consistia numa questão colocada às pessoas da cidade, recolha de informação com recurso a diferentes fontes, incluindo o correio eletrónico, agências noticiosas e os comunicados de imprensa.

## COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

### Língua Materna - Português

#### Outras Línguas:

|                 | Compreender      |         | Falar         |                | Escrever |
|-----------------|------------------|---------|---------------|----------------|----------|
|                 | Compreensão Oral | Leitura | Produção Oral | Interação Oral |          |
| <b>Inglês</b>   | C2               | C2      | C1            | C1             | C1       |
| <b>Francês</b>  | A1               | A1      | A1            | A1             | A1       |
| <b>Espanhol</b> | B1               | A2      | A1            | A1             | A1       |

Níveis: A1 e A2: Utilizador de base; B1 e B2: Utilizador independente; C1 e C2: Utilizador avançado

## COMPETÊNCIAS SOCIAIS E DE COMUNICAÇÃO

- Gosto pela escrita criativa, despertado pela minha paixão pela leitura e pela arte de escrever (histórias, poemas e experiências);
- Aperfeiçoamento do atendimento telefónico e interação com as fontes/público em geral (competência obtida no estágio curricular no Notícias da Covilhã e no estágio ATIVAR.PT na AECBP);
- Criação e gestão de conteúdos para as redes sociais (experiência resultante do estágio na AECBP);
- Boa capacidade de comunicação na língua inglesa proporcionada pelo contacto com estudantes estrangeiros.

## COMPETÊNCIAS DIGITAIS

Conhecimentos básicos de:

- *Microsoft Office*;
- *WordPress* (criação de blogs);
- *Photoshop/Gimp*;
- *Edição de áudio*;
- *Edição de vídeo* (Da Vinci Resolve);
- *Redes sociais* (Facebook, Instagram, X, LinkedIn).



## COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO

- Eficiente a nível de investigação e organização de tarefas;
- Capacidade para edição e revisão de textos;
- Habilidade para crescer num ambiente de trabalho em equipa;
- Pensamento crítico;
- Com capacidade de adaptação a qualquer ambiente multicultural.

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Publicações de *microfiction* no website *Paragraph Planet* (nos dias 27/11/2024 e 06/01/2025).
- Participação no evento online "Cresce, Aparece, Desenvolve" da Associação de Jovens Madeirenses Conectados (AJMC), na rede social Instagram. A minha colaboração foi publicada no dia 30 de março de 2022, com um vídeo sobre *storytelling* e comunicação.

## PASSATEMPOS E INTERESSES

