



Maria Romana

Estudante de História | Voluntária

✉ mrrccromana791@gmail.com

📍 Sintra e Lisboa, Portugal

👤 19 anos

Perfil

Licencianda em História na NOVA FCSH, com experiência prática em ensino, atendimento ao público e voluntariado jovem. Participei em dois projetos Erasmus+ e tenho mais de 5 anos de formação musical como pianista e corista. Sou organizada, mantenho a calma sob pressão e dou o meu melhor a trabalhar com pessoas de todas as idades e origens.

Formação

Licenciatura em História (em curso) 2025 – 2028

NOVA FCSH – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas · Lisboa

- Unidades curriculares de Pré-História, História Medieval, Historiografia, entre outras
- Participação ativa na vida estudantil como membro da direção do N.HIST

Ensino Secundário – Línguas e Humanidades 2022 – 2025

Escola Secundária de Santa Maria · Sintra

Média final 19,1 / 20

Bolseira da Fundação Calouste Gulbenkian 2025 – Presente

Fundação Calouste Gulbenkian · Lisboa

- Seleccionada para uma bolsa de mérito competitiva que apoia estudantes universitários ao longo de toda a licenciatura
- Integro uma comunidade de bolseiros com acesso a atividades de mentoria, formação e networking

Experiência Profissional

Empregada de Restauração (sazonal) Verão 2026

Gingão · Sintra

- Atendimento a clientes durante a época alta turística, num ambiente de ritmo acelerado
- Comunicação com clientes portugueses e estrangeiros

Explicadora – Alunos do 1.º Ciclo set. 2025 – mai. 2026

Trabalhadora independente · Sintra

- Explicações a 2 alunos do 1.º ciclo em Matemática, Português, História e Inglês, com melhorias visíveis nas notas e na confiança
- Elaboração de planos de aula personalizados e adaptação de materiais ao nível e estilo de aprendizagem de cada criança
- Avaliação regular do progresso e acompanhamento próximo dos pais

Assistente de Restauração e Atendimento ao Público ago. 2024 – ago. 2025

AHSA – Associação em Honra de Santo Amador · Santo Amador, Moura, Beja

- Atendimento a clientes num restaurante movimentado, incluindo em horas de ponta e eventos
- Funções de caixa, com gestão rigorosa de grandes volumes de dinheiro e fecho de caixa
- Colaboração no planeamento e realização dos eventos da associação

Professora de Piano 2024 – Presente

Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva · Sintra

- Aulas de piano a 6 alunos do 6.º e 7.º anos, abrangendo técnica, leitura musical e repertório
- Adaptação das aulas ao ritmo e aos objetivos de cada aluno, mantendo-os motivados com metas de estudo regulares

Línguas

Português	Nativa
Inglês	C1
Espanhol	B2
Francês	B1
Alemão	A2
Italiano	A1

Níveis QECR

Música

Soprano mar. 2026 – Presente

Real Tuna Académica NeOlisipo

Música académica tradicional portuguesa em eventos e atuações

Meio-soprano set. 2025 – mar. 2026

Coro da Universidade de Lisboa

Repertório coral clássico em concertos

Contralto 2023 – 2025

Coro Juvenil do Conservatório de Música e Teatro Sons e Compassos

Primeira experiência coral

Pianista 2020 – Presente

Orquestra Juvenil Mestre Domingos Saraiva

Piano numa orquestra juvenil, desenvolvendo competências de conjunto e disciplina

Competências

ENSINO

Planificação de aulas, adaptação curricular, avaliação, acompanhamento individual

PESSOAS

Atendimento ao cliente, liderança, coordenação de equipas, comunicação intercultural

ORGANIZAÇÃO

Planeamento de eventos, gestão de caixa, trabalho sob pressão

CRIATIVIDADE E DIGITAL

Produção de podcasts e newsletters, piano, voz

Voluntariado

Voluntária de Apoio a Conferências

jun. e set. 2026

NOVA FCSH · Lisboa

- ▶ 9th Conference of the Society for the Medieval Mediterranean · 22 – 25 junho 2026
- ▶ Congresso Internacional da Sociedade de Filosofia da Educação de Língua Portuguesa · 9 setembro 2026
- Apoio na organização de conferências e eventos académicos, incluindo preparação de materiais, montagem do espaço e gestão das inscrições
- Receção e orientação de oradores, investigadores e participantes, respondendo às suas questões ao longo do evento
- Apoio à equipa organizadora na logística, gestão de tempos e resolução de imprevistos, garantindo o bom funcionamento das sessões

Voluntária de Verão → Coordenadora de Grupo

Verões 2023 – 2025

Câmara Municipal de Sintra · Programa Sintra Jovens · Sintra

- Participação em ações de limpeza de praias e de sensibilização ambiental
- Informação e orientação a turistas nacionais e estrangeiros
- Em 2025, coordenei uma equipa de 5 voluntários entre os 18 e os 20 anos: organização de tarefas, horários e comunicação com a Câmara Municipal

Voluntária Missionária

2026 · 1 semana

Missão País · Montemor-o-Novo

- Vivi e trabalhei durante uma semana numa comunidade local, apoiando moradores, escolas e instituições locais através de atividades de voluntariado e de cariz religioso

Voluntária

2025 – Presente

EuPorTi · Sintra

- Apoio em atividades com crianças
- Colaboração na organização e dinamização de eventos desportivos

Outros Projetos e Liderança

Vogal da Direção e Equipa de Produção

Presente

N.HIST – Núcleo de Estudantes de História · NOVA FCSH

- Contribuo para a liderança do Núcleo de Estudantes de História e para o planeamento de atividades académicas e culturais
- Produzo a newsletter cultural mensal do núcleo e o seu podcast: planeamento de conteúdos, redação e edição

Membro do Conselho de Estudantes

2024 – 2025

Escola Secundária de Santa Maria · Sintra

- Representei os interesses e preocupações dos alunos em reuniões com a direção da escola e os professores
- Colaborei no planeamento e organização de eventos, atividades e iniciativas escolares, como semanas culturais, angariações de fundos e festas da escola
- Trabalhei com os restantes membros do conselho para propor melhorias à vida escolar e comunicar decisões aos alunos

Membro – Associação Cultural AHSA

2025 – 2026

- Envolvida no planeamento e realização de eventos culturais e comunitários

Participante – Ubuntu Leader Academy

2023

- Programa de liderança baseado na filosofia Ubuntu («Eu sou porque tu és»), centrado em competências interpessoais, empatia e liderança de serviço

ACADÉMICAS

Investigação, análise crítica, escrita académica, interpretação de fontes

INTERNACIONAL

Trabalho em equipas multiculturais, literacia mediática, competências digitais e de IA

Projetos Internacionais

Participante em Intercâmbios de Jovens Erasmus+ (2 projetos)

“Voice-Up” – Consumo de media e consciencialização

Alemanha · 2026

- Explorei hábitos saudáveis de consumo de media, desinformação, produção de podcasts e pensamento crítico com jovens de 4 países

“Y-Cycle” – Workshops de formação em IA

Grécia · 2026

- Participei em workshops sobre inteligência artificial e a sua utilização, em equipas internacionais mistas de 4 países