



Ana Umbelina Neves

Especialista em Educação e Bem-Estar

Perfil

Profissional de educação e bem-estar com experiência em formação e mentoria. Desenvolve programas educativos e sociais que promovem competências socioemocionais, inclusão e liderança, criando ambientes participativos que estimulam criatividade, autonomia e pensamento crítico.

Experiência Profissional

○ Jan 2026 - Presente

Grande Sábio | Portugal

Formadora

Formadora em Animação Sociocultural, dedicada à intervenção comunitária e ao envolvimento cívico. Desenvolve capacidades práticas através de metodologias ativas e experiências colaborativas, valorizando expressão criativa, iniciativa individual e processos de aprendizagem com significado em contextos sociais diversos.

○ Jan 2025 - Presente

Oesteconsult - Consultadoria | Portugal

Formadora

Formadora nas UFCD de Recursos Educativos, Marketing Social, Desenvolvimento Infantil e Juvenil, Projetos Psicossociais e Empreendedorismo Social. Promovo pensamento crítico e competências práticas, adaptando recursos e ferramentas digitais, através de uma abordagem participativa que estimula autonomia, criatividade e aprendizagem significativa.

Contato

- acuneves@gmail.com
- +351 926 564 127
- [ana-neves-148b9554](#)

Educação

- **Universidade Autónoma de Lisboa**
Licenciatura Ciências da Comunicação
Concluído em 2004

Skill

- **Conteúdos Digitais**
- **Formação Online**
- **Plataformas LMS**
- **Comunicação Digital**



Awards

● 2022 | influence digest+

**Top 17 Coaches in
Lisbon**

○ Set 2024 - Presente

Juventude Cruz Vermelha | Portugal

Voluntária

No Centro Humanitário de Lisboa, integrei os projetos Academia J nas Escolas e Young Birds, este último focado no apoio a crianças e jovens refugiados. Desempenhei funções de gestão de projeto e intervenção no terreno, articulando planeamento, acompanhamento e ação direta.

○ Jun 2024 - Jul 2024

CM Amadora Divisão de Intervenção Social

Técnica de Apoio Psicossocial

Prestei apoio em projetos como visitas domiciliárias do Banco Municipal de Ajudas Técnicas, divulgação do programa AMASENIOR VIVA+, participação de utentes no III Encontro sobre Avós e acompanhamento do projeto Insalubridade Habitacional.

○ Jun 2015 - Presente

BE YOU FULLY | Worldwide

Formadora & Educadora

Apoiei o desenvolvimento pessoal através de Programação Neuro-Linguística, Meditação, Mindfulness e Entrevista Motivacional, ajudando na definição de objetivos e aspirações. Desenvolvi programas de saúde e bem-estar que promovem autoconhecimento, resiliência, autoestima, motivação e gestão do stress.

○ Mai 2004 - 2025

IFL World | Worldwide

Membro do Comitê Internacional

Representar a IFL internacionalmente, prestar aconselhamento e orientação a membros visitantes do Reino Unido, participar em reuniões e processos de decisão, e produzir artigos para a Courier International Magazine (www.iflworld.org).



○ Nov 2014 - Dez 2017

BROOK I Reino Unido

Especialista em Educação & Bem-estar

Desenvolvi programas educativos para fortalecer autoestima, reduzir riscos e promover o bem-estar juvenil. Formei profissionais, apoiei casos de risco ou exploração sexual infantil e orientei jovens em saúde e relações, colaborando com organizações para abordar fatores sociais que impactam seu desenvolvimento.

○ Set 2014 - Dez 2014

NSPCC ChildLine I Reino Unido

Conselheira na Linha de Apoio

Prestei apoio emocional a crianças e jovens através do telefone e do website da ChildLine, oferecendo orientação e escuta ativa em situações de bullying, abuso, automutilação e dificuldades familiares.

○ Out 2013 - Out 2014

The Children's Society I Reino Unido

Instrutora de Viajar Independente

Ensinei adolescentes com necessidades educativas especiais, incluindo autismo, a utilizar transportes públicos de forma autónoma. Em colaboração com pais, encarregados e profissionais, planeei, implementei e acompanhei a revisão contínua dos programas de apoio à mobilidade.

○ Out 2013 - Out 2014

CM de Islington I Londres

Técnico de Delinquência Juvenil - Y Team

Atuei com jovens vulneráveis ou em risco, implementando programas de intervenção precoce em prevenção de drogas, saúde sexual e promoção do bem-estar. Colaborei em projetos europeus, incluindo o Islington Touch Project: (<http://chocolatefilms.com/channel/film/islington-touch-project>)



Formação Complementar

- Dez 2024 - Fev 2026
IEFP | Aveiro
Gestor/Coordenador de Formação
- Dez 2025 - Fev 2025
IEFP | Sintra
Certificado de Competências Pedagógicas de Tutor
- Jun 2024 - Jul 2024
B-Training | Lisboa
Curso Formação Inicial de Formadores
- Out 2023 - Jul 2024
IEFP | Alcoitao
Formação Profissional de Técnico de Apoio Psicossocial
- Mar 2021
British Mindfulness Institute | Reino Unido
Formação Profissional de Mindfulness Aplicada a Jovens
- Jul 2020
Universidad Autónoma de Madrid | Espanha
Certificado Universitário em Mindfulness e Gestão Emocional
- Out 2019 - Dez 2019
The Mindful Academy | Reino Unido
Mindfulness Based Stress Reduction
- Jun 2016 - Jul 2017
Universidad Autónoma de Madrid | Espanha
Atenção Plena, Movimento & Meditação
- Jun 2014 - Jul 2015
Associated College - Reino Unido
Programação Neuro-Linguística & Psicologia Humanista