

INFORMAÇÃO PESSOAL

José Miguel Constantino da Rocha

📍 Rua da Cruz da Mata, nº47 1º DTO/Rua das Amoreiras, 3530-154 Mangualde/Fornos de Algodres (Portugal)
☎ 915138021/915898998
✉ balulacarla@gmail.com

PROFISSÃO

Motorista de pesados de mercadorias

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

05 de Fevereiro 2011 – 10 de Outubro 2011

Motorista de pesados de mercadorias de temperatura controlada internacional

Transportes António Frade, Lda
Rua Arquitecto Dias Coelho, 2630-097 São Julião do Tojal-Lisboa (Portugal)
www.afrade.com

Tipo de empresa ou sector de actividade Transportes e armazenagem

01 de Janeiro 2012 – 23 de Junho 2012

Motorista de pesados de mercadorias em Lona internacional

JLS Transportes Internacionais
Quinta do Paúl-Fragosela PT-3500 Fragosela de cima-Viseu (Portugal)
www.jls.pt

Tipo de empresa ou sector de actividade Transportes e armazenagem

02 de Julho 2012 – Presente

Motorista de pesados de mercadorias de temperatura controlada internacional

Transportes António Frade, Lda
Rua Arquitecto Dias Coelho PT-2630-097 São Julião do Tojal-Lisboa (Portugal)
www.afrade.com

Tipo de empresa ou sector de actividade Transportes e armazenagem

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Curso Tecnológico de Ação Social

12º ano completo

Escola secundária Felismina Alcântara, Mangualde (Portugal)

- Inglês;
- Português;
- Física-Química;
- Tecnologias de Informação e Comunicação;
- Tecnologias de Expressão e Comunicação;
- Educação Física;
- Formação Cívica;
- Saúde e Socorrismo;

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Outras línguas	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interacção oral	Produção oral	
inglês	C2	C2	B2	B2	C2
francês	A2	A2	A1	A1	A1
espanhol	C2	C2	C2	C2	B2

Níveis: A1/A2: Utilizador básico - B1/B2: utilizador independente - C1/C2: utilizador avançado
[Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas](#)

Competências de comunicação

Competências de organização

Competências técnicas

Competências informáticas Domínio de programas como Word, Excel, Power Point e todo o tipo de programas na Internet;