




**Helena  
Ferreira**


**DATA DE NASCIMENTO:**  
16/11/1970


## CONTACTO

Nacionalidade: Portuguesa

Género: Feminino

 Rua Dr. Alfredo da Costa, n.º  
92 - 1.º Esquerdo, null  
2710-523 Sintra, Portugal

 [helenaferreira@hf-advogada.net](mailto:helenaferreira@hf-advogada.net)

 (+351) 219243777

 [www.hf-advogada.net](http://www.hf-advogada.net)

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

**01/09/1995**

### **Empregada de escritório (administrativa)**

Digal - Distribuição e Comércio, S.A.

Sintra, Portugal

**01/11/1997 - 31/10/2001**

### **Jurista**

Digal - Distribuição e Comércio, S.A.

Sintra, Portugal

**25/11/1997 - ATUAL**

**Exercício da advocacia nas diversas áreas do Direito, principalmente no âmbito do Direito Civil, Direito Laboral, Direito Administrativo, Direito Fiscal e Direito Penal. A partir de 2010, intensificação da actividade na área da recuperação de crédito**

**31/12/2003 - 31/12/2018**

**Sócia da sociedade Luís Laureano Santos e Associados - Sociedade de Advogados, SP, R.L., exercendo a advocacia enquanto membro desta sociedade**

**01/01/2019 - ATUAL**

**Continuação do exercício da advocacia em regime de prática individual**

**15/01/2018 - ATUAL**

### **Formadora na Ordem dos Advogados**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

Prática Processual Civil:

Curso de Estágio de 2017, entre 15-01-2018 e 04-06-2018: 60 horas;

Curso de Estágio de 2018, entre 10-12-2018 e 13-05-2019: 60 horas;

Curso de Estágio de 2019, entre 02-12-2019 e 11-05-2020: 60 horas.

Direito do Consumo:

21 e 23 de Maio de 2019: 18 horas;

8 e 9 de Julho de 2020: 6 horas.

**20/11/2018 - 20/11/2018**

**Intervenção, como Oradora, na Conferência organizada pelo Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados, sobre o tema "Lei da Saúde Mental: Que futuro?"**

**29/01/2019 - 29/01/2019**

**Intervenção, como Oradora, na Conferência organizada pelo Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados, Delegação do Barreiro, sobre o tema "Justiça e Saúde Mental"**

24/06/2019 - 24/06/2019

**Curso sobre Noções Básicas Processo Civil - O processo, Instância e Atos Processuais**

27/06/2019 - 27/06/2019

**Curso sobre Noções Básicas Processo Civil - Ação declarativa especial para cumprimentos de obrigações pecuniárias emergentes de contratos e injunção**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

09/12/2019 - 09/12/2019

**Intervenção como oradora na Conferência sobre "O que mudou no Inventário"**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

29/01/2019 - 29/01/2019

**Intervenção como oradora na Conferência "Justiça e Saúde Mental"**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

22/10/2019 - 28/11/2019

**Intervenção como oradora nas Conferências "Alterações à Lei do Inventário"**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

Várias Conferências realizadas nas seguintes datas: 22 Outubro, 20, 22, 26 e 28 Novembro de 2019

30/07/2020 - 30/07/2020

**Intervenção como oradora em Conferência on line sobre "Processo Civil"**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

29/10/2020 - 29/10/2020

**Intervenção como oradora em Workshop on line sobre "Processo de Inventário"**

Conselho Regional de Lisboa da Ordem dos Advogados

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

03/10/1995

**Licenciatura em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa**

16/10/1997

**Conclusão do estágio para exercício da advocacia, ministrado pela Ordem dos Advogados, passando a ser titular da cédula profissional nº 14069 de Lisboa**

21/09/1998 - 22/12/1998

**Frequência do curso "O Advogado e a Realidade Económico - Empresarial" ministrado pela Ordem dos Advogados**

2002 - 2003

Pós-graduação em Mediação de Conflitos, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa

28/08/2018 - ATUAL

Certificado de Competências Pedagógicas nº F672056/2018, emitido pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. (para exercer a actividade de formadora)

## COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

LÍNGUA(S) MATERNA(S): Português

OUTRA(S) LÍNGUA(S):

Inglês

Compreensão oral C1	Leitura C1	Produção oral B1	Interação oral B1	Escrever B2
---------------------------	---------------	------------------------	-------------------------	----------------

Francês

Compreensão oral C1	Leitura C1	Produção oral B1	Interação oral B1	Escrever B2
---------------------------	---------------	------------------------	-------------------------	----------------

## CARTA DE CONDUÇÃO

Carta de condução: B

## COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO

**Competências de organização**

Boa capacidade de organização

## COMPETÊNCIAS SOCIAIS E DE COMUNICAÇÃO

**Competências sociais e de comunicação**

Boa capacidade de expressão e comunicação escrita e oral, bem como de argumentação, adquirida e desenvolvida ao longo dos últimos 24 anos de exercício ininterrupto da advocacia

## COMPETÊNCIAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

**Competências relacionadas com o trabalho**

Boa capacidade de gestão de tempo e tarefas