



SOFIA TRAINITO

3483194685

sofia.trainito17@gmail.com

Via Renzo da Ceri 32, 00176, Roma, RM

Data di nascita: 20/02/1997

Patente di guida: Si

PROFILO PROFESSIONALE

Svolgo il lavoro con precisione, efficienza e attenzione alla clientela da anni, dimostrando flessibilità e disponibilità a lavorare su turni. Grande motivazione nel portare a termine i compiti assegnati entro i tempi stabiliti e secondo i requisiti prefissati, versatile nel problem solving e incline al lavoro di squadra. Empatia e professionalità.

CAPACITÀ E COMPETENZE

Assistenza di base.

Supporto nelle attività quotidiane dei pazienti (come igiene personale, alimentazione, mobilizzazione) con attenzione alle esigenze individuali.

- Monitoraggio dello stato di salute.
- Supporto psicologico.

Offrendo ascolto e supporto emotivo ai pazienti, creando un ambiente rassicurante e stimolando il loro benessere psicologico.

- Gestione dei farmaci. Collaborare con il personale infermieristico nella somministrazione di farmaci e trattamenti prescritti, rispettando le normative sanitarie.
- Supporto nelle terapie riabilitative.
- Gestione dei dispositivi medici.
- Relazione con i familiari.
- Gestione dei pasti e alimentazione.
- Prevenzione delle infezioni.
- Competenze informatiche
- Uso dei programmi Word e internet

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

01/2025 - 02/2025

OSS Operatore socio sanitario

Tirocinio Clinica Nuova Itor | Roma, Roma

- Assistenza diretta a pazienti in strutture residenziali, inclusa l'igiene personale e l'alimentazione.
- Supporto nella deambulazione e nel cambio di postura, al fine di prevenire piaghe da decubito e favorire la mobilità dell'assistito.
- Supporto agli assistiti per medicazioni, monitoraggio parametri vitali e assunzione farmaci.
- Accompagnamento dei pazienti nel corso di fisioterapie e interventi di riabilitazione.
- Monitoraggio dei parametri vitali per la cura dello stato di salute dell'assistito.

11/2024 - 01/2025

OSS Operatore socio sanitario

Tirocinio Hospice San Luca. | Roma, Roma

- Gestione del piano di assistenza individualizzato, monitorando progressi e bisogni dei pazienti.
- Aiuto all'assistito nel mantenimento dell'igiene quotidiana attraverso il supporto nelle fasi di lavaggio e vestizione.
- Somministrazione dei pasti previsti dal piano nutrizionale.
- Supporto nella deambulazione e nel cambio di postura, al fine di prevenire piaghe da decubito e favorire la mobilità dell'assistito.

12/2021 - 03/2025

Cameriera di sala

Osteria degli Ubertini. | Roma, RM

- Preparazione e presentazione dei tavoli secondo gli standard del ristorante, inclusa la disposizione di tovaglie e posate.
- Rispetto delle normative di igiene e sicurezza alimentare nella preparazione dei tavoli e nell'assistenza ai clienti.
- Accoglienza dei clienti al loro arrivo, accompagnamento al tavolo e fornitura dei menu.

02/2020 - 02/2021

Barista caffetteria

Café Svevia | Gela, CL

- Preparazione di caffè espresso e cappuccino utilizzando macchine professionali, mantenendo elevati standard di qualità.
- Pulizia e organizzazione del bancone e dell'area adibita alle macchine del caffè.
- Gestione degli ordini garantendo il mantenimento della velocità e dell'efficienza del servizio.

01/2016 - 01/2020

Cameriera di sala

Bella Napoli | Gela, Caltanissetta

- Gestione delle comande tramite terminale elettronico.
- Collaborazione alla gestione delle scorte e all'elaborazione degli ordini.
- Presentazione dell'offerta gastronomica e della carta dei vini.

04/2015 - 08/2015

Cameriera di sala

Lido Gallo | Falerna Marina, Catanzaro

- Preparazione e servizio ai tavoli di bibite, bevande, cocktail e prodotti di caffetteria.

01/2014 - 01/2015

Cameriera di sala

Falconara Charming House & Resort | Licata, Agrigento

- Allestimento di buffet per aperitivi e antipasti e rifornimento costante durante il servizio.
- Accoglienza dei clienti verificando le prenotazioni e accompagnandoli ai tavoli assegnati.

01/2012 - 01/2013

Cameriera di sala

La nave. | Gela, Caltanissetta, Gela

- Presa delle ordinazioni delle bevande, preparazione in base alle richieste e servizio al tavolo.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2015 Attestato per Operatore della ristorazione Dal 2012 al 2015 Istituto CNOS FAP Alberghiero, Gela

02/2025

FLA MEDICAL | Roma

Attestato Operatore Socio-Sanitario.

LINGUE

Italiano Madrelingua

Inglese  A2

Base