

CARINA HELIANA ABREU MOURA DE CARVALHO MEIRELES

Carina Meireles é docente do Ensino Superior com mais de 14 anos de experiência nas áreas da Gestão, Finanças e Marketing. Ao longo do seu percurso académico, tem lecionado diversas unidades curriculares, entre as quais Cálculo Financeiro, Gestão, Marketing, Operações Bancárias e Seguradoras, Técnicas de Venda e Gestão Comercial. Exerce atualmente funções de direção em programas de formação avançada, como um MBA Executivo e Cursos Técnicos Superiores, articulando a prática pedagógica com a gestão curricular. É detentora do Título de Especialista em Gestão Financeira, Mestre em Gestão Comercial e possui um MBA em Marketing e Direção Comercial. Além da vertente académica, é formadora certificada, autora do livro Como Sair do Sufoco Financeiro, fundadora do blog educativo "Milla & Família" e do podcast "As Contas que Contam". Foi apresentadora do programa “Finanças a Contar” no Porto Canal até março de 2025 e mantém atualmente uma rubrica financeira regular na TVI. É também oradora em eventos de educação financeira e desenvolvimento profissional, e dinamizadora de projetos de literacia financeira dirigidos ao público em geral e às famílias, para além de ser empresária.

Identificação

Identificação pessoal

Nome completo  
CARINA HELIANA ABREU MOURA DE CARVALHO MEIRELES

Nomes de citação

MEIRELES, CARINA

Identificadores de autor

Ciência ID  
0F15-4CF8-3ED2

Formação

|                         | Grau                                                                                                                                         | Classificação |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2022/04/06<br>Concluído | Gestão Financeira; (Título de especialista)<br>Especialização em Gestão Financeira<br><br>Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, Portugal |               |
| 2011/12/27<br>Concluído | Gestão Comercial (Mestrado integrado)<br>Especialização em Gestão Comercial<br><br>Universidade do Porto Faculdade de Economia, Portugal     | 16            |

|                         |                                                                                                                             |    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2011/07/26<br>Concluído | MBA em Marketing e Direcção Comercial (Especialização pós-licenciatura)<br>Especialização em Marketing e Direcção Comercial | 15 |
|                         | Escola Superior de Negócios Atlântico, Portugal                                                                             |    |

|                         |                                                     |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 2005/10/21<br>Concluído | Sistemas de Informação para a Gestão (Licenciatura) |  |
|                         | Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, Portugal  |  |

## Percurso profissional

### Docência no Ensino Superior

|  | Categoria Profissional<br>Instituição de acolhimento | Empregador |
|--|------------------------------------------------------|------------|
|--|------------------------------------------------------|------------|

|                 |                                                                                                                                          |                                                   |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 2023/03 - Atual | Assistente Convidado (Docente Universitário)<br>Instituto Europeu de Estudos Superiores Escola Superior de Tecnologias de Fafe, Portugal | Instituto Europeu de Estudos Superiores, Portugal |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

|                    |                                                                                                                                                       |                                                                  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 2023/02/18 - Atual | Professor Adjunto Convidado (Docente Ensino Superior Politécnico)<br>Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia Escola Superior de Gestão, Portugal | ISLA Gaia Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia, Portugal |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                                                  |                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2010/10/23 - 2023/02 | Assistente convidado (Docente Ensino Superior Politécnico)<br>Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, Portugal | Instituto Politécnico do Cávado e do Ave Escola Superior de Gestão, Portugal |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

### Outros

|  | Categoria Profissional<br>Instituição de acolhimento | Empregador |
|--|------------------------------------------------------|------------|
|--|------------------------------------------------------|------------|

|                      |                                                    |                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2000/08/20 - 2018/01 | Sub gerente, Gestora 360 ° e Assistentes de Vendas | Banco Espírito Santo e Comercial de Lisboa, Portugal |
|----------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

## Produções

### Publicações

|                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Capítulo de livro | 1 | MEIRELES, CARINA. Autor correspondente: MEIRELES, CARINA. "O novo papel das Finanças Pessoais". In <i>Negócios e Carreira</i> . Brasil: Perensin, 2025.<br>Publicado                                                                                                                                                    |
|                   | 2 | MEIRELES, CARINA. "Da Superação ao Sucesso: Abraçando a incerteza para alcançar os sonhos". In <i>Líderes Visionários</i> . Lisboa, Portugal: Edição (Brochado) em Português, 2024.<br>Publicado                                                                                                                        |
|                   | 3 | MEIRELES, CARINA; João Lobato de Faria; Pedro Abreu Rodrigues; José Carlos Pereira; Patrícia Nunes Duarte; Nuno Cardoso; Manuel Guerreiro; et al. "A importância da mudança de comportamento nas Finanças Pessoais". In <i>De Galinha a Águia – O tempo de voar</i> . Lisboa, Portugal: LisbonPress, 2021.<br>Publicado |
| <hr/>             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Livro             | 1 | Carina Meireles. <i>Como Sair do Sufoco Financeiro</i> . Todo o País, Portugal: Manuscrito. 2024.<br>Publicado                                                                                                                                                                                                          |

## Atividades

### Organização de evento

|                         | Nome do evento<br>Tipo de evento (Tipo de participação)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Instituição / Organização                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 2025/10/31 - Atual      | Integrei a organização do evento "Contas Feitas 2025", realizado no Dia Mundial da Poupança e promovido pela ACP-CCIP, CFA Society Portugal e por mim. Contribuí para a coordenação logística e de conteúdos num programa focado em empreendedorismo, inovação e literacia financeira que já conta em 2025 com a segunda edição. O evento contou com sessões interativas e a participação do Banco de Portugal, CMVM e ASF, promovendo networking e boas práticas financeiras. (2025/10/31)<br>Conferência (Presidente da Comissão Organizadora) | Associação Comercial do Porto, Portugal<br>CFA Society Mexico, México            |
| 2025/10/23 - 2025/10/23 | Organização do Dia das Finanças no ISLA com a presença do Banco de Portugal e da CFA Society. (2025/10/23 - 2025/10/23)<br>Conferência (Membro da Comissão Organizadora)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia Escola Superior de Gestão, Portugal |
| 2024/10/31 - 2024/10/31 | Fui responsável pela organização do evento "Contas Feitas", o maior evento de Finanças Pessoais e Profissionais do norte que se realizou no Palácio da                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |

Bolsa. (2024/10/31 - 2024/10/31)  
Conferência (Presidente da Comissão Organizadora)

Participação em evento

|                            | Descrição da atividade<br>Tipo de evento                                                                                    | Nome do evento<br>Instituição / Organização                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025/10/04 -<br>2025/10/04 | Fui oradora no congresso Luso Brasileiro 2025 "Negócios e Carreira"<br>Tema: O novo papel da Finanças Pessoais<br>Congresso | Negócios e Carreira<br>Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia Escola Superior de Tecnologia, Portugal     |
| 2025/10/02 -<br>2025/10/02 | Conferência ESG Braga 2025<br>Conferência                                                                                   | Conferência ESG Braga 2025<br>Universidade Católica Portuguesa Faculdade de Teologia Braga, Portugal            |
| 2025/09/30 -<br>2025/09/30 | Conferência Geoestratégia e Gestão<br>Conferência                                                                           | Conferência Geoestratégia e Gestão<br>Universidade Católica Portuguesa Faculdade de Economia e Gestão, Portugal |