

Relatório de Estágio

Margarida Pinto Silva

Marketing

nov | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM MARKETING

Margarida Pinto Silva

Novembro / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM MARKETING**

Professora Orientadora: Maria Manuela Caria Figueira Sá Neves

Margarida Pinto Silva

Novembro / 2023

Ficha de Identificação

Apresentação do Estagiário:

Nome: Margarida Pinto Silva

Número de aluno: 1704745

E-mail: margaridapsilva001@gmail.com

Curso: Licenciatura em Marketing

Escola: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Apresentação da Empresa:

Nome: TEAM 24 S.A.

Morada: Rua Costa Cabral 799, 4200-224 Porto

Contacto: 220 981 284

Site: <http://www.team24.pt>

Supervisor:

Nome: Carlos Alexandre dos Santos Pinho

Cargo ou Função: Head of Mkt e design – repons. Dep.

Habilitações Académicas: Mestrado Pré-Bolonha em Design

E-mail: carlospinho@team24.pt

Dados acerca do Estágio:

Início: 03/07/2023

Fim: 29/09/2023

Duração: 400 horas

Regime: Online

Docente Orientador: Professora Maria Manuela Figueira

E-mail: mfigueira@ipg.pt

Estabelecimento de Ensino:

Nome: Instituto Politécnico da Guarda | Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Morada: Avenida Doutor Francisco Sá Carneiro, N°50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271 220 120

Fax: 271 220 150

Site: www.ipg.pt | www.ipg.pt/estg

Agradecimentos

Primeiramente um agradecimento ao Instituto Politécnico da Guarda, à Escola Superior de Tecnologia e Gestão e respetivos docentes pelos ensinamentos teóricos e práticos transmitidos.

Em seguida, agradeço também à minha Orientadora de Estágio, a Professora Maria Figueira, pela orientação na realização deste relatório e, acima de tudo, pelo apoio e presença no decorrer dos três anos do curso.

É fundamental agradecer à TEAM 24 e em especial à Dr. Ana Ruivo, pela oportunidade excelente de estagiar na empresa, na qual aprendi e desenvolvi várias tarefas no que diz respeito à Comunicação e Marketing praticado pela empresa. Um enorme agradecimento também ao Dr. Carlos Pinho, que me acompanhou diariamente, mesmo que remotamente, por todo o apoio e pelo que me ensinou durante o estágio.

Aos amigos e colegas, agradeço pela presença e apoio constante ao longo desta Licenciatura. Às minhas grandes amigas, Beatriz Ferreira, Inês Tavares, Ana Caetano, Patrícia Matias e Mariana Moreira, um especial agradecimento pelo incentivo dado em vários momentos ao longo da etapa.

Por último e, o mais importante agradecer à minha família. Em especial para o meu pai e para a minha mãe. Obrigado por me incentivarem a nunca desistir, por estarem presentes quando mais necessitei e por me ajudarem a ser aquilo que sou hoje.

Muito obrigado a todos.

Resumo

O estágio representa o término da jornada académica. É o primeiro contacto com o mundo profissional e a oportunidade de aplicar na prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e a possibilidade valiosa de aprender e interagir com os profissionais da área.

O Estágio Curricular está previsto no Plano Curricular da Licenciatura em Marketing, da Escola Superior de Tecnologia (ESTG) e Gestão no Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O presente relatório diz respeito ao estágio realizado na empresa TEAM 24. O estágio teve uma duração de 400 horas, tendo início a 03 de julho e término a 29 de setembro de 2023.

O relatório pretende apresentar informações detalhadas da empresa onde o estágio foi realizado, bem como a caracterização e explicação das atividades desenvolvidas durante o mesmo e do funcionamento do Marketing na TEAM 24, do qual a estagiária foi parte integrante. Deste modo, a experiência profissional vivida na TEAM 24 possibilitou a aquisição de conhecimentos em diversos níveis.

Palavras-chave: Estágio Curricular; Marketing; TEAM 24; Atividades.

Plano de Estágio Curricular

O presente Plano de Estágio Curricular foi desenvolvido no sentido de a estagiária ter a oportunidade de entrar em contacto com diversas áreas do Marketing da TEAM 24.

Deste modo, fazem parte do Plano de Estágio as seguintes propostas de atividades:

- Estudo de Mercado em que a TEAM 24 se insere, analisando a empresa e a concorrência e, desta forma, perceber o “Quem somos? A quem nos dirigimos e comunicamos e com que métodos?”.
- Pesquisa e sugestões de novas soluções para a renovação do site e da aplicação da TEAM 24.
- Elaboração de um Plano de Marketing.

O plano foi desenvolvido de forma a conter uma componente teórica, mas principalmente com uma componente prática. A estagiária teve a possibilidade de realizar alguns trabalhos de forma independente utilizando as ferramentas que necessitava.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	iii
Agradecimentos	v
Resumo	vi
Plano de Estágio Curricular.....	vii
Índice de Figuras	ix
Índice de Tabelas	ix
Lista de Acrónimos e Siglas	x
Introdução.....	xi
CAPÍTULO 1 - TEAM 24.....	xii
1.1 História da Empresa.....	13
1.2 Estrutura Organizacional	14
1.3 Logótipo da Empresa	15
1.4 Visão, Missão e Valores	16
1.5 Análise SWOT.....	18
1.6 Plano de Apoio Psicológico Integrado ¹	21
CAPÍTULO 2 - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	23
2.1 Enquadramento da Estagiária na Empresa.....	24
2.2 Atividades Desenvolvidas.....	25
2.2.1 Estudo de Mercado.....	26
2.2.2 Pesquisa e sugestões para a reestruturação do site da TEAM 24.....	28
2.2.3 Pesquisa e sugestões para a APP TEAM 24	38
2.2.4 Elaboração de um protótipo de um Plano de Marketing para 2024	41
Considerações Finais	47
Webgrafia	48
APÊNDICES	50
APÊNDICE – PROPOSTA PARA O SITE TEAM 24.....	51

Índice de Figuras

Figura 1- Logótipo TEAM 24	15
Figura 2- Apresentação Ilustrativa - Página Inicial do Site.....	29
Figura 3- Apresentação Ilustrativa de uma Página Secundária	30
Figura 4- Protótipo da Estrutura do site TEAM 24	36
Figura 5- Apresentação da APP TEAM 24	38
Figura 6- Ilustração representativa do Registo de sono na APP TEAM 24	39
Figura 7- Ilustração do vídeo de exemplo	45

Índice de Tabelas

Tabela 1- Análise SWOT – TEAM 24.....	19
Tabela 2- Empresas Concorrentes da TEAM 24.....	26
Tabela 3- Estrutura e ordem dos tópicos a inserir no site TEAM 24	34
Tabela 4- Tópicos apresentados na Página HOME do site TEAM 24	35
Tabela 5- Calendário 2024 e respetivos temas.....	44
Tabela 6- Exemplo do tema Ansiedade.....	45

Lista de Acrónimos e Siglas

APP – Aplicação Móvel

B2B – *Bussiness to Bussiness*

ESTG – Escola Superior de Tecnologia e Gestão

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SWOT – *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*

Introdução

Com o objetivo de concluir a Licenciatura em Marketing, na Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), é necessário a realização de um Estágio Curricular, no final do segundo semestre do terceiro ano curricular, com uma duração de 400 horas, podendo ser entendido como o encerramento de um ciclo. Após a finalização deste, é elaborado um relatório, no qual são descritas as atividades desenvolvidas e os conhecimentos adquiridos.

O respetivo estágio foi realizado na TEAM 24, uma empresa de sucesso e em crescimento com um plano de apoio integrado, com o objetivo de promover a felicidade organizacional, intervindo de uma forma ativa juntos dos colaboradores e das organizações, num formato 100% remoto. Conta com uma equipa de excelentes profissionais e com estratégias de Marketing que cativam desde o primeiro contacto.

O relatório encontra-se dividido em dois capítulos. O primeiro é referente à apresentação e caracterização da TEAM 24, contém a história da empresa, a estrutura organizacional, como também a explicação do logótipo e onde são também apresentadas a visão, missão e valores da mesma. Contém ainda uma análise SWOT da TEAM 24, e por fim, uma breve explicação relativamente ao Plano de Apoio Integrado que a empresa oferece às empresas.

Já o segundo capítulo diz respeito às atividades desenvolvidas na empresa no decorrer do estágio, onde são apresentadas e explicadas, bem como as ferramentas utilizadas para o desenvolvimento das mesmas.

O relatório, tem ainda, uma conclusão final relativamente à experiência e conhecimento adquirido, como também uma visão pessoal acerca do estágio e importância do mesmo.



CAPÍTULO 1

TEAM 24

- Δ HISTÓRIA DA EMPRESA
- Δ ESTRUTURA ORGANIZACIONAL
- Δ LOGÓTIPO DA EMPRESA
- Δ MISSÃO, VISÃO E VALORES
- Δ ANÁLISE SWOT
- Δ PLANO DE APOIO PSICOLÓGICO INTEGRADO

Capítulo 1 – A TEAM 24

Neste primeiro capítulo, será descrita a empresa onde decorreu o Estágio Curricular, a TEAM 24. A informação apresentada foi fornecida pela empresa, tal informação que foi disponibilizada no início desta experiência, para que a estagiária estivesse familiarizada com o ambiente de trabalho.

1.1 História da Empresa

A TEAM 24, foi fundada em 2017 com o propósito de promover a saúde mental no seio das organizações. A empresa já conta com mais de 100.000 colaboradores que usufruem do seu Plano de Apoio Psicológico. Com o lema “Mente sã, Empresa sã”, a TEAM 24 cumpre a sua missão de democratizar a saúde mental, chegando a organizações de diferentes setores de atividade. A empresa trabalha num formato de teletrabalho.

1.2 Estrutura Organizacional

As estruturas organizacionais assumem diversas formas e devem sempre adequar-se às atividades desenvolvidas nas empresas. A “forma” da organização deve sempre estar de acordo com a função da mesma, ou seja, as organizações desempenham as funções para as quais foram projetadas. (Antunes, 2002).

A estrutura organizacional da TEAM 24 mostra a hierarquização da mesma e é usada para que haja uma maior facilidade na repartição de tarefas, estipulando o trabalho para cada departamento da empresa.

Em cada departamento, fazem parte um ou mais responsáveis por determinadas áreas e tarefas, que constroem o sucesso da empresa.

No topo da estrutura organizacional está o departamento Administrativo, do qual fazem parte o Dr. Pedro Brás, como administrador e Ana Ruivo como COO e Co-Founder da TEAM 24, sendo esta última a responsável máxima pela empresa em termos de Gestão Global.

Na área de Gestão Financeira e Logística o responsável é o Dr. José Vieira, Gestor Financeiro da TEAM 24, tendo a responsabilidade de gestão de orçamentos e questões financeiras.

Na área da Gestão Administrativa e Recursos Humanos, a responsável é a Dr. Vilma Pombo.

Relativamente à área de Comunicação e Marketing, tem como responsável o Dr. Carlos Pinho, que conta com o apoio das Psicólogas Bárbara Carvalho e Jéssica Alves.

Por último, mas não menos importante, a equipa de psicólogos, cujos responsáveis são o Dr. Joel Teixeira e Dr. Mariana Fernandes.

Apesar de cada membro ter uma responsabilidade dentro do seu departamento, há uma enorme entajuda por parte destes.

A estagiária, foi inserida no Departamento de Comunicação e Marketing durante o seu estágio.

1.3 Logótipo da Empresa

- Δ **Equipa e Continuidade:** a palavra “TEAM” pretende transmitir a ideia de equipa e colaboração. A forma de pirâmide, representa assim uma estrutura organizacional sólida e hierárquica. A adição do número “24” surge com a ideia de transmitir o atendimento contínuo, 24 horas por dia, refletindo uma disponibilidade constante da equipa para o apoio psicológico junto dos colaboradores. Por outro lado, o elemento laranja ao centro da pirâmide pretende representar o colaborador como estando no centro das atenções, ou seja, o serviço TEAM 24 é focado no colaborador.

- Δ **Disponibilidade e Rapidez:** a escolha do “24” implica que a empresa se encontra disponível a tempo inteiro, o que é crucial na área da saúde mental, onde a rapidez e a disponibilidade são fundamentais.

- Δ **Confiança e Comunicação:** o azul, além de ter ligação à área da saúde, é também frequentemente associado à confiança e profissionalismo, sugerindo que a equipa TEAM 24 é uma empresa profissional e de confiança. O laranja pretende sugerir uma abordagem comunicativa e acessível para a prestação em cuidados de saúde mental.

Em suma, o logótipo da TEAM 24, como é possível analisar na figura 1, possui a forma de uma pirâmide e com associação às cores azul e laranja, que pretendem transmitir as ideias da equipa, continuidade, confiança, comunicação e disponibilidade constante, refletindo os valores e serviços da empresa na área da saúde mental.



Figura 1- Logótipo TEAM 24

Fonte: <https://team24.pt/>

1.4 Visão, Missão e Valores

Visão

“Os grandes navegadores sempre sabem onde fica o Norte. Sabem onde querem ir e o que fazer para chegar ao seu destino. Com as empresas acontece a mesma situação: elas têm visão. É isso que lhes permite administrar a continuidade e a mudança simultaneamente.” (Conte, 2014)

A Visão da TEAM 24 é a seguinte:

- Promover a felicidade organizacional, intervindo de uma forma ativa junto dos colaboradores e das organizações.

Missão

“Definir a missão de uma empresa é difícil, doloroso e arriscado, mas é só assim que se consegue estabelecer políticas, desenvolver estratégias, concentrar recursos e começar a trabalhar. É só assim que uma empresa pode ser administrada, visando um desempenho ótimo.” (Conte, 2014)

A Missão da TEAM 24 é a seguinte:

- A TEAM 24 pretende tornar as organizações mais atrativas e sustentáveis e produtivas. Para tal, possui especialistas que trabalham fatores psicossociais de modo a potenciar o bem-estar psicológico e a satisfação dos colaboradores.

Valores

“Os valores organizacionais podem ser definidos como princípios que guiam a vida da organização, tendo um papel de tanto de atender aos objetivos organizacionais quanto de atender às necessidades dos indivíduos.” (Conte, 2014)

Os valores pelos quais a TEAM 24 se rege são os seguintes:

- Ajudar a aumentar o compromisso, a motivação, a captação e a retenção de talento, a felicidade organizacional e a produtividade, com competência e qualidade no serviço prestado.

- Ajudar a reduzir o absentismo, o presentismo, o turnover, o burnout, o stress e problemas psicológicos e emocionais.
- Eficácia através das soluções colocadas em prática pela empresa.

Na ótica da estagiária, a Visão, Missão e os Valores da TEAM 24 encontram-se bem estabelecidos e orientados conforme os interesses e objetivos definidos. É possível afirmar que todos os integrantes da empresa trabalham de forma empenhada e para o bem da mesma, para que seja possível atingir os objetivos definidos, tendo sempre o foco no bem-estar e saúde mental de todos os que recorrem e confiam na TEAM 24.

1.5 Análise SWOT

Análise SWOT, é uma ferramenta de planeamento estratégico na gestão de projetos, usada para analisar cenários e fundamentar a tomada de decisões. “A análise SWOT proporciona um diagnóstico completo da situação da própria empresa e dos ambientes que a rodeiam, de forma a não correr tantos riscos e aproveitar as oportunidades.” (Casarotto, 2019)

Uma análise SWOT pode dividir-se em duas partes:

- No ambiente interno é possível ter o controlo de tudo o que o envolve, como a capacidade intelectual, tecnologia utilizada, ações de comunicação e marketing, entre outros. Dentro do ambiente interno deve-se analisar as forças e as fraquezas.
- O ambiente externo envolve o microambiente e o macro ambiente. O primeiro envolve as forças que trabalham no mesmo setor de atividade da empresa e a forma como a mesma se relaciona com as outras. De modo geral, alguns aspetos podem ser tratados como oportunidades ou ameaças, tais como concorrentes, clientes, tecnologia, entre outros. (Casarotto, 2019)

De seguida, é apresentada na Tabela 1, a Análise *SWOT*, onde é possível observar os pontos fortes e os pontos fracos da TEAM 24, como também as oportunidades e as ameaças que existem e vão surgindo no mercado em que a empresa se encontra, neste caso o mercado que trabalha a saúde mental nas empresas e organizações. A análise foi desenvolvida pela estagiária e posteriormente foi aprovada e inserida nos ficheiros internos da empresa. A mesma foi elaborada tendo como base um estudo interno da empresa, bem como uma análise externa da mesma.

Tabela 1- Análise SWOT – TEAM 24

	PONTOS POSITIVOS	PONTOS NEGATIVOS
INTERNO	<p>FORÇAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipa de profissionais qualificados. - Oferece um Plano de Apoio Psicológico integrado. - Acessibilidade e Prontidão (acesso à app e serviços de chamadas e mensagens). - Personalização dos serviços (atender às necessidades específicas de cada organização). - Forte presença no <i>Linkedin</i>. 	<p>FRAQUEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dependência Tecnológica (TI sólida e contínua para manter a qualidade dos serviços).
EXTERNO	<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> - A Saúde Mental é um tema cada vez mais falado, aos poucos, o estigma que existe começa a desaparecer. - Inteligência Artificial. 	<p>AMEAÇAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ainda existe um estigma associado à Saúde Mental. - Concorrência crescente.

Fonte: Elaboração própria

A análise *SWOT* permite que sejam retiradas sugestões para o futuro da empresa, através da união entre os pontos fortes, as oportunidades e as ameaças, por um lado, e a união dos pontos fracos com as oportunidades e ameaças, por outro.

Sugestões: Pontos Fortes e Oportunidades:

- Devido à excelente equipa de profissionais qualificados, poderiam investir em mais formas de divulgação de informação sobre a saúde mental e bem-estar nas organizações para quebrar o estigma da saúde mental, que está a diminuir.

Sugestões: Pontos Fracos e Oportunidades:

- Investir em novas ferramentas tecnológicas, para dar a conhecer de forma eficaz, mais informações e de forma mais rápida relativamente ao estigma sobre a saúde mental.

Sugestões: Pontos Fortes e Ameaças:

- Uma vez que é garantido a acessibilidade e prontidão, bem como a personalização de serviços e há um aumento da concorrência, a empresa pode apostar em melhorar as suas estratégias, para que estejam sempre em vantagem em relação à concorrência.

Sugestões: Pontos Fracos e Ameaças:

- Com o aumento da concorrência, a empresa terá de garantir o excelente funcionamento dos aparelhos eletrónicos de trabalho, para que a qualidade dos seus serviços seja cumprida e se destaque.

1.6 Plano de Apoio Psicológico Integrado¹

O Plano de Apoio Psicológico Integrado integra serviços orientados às organizações e serviços orientados aos colaboradores das mesmas, de modo a proporcionar a felicidade organizacional e promover o bem-estar psicológico e saúde mental.

Desta forma, a empresa disponibiliza as seguintes **soluções** orientadas às **organizações**:

- Workshops de saúde mental.
- Formações.
- Avaliação de Riscos Psicossociais.

Relativamente às **soluções** orientadas aos **colaboradores**, a empresa disponibiliza:

- Linha Telefónica de Apoio Psicológico – Possibilidade de esclarecimentos sobre o funcionamento da APP, passando pelo aconselhamento psicológico para o próprio, ou até sobre a forma de pedidos de ajuda para lidarem com situações com algum colega ou familiar. A linha é utilizada também para situações de crise, nomeadamente situações de ansiedade elevada, ataques de pânico, trauma ou luto. Qualquer psicólogo da equipa que esteja disponível no momento, pode atender a chamada. Há também a possibilidade de agendamento de chamada de “follow up” com o psicólogo que acompanha o colaborador.
- Chat de Apoio Psicológico – a intervenção através do chat possibilita atuar, quer a nível primário, orientada para o aconselhamento de hábitos saudáveis e estilos de vida, que reduzem a probabilidade do aparecimento da doença, quer a nível secundário, através da monitorização dos sintomas já apresentados. Algumas pessoas escolhem também o chat por se sentirem mais confortáveis em expor a sua história clínica de forma escrita.

¹ Informação retirada do LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/team24eap/>

- Vídeo consulta de Psicologia – Requer marcação prévia e o acompanhamento terapêutico será feito pelo mesmo psicólogo. O acompanhamento em consulta por videochamada tem como principal objetivo, reduzir o impacto e as consequências da doença na vida das pessoas. A frequência e a duração do acompanhamento vão depender da situação clínica observada pelo psicólogo. De forma a monitorizar o acompanhamento, a intervenção pode ser realizada com o apoio da linha e do chat, entre consultas, conforme a necessidade.

Os colaboradores têm ainda acesso a diversos **conteúdos**, tais como:

- Meditações.
- Exercícios/ Desafios.
- Testes de autoavaliação.
- Recursos.
- Monitorizar o Humor – registo diário, o que ajuda a contribuir para a tomada de consciência de como o colaborador se está a sentir e como os seus sintomas podem estar a evoluir.



CAPÍTULO 2

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Δ ENQUADRAMENTO DA ESTAGÁRIA NA EMPRESA
- Δ ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
- Δ ESTUDO DE MERCADO
- Δ PESQUISA E SUGESTÕES DE NOVAS SOLUÇÕES PARA A REESTRUTURAÇÃO DO SITE DA TEAM 24
- Δ PESQUISA E SUGESTÕES DE NOVAS SOLUÇÕES PARA A APP TEAM 24
- Δ ELABORAÇÃO DE UM PROTÓTIPO DE UM PLANO DE MARKETING PARA 2024

2.1 Enquadramento da Estagiária na Empresa

De forma a integrar a estagiária na equipa foi necessário a criação de uma conta de acesso às plataformas utilizadas ao longo do estágio, e, portanto, este foi o primeiro passo para iniciar uma boa comunicação com todos os membros da equipa, dado que a empresa trabalha remotamente.

Foi criada uma conta na aplicação TEAM 24, que é um dos serviços que a empresa presta, para que a estagiária tivesse a oportunidade de conhecer detalhadamente os conteúdos e serviços que a aplicação disponibiliza aos colaboradores das organizações.

Sendo o estágio desenvolvido em teletrabalho, foi também criada uma conta no *Microsoft Teams*, plataforma utilizada para realizar as videochamadas com os membros das várias equipas e também com o supervisor de estágio e responsável pela área de Comunicação e Marketing, Dr. Carlos Pinho.

Foi questionado à estagiária relativamente ao seu percurso académico, para compreender quais os conhecimentos que possui na área do Marketing para assim poderem delegarem funções. Deste modo foi elaborado o Plano de Estágio, tendo também em consideração as necessidades da TEAM 24.

Em geral, a estagiária foi bem recebida por toda a equipa, porém é de destacar o apoio do responsável pelo Departamento de Marketing e Comunicação e supervisor de Estágio, Dr. Carlos Pinho. Integrou a estagiária de forma acolhedora e prestou o auxílio e ajuda necessária para que a experiência fosse excelente.

2.2 Atividades Desenvolvidas

De modo a obedecer ao Plano de Estágio estipulado, foram propostas algumas atividades à estagiária, que podem ser explicadas e analisadas ao longo deste subponto. É de destacar que durante a realização das atividades foram feitas alterações, mas que respeitam as propostas iniciais, e também foram acrescentadas funções adjacentes que não estavam inicialmente previstas. A maioria das tarefas foram desenvolvidas individualmente, à exceção de uma, que foi executada em conjunto com o responsável pela área de Marketing e Design, uma vez que nessa tarefa foram utilizadas plataformas que a estagiária não tinha acesso direto. De um modo geral, foram transmitidas todas as indicações necessárias para a realização de todas as tarefas, como também se aprofundaram as aprendizagens e o desenvolvimento do espírito crítico e de pesquisa.

Foram então desenvolvidas as seguintes tarefas:

- Estudo do Mercado no qual a TEAM 24 se insere;
- Pesquisa e sugestões de novas soluções para a reestruturação do site da TEAM 24;
- Pesquisa e sugestões de novas soluções para a APP TEAM 24;
- Elaboração de um protótipo de um Plano de Marketing para 2024.

2.2.1 Estudo de Mercado

“O estudo de mercado nada mais é do que o conjunto de pesquisas, análises, insights e reflexões a respeito do mercado de atuação de uma empresa. O principal objetivo é compreender melhor como funciona o mercado, identificando oportunidades para aprimorar as estratégias de determinado negócio.” (Salgado, 2022)

Esta atividade consistiu no estudo de mercado no qual a TEAM 24 se insere, com o objetivo de conhecer mais aprofundadamente a concorrência, perceber qual o segmento de mercado em que atua, o público-alvo e por fim as estratégias de comunicação utilizadas pelas várias empresas que compõem o mercado.

A estagiária, e o Dr. Carlos Pinho reuniram-se via *Teams*, de modo a partilhar ideias e opiniões e, deu-se início à elaboração do estudo de mercado, que consistiu inicialmente na pesquisa de empresas concorrentes, para que fosse possível perceber quais as táticas e estratégias utilizadas por estas, bem como a quem se destinam, para que no fundo se compreende-se em que é que a TEAM 24 poderia melhorar para se destacar da concorrência.

De modo a dar uma breve contextualização do mercado de serviços de psicólogos em Portugal, a estagiária retirou um excerto de uma notícia do *Jornal de Notícias* de 2022, em que é de destacar “... o trabalho provocou stress, depressão e ansiedade em cerca de dois em cada cinco trabalhadores em Portugal. No entanto, pouco mais de 10% das empresas têm procedimentos para lidar com os riscos psicossociais.” Através desta notícia foi possível desenvolver a restante da atividade, uma vez que foi possível ter uma noção de como se encontrava o mercado onde a TEAM 24 se inseria, em 2022.

Em seguida, são apresentadas (Tabela 2) as empresas concorrentes que a estagiária analisou nesta atividade:

Tabela 2- Empresas Concorrentes da TEAM 24

Nacionais:	Internacionais:
MindPartner	WeCare On
Kushi Minds	LifeWorks Canadá

Fonte: Elaboração Própria

Foi também identificado qual o público-alvo das mesmas, dado que existiam empresas que prestavam serviços quer para clientes finais, quer para outras empresas, ao contrário da TEAM 24, que apenas presta os seus serviços às organizações e respetivos colaboradores.

Por fim, após analisar os vários meios de comunicação da TEAM 24 e das empresas concorrentes, a estagiária identificou informações sobre o cenário atual e as principais estratégias utilizadas pelas mesmas, para que deste modo, seja possível satisfazer as necessidades das empresas clientes. Em termos de estratégias de comunicação, no global, todas têm presença ativa nas redes sociais, em especial o *LinkedIn*.

Foi possível, através deste estudo, assumir que este é um mercado que, apesar de ainda ser de pequenas dimensões em Portugal, está em crescimento e, portanto, é necessário criar estratégias firmes, para se destacar da concorrência e de futuras entradas neste mercado.

Para concluir, esta atividade proporcionou à estagiária um maior conhecimento nesta área de apoio psicológico a outras empresas, bem como perceber como é que este tipo de apoio pode ser disponibilizado e divulgado, uma vez que é fundamental ter sempre em conta a quem a empresa comunica.

2.2.2 Pesquisa e sugestões para a reestruturação do site da TEAM 24

Possuir um site objetivo e claro, é crucial nos dias de hoje para qualquer empresa, dado que muitas vezes é o primeiro impacto que o cliente terá da mesma. Como tal, algumas das principais razões para ter um site bem organizado são tornar a navegação do site mais fácil para o utilizador e aumentar a retenção de utilizadores, proporcionando-lhes uma primeira experiência positiva com a empresa. Um site objetivo e concreto é um fator-chave para o SEO e deste modo melhorar a classificação nos resultados de pesquisa e por fim, a credibilidade, transmitindo profissionalismo e, desta forma, fazer com que utilizador sinta mais confiança nas informações apresentadas.

A realização desta atividade surgiu da necessidade da reestruturação e inovação do site da TEAM 24, uma vez que este encontra-se com informações desatualizadas e a sua estrutura também não corresponde ao que a empresa pretende na atualidade. Deste modo, foi proposto à estagiária que sugerisse ideias e soluções para que a estrutura e design do site pudessem serem otimizados para melhorar a usabilidade e navegação do mesmo.

Para tal, a estagiária sugeriu a reorganização e introdução de novos conteúdos, para tornar a procura de informação mais intuitiva e eficiente, o que também pode contribuir para uma melhor indexação nos mecanismos de pesquisa. Para tal, a proposta da estagiária foi apresentada num relatório apelidado de “Reestruturação do site e da APP TEAM 24”, no qual a mesma mencionou como seriam expostas as suas ideias.

Para que fosse mais fácil a equipa compreender o que a estagiária pretendia, a mesma elaborou um conjunto de slides na plataforma CANVA e introduziu os mesmos no relatório, para que fosse possível explicar cada um destes (Apêndice 1).

De seguida são apresentados dois exemplos retirados do relatório mencionado anteriormente, um relativamente à *Home Page* do site e o outro a uma das páginas secundárias.

Exemplo 1 – Página Inicial – Slide 1

Como é possível visualizar na Figura 2, o primeiro conteúdo que o utilizador terá acesso quando entrar no site será uma imagem com o slogan da empresa “Mente Sã, Empresa Sã” e com o nome da mesma “TEAM 24”, recorrendo sempre às cores que o logótipo possui.

Terá também disponível uma barra de navegação com os seguintes tópicos: APP TEAM 24, Parceiros e Testemunhos, Serviços, Imprensa, Quem Somos e Contactos.

O utilizador tem a opção de clicar nos tópicos que se encontram na barra de navegação para ter acesso a conteúdos mais detalhados sobre cada um destes. Seguidamente optou-se por uma apresentação ilustrativa da empresa e depois são apresentados os serviços que a mesma presta.



Figura 2- Apresentação Ilustrativa - Página Inicial do Site

Fonte: Elaboração Própria – “Reestruturação do Site e da APP TEAM 24”

Exemplo 2 – Página Secundária – Slide 3

O slide 3 não pertence à página inicial, uma vez que contém demasiada informação para estar inserida na página inicial.

Assim, quando o utilizador clicar em “APP TEAM 24” na barra de navegação, ou quando está a visualizar o conteúdo da aplicação na página inicial, é encaminhado para esta página onde está detalhada toda a informação sobre o Chat de Apoio Psicológico que a TEAM 24 disponibiliza. Como fundo de ecrã, inseriu-se uma imagem alusiva a uma caixa de mensagens com tons azul e laranja do logotipo da empresa (Figura 3).



CHAT DE APOIO PSICOLÓGICO

Atendimento por psicólogos especializados. Disponível das 9h às 24h, em dias úteis.

A intervenção através do chat possibilita atuar, quer a nível primário, orientada para o aconselhamento de hábitos saudáveis e estilos de vida, que reduzem a probabilidade do aparecimento da doença, quer a nível secundário, através da monitorização dos sintomas já apresentados.

Algumas pessoas escolhem também o chat por se sentirem mais confortáveis em expor a sua história clínica de forma escrita. Muitas vezes é o primeiro contacto com o psicólogo e por isso também usado como triagem.

Figura 3-Apresentação Ilustrativa de uma Página Secundária

Fonte: Elaboração Própria - “Reestruturação do Site e da APP TEAM 24

Após a estagiária desenvolver as suas sugestões, apresentou-as, portanto, no relatório já mencionado anteriormente, para que o supervisor e responsável pelo Departamento de Marketing e Comunicação, Dr. Carlos Pinho pudesse analisar e discutir com a estagiária as ideias expostas.

Após esta troca de ideias, concluiu-se que era importante ter em conta que o site da TEAM 24 é orientado para o utilizador “empresa/organização”. Deste modo, quem visita e navega no site procura informação o mais concreta e objetiva possível, com uma comunicação lógica e que transmita inovação e profissionalismo.

Para tal, foi pedido à estagiária que elaborasse a *Persona*, uma vez que para o desenvolvimento do site é fundamental estabelecer qual o público-alvo a que este é dirigido e para que também seja possível definir as *keywords*, informação pertinente, entre outras características importantes que durante a construção do site sejam tidas em consideração.

O site da TEAM 24 tem como público-alvo equipas de RH, Lideranças Intermédias, Gestores e decisores ligados à área da saúde e bem-estar nas empresas. Deste modo, as informações do site devem ser concretas e objetivas.

Conclui-se assim que qualquer um destes cargos mencionados anteriormente enquadram-se no tópico “Cargo”, na construção da *Persona* da TEAM 24.

PERSONA:

Nome: Joana Tavares/ João Pereira

Demografia:

- **Idade:** (40) 35-50 anos
- **Género:** Feminino/ Masculino
- **Localização:** Portugal
- **Cargo:** Equipas de RH, Lideranças Intermédias, Gestores e decisores ligados à área da saúde e bem-estar nas empresas.

Perfil/ Características:

Profissional experiente, possui cerca de 10 anos de experiência em funções de liderança em empresas. De momento tem como principal responsabilidade garantir que a força de trabalho da organização em que trabalha seja saudável, produtiva e feliz.

Necessidades e Objetivos:

- **Informações Estratégicas** – Procura por informações estratégicas relativamente à saúde e bem-estar no local de trabalho de forma a encontrar as respostas mais adequadas ao que procura, tais como melhorar o ambiente de trabalho entre os colaboradores, como reduzir o stress dos mesmos, aumentar a produtividade e como promover a saúde mental na sua organização.
- **Soluções Práticas** – Tendo em conta o tópico anterior, procura soluções concretas e práticas e tem a necessidade de encontrar programas de bem-estar práticos, que proporcionem uma mais valia para a produtividade da organização.
- **Economia e Tempo** – Uma vez que se trata de um profissional com diversas responsabilidades dentro da organização, o mesmo valoriza o seu tempo e, por isso, espera que o site da TEAM 24 lhe forneça as informações de forma clara e objetiva, para que possa encontrar rapidamente o que precisa.
- **Credibilidade e Referências** – Necessita de confiar nas informações encontradas no site. Deste modo, procura testemunhos das empresas com quem a TEAM 24 tem parceria, bem como valoriza as parcerias com a *Media*.
- **Conexão Pessoal** – Valoriza a capacidade de entrar em contacto direto com a COO Co-Founder Ana Ruivo, no caso da TEAM 24, para que possa colocar as suas questões, como também discutir soluções personalizadas para a sua organização. É de destacar também que sente a necessidade de conhecer os especialistas e profissionais qualificados da TEAM 24.

Desafios:

- Enfrenta a pressão de garantir que os seus colaboradores estejam felizes na organização e que se sintam bem relativamente à saúde mental e bem-estar, o que pode ser um desafio num ambiente de trabalho competitivo.
- Necessidade de convencer/ induzir os líderes da organização sobre os benefícios de um investimento em programas de saúde mental e bem-estar e, portanto, necessita que as suas informações sejam sólidas para reforçar os seus argumentos.
- Procura recursos que possam ajudar a tomar decisões rápidas e eficazes para o aumento da produtividade e qualidade da mesma, zelando sempre pelos seus colaboradores.

O site deve ser projetado para atender de uma forma geral às necessidades mencionadas anteriormente, disponibilizando conteúdo claro e acessível e com a possibilidade de contacto direto com os membros da TEAM 24.

Após a entrega desta atividade, em conjunto com o Dr. Carlos Pinho, foi desenvolvido um projeto mais concetual relativamente à construção do novo site da empresa.

Este novo projeto foi incluído no mesmo relatório onde a estagiária desenvolveu as ideias anteriores, para que seja um trabalho coerente para quem o analisar, percebendo que existe uma evolução sobre a atividade.

Assim, destacaram-se alguns pontos fundamentais a ter em consideração na construção do site e para tal sugeriu-se que o mesmo seja construído em multipágina, para agregar mais e melhor conteúdo e navegabilidade e uma melhor otimização no que toca ao SEO. Propôs-se igualmente que fosse acrescentado um terceiro idioma.

Uma alteração importante, foi a troca da palavra “serviços”, por “soluções” dado que a TEAM 24 apresenta soluções num plano de apoio psicológico integrado e torna-se mais impactante do que prestar serviços. É de mencionar que existem as soluções orientadas para o colaborador (APP TEAM 24), mas também as soluções orientadas à organização, ou seja, psicologia organizacional, workshops de saúde mental e avaliação de riscos psicossociais.

É de destacar a presença da TEAM 24 na imprensa, nos artigos escritos pelos psicólogos, como também a participação em eventos. Desta forma, foi criado um menu *MEDIA* com os eventos e imprensa e um outro menu *BLOG* com os artigos dos psicólogos. Relativamente aos parceiros e testemunhos, na homepage destacaram-se apenas três, com uma fotografia da pessoa e/ou logótipo da empresa que prestou o testemunho e, caso o utilizador mostre interesse em ver o testemunho, pode fazê-lo mediante botão próprio.

Por fim, fez-se uma contextualização dos planos e preços que a TEAM 24 oferece e, dada a elevada quantidade destes, fez-se uma referência a este item na *Homepage*, mas sem menu próprio, pois apenas se pretendeu apresentar as características comuns a todos os planos e destacou-se o preço 0,88€ mês/colaborador. Deste modo o utilizador sente uma maior necessidade de agendar uma reunião para ter acesso a mais informações sobre os planos e ter a possibilidade de personalizar o mesmo de acordo com a sua organização.

De forma a apresentar o projeto à restante equipa, elaborou-se um protótipo com o site esquematizado como é possível ver na Figura 4.

Para que seja mais fácil de se compreender, de seguida são apresentadas duas tabelas (3 e 4) com a estrutura idealizada para o novo site.

- **Estrutura:**

Tabela 3- Estrutura e ordem dos tópicos a inserir no site TEAM 24

HOME
SOLUÇÃO – Plano Integrado Colaborador e Organização
SOBRE NÓS – História, Missão, Valores, Compromisso e a Equipa
PARCEIROS – Quais, Testemunhos e Iniciativas
MEDIA – Eventos e Imprensa
BLOG – Artigos
CONTACTOS

Fonte: Dr. Carlos Pinho e a estagiária

- **Página HOME:**

Tabela 4- Tópicos apresentados na Página HOME do site TEAM 24

SLIDESHOW (Questões/ respostas a um problema)
SOLUÇÃO + PLANO + PREÇO (Banner)
QUEM CONFIA (Parceiros)
+ 100.000 COLABORADORES (Banner)
O QUE DIZEM (Testemunhos)
TEAM 24 NOS MEDIA (Imprensa e Eventos)
PSICÓLOGOS RESPONDEM (Artigos)
SUBSCRIÇÃO NEWS/ EBOOK E REDES SOCIAIS
CALL TO ACTION (Agendar Reunião)
RODAPÉ (Contactos, Redes Sociais, Política de Privacidade e Livro de Reclamações, Copyright 2023)

Fonte: Dr. Carlos Pinho e a estagiária

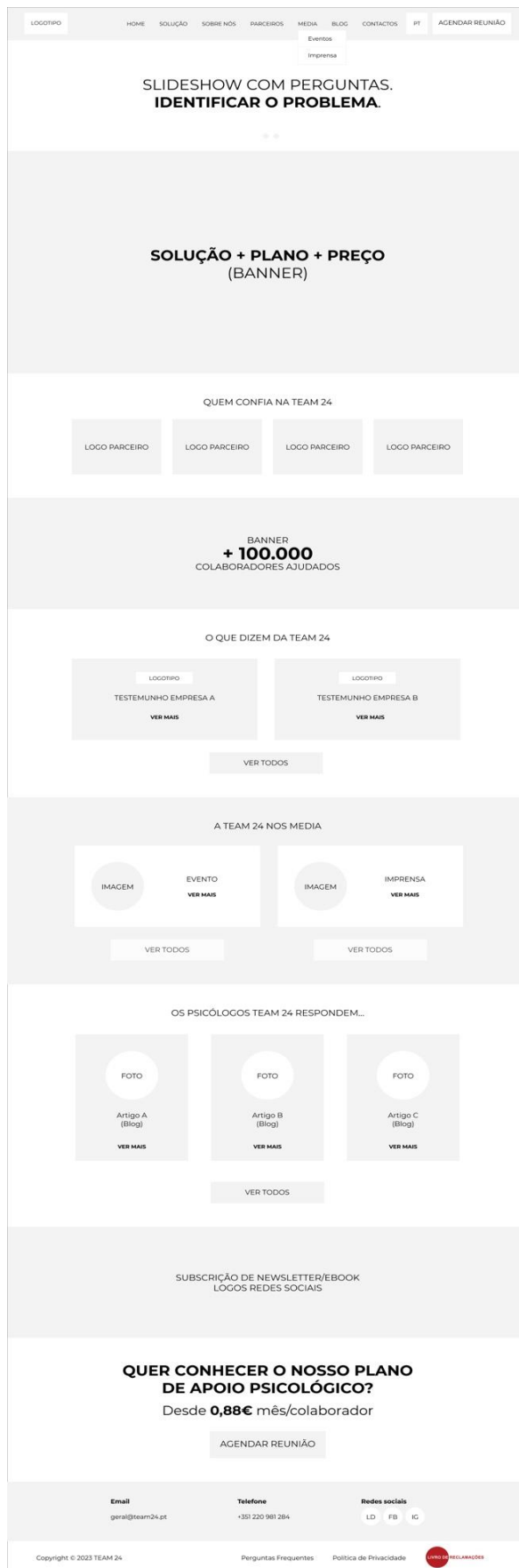


Figura 4- Protótipo da Estrutura do site TEAM 24

Fonte: Dr. Carlos Pinho e estagiária

De forma a concluir, o processo de melhoramento do site da TEAM 24 é um passo importante para a experiência do utilizador. As alterações feitas refletem a dedicação de atender às necessidades e expectativas dos usuários de maneira mais eficaz e eficiente.

Ao longo desta atividade a estagiária enfrentou desafios e tomou decisões estratégicas, no entanto o melhoramento do site é um processo dinâmico e contínuo e é importante manter uma abordagem proativa.

O trabalho em equipa com o Dr. Carlos Pinho foi uma mais valia, uma vez que a estagiária adquiriu ferramentas essenciais para o seu futuro profissional. Este desafio proporcionou um vasto conhecimento relativamente à organização de um site e à seleção da informação essencial e adequada para colocar no mesmo.

2.2.3 Pesquisa e sugestões para a APP TEAM 24

A TEAM 24 disponibiliza para os colaboradores das organizações uma conta na plataforma APP TEAM 24, onde têm acesso a diversos conteúdos e ferramentas de apoio relativamente à saúde mental e bem-estar. Contudo foi pedido que a estagiária analisasse a plataforma e sugerisse novas ideias e ferramentas que acreditasse que sejam benéficas para tornar a APP TEAM 24 ainda mais completa para o colaborador e desta forma possibilitar-lhe uma melhor experiência.

Em seguida, serão explicadas as sugestões idealizadas, acompanhadas de exemplos gráficos para ilustrar determinadas zonas da APP.



Figura 5- Apresentação da APP TEAM 24

Fonte: <https://www.linkedin.com/company/team24eap/>

△ Registo do sono – Página Inicial da TEAM 24

As ferramentas disponíveis devem ser objetivas e de fácil compreensão, com uma comunicação e acesso quase direto, tendo em conta que a APP TEAM 24 é direcionada para os colaboradores das organizações parceiras.

Tendo em consideração que o tema relativamente ao sono é frequentemente abordado na aplicação, como também é um ponto fundamental para o bem-estar do ser humano, a estagiária sugeriu que fosse adicionada uma ferramenta de registo de sono.

Deste modo, seria interessante que o colaborador registasse a média de horas que dorme diariamente, sendo um registo de fácil acesso e permitindo que o colaborador apenas necessitasse de clicar na média de horas que dorme diariamente. Seria possível ainda, após esse registo, visualizar a média de horas que o colaborador dormiu ao longo do tempo.

Para a criação destas ilustrações a plataforma utilizada foi o CANVA (Figura 6).

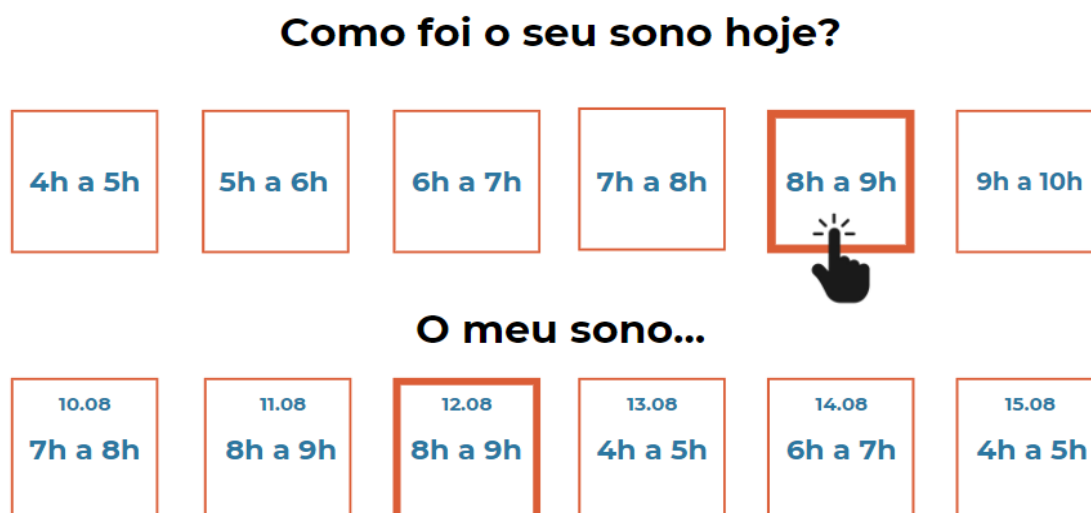


Figura 6- Ilustração representativa do Registo de sono na APP TEAM 24

Fonte: Elaboração Própria

Δ Alimentação Saudável – Recursos da APP TEAM 24

Relativamente a esta proposta, a estagiária destacou a importância da alimentação saudável no ambiente de trabalho, onde a produtividade e o bom desempenho são vitais. Dado que uma alimentação saudável tem um impacto positivo no bem-estar do colaborador, é crucial aconselhar práticas alimentares saudáveis.

Desta forma e uma vez que é possível encontrar variados conselhos, dicas e conteúdo na categoria “Recursos” da APP TEAM 24, a estagiária sugeriu a introdução de um novo tópico, “Alimentação Saudável”.

O tópico seria apresentado em formato de vídeo, no qual seriam abordadas as vantagens que uma alimentação saudável pode impactar na saúde mental e no equilíbrio do colaborador. Uma outra sugestão dada pela estagiária, seria disponibilizar dicas sobre a alimentação.

As propostas idealizadas pela estagiária refletem a dedicação de atender às necessidades dos colaboradores de maneira eficaz e eficiente. O registo do sono ajudaria o colaborador a ter consciência sobre a importância do sono, como também seria uma forma de incentivo de adotar hábitos melhores. Também a introdução do tema “Alimentação Saudável” seria essencial para o colaborador se focar nos atributos que uma boa alimentação pode trazer para a sua saúde mental e conseqüentemente um melhor desempenho no seu local de trabalho.

Deste modo, os temas dos conteúdos sugeridos pela estagiária, fariam parte da rotina dos colaboradores, o que conseqüentemente afeta de forma positiva a produtividade dos mesmos.

Esta atividade foi um desafio que a estagiária concluiu com sucesso mais uma vez, obtendo novos conhecimentos sobre a importância do público-alvo a quem a empresa se dirige e, conseqüentemente a adaptação dos conteúdos.

Para a criação destas ilustrações a plataforma utilizada foi o CANVA.

2.2.4 Elaboração de um protótipo de um Plano de Marketing para 2024

O plano de marketing é um documento onde está resumido a situação do mercado que se vai atuar e as estratégias e ações formuladas para alcançar objetivos delineados. É o planeamento das atividades de marketing de uma organização, a curto prazo, para atingir os objetivos definidos. (Brito, 2018).

Como tal, para esta tarefa, a estagiária teve como objetivo desenvolver um protótipo de um Plano de Marketing para a TEAM 24. Neste plano é apenas abordado o que diz respeito às redes sociais da empresa e o que é pretendido para 2024, não incluindo outras estratégias de comunicação.

Apesar de a TEAM 24 ser já uma empresa de sucesso, é sempre uma mais valia ter um plano como este para satisfazer cada vez mais os seus clientes e atrair novos.

Numa fase inicial, a estagiária para além de desenvolver uma análise da empresa, e à concorrência que atua no mesmo mercado, para compreender o que faz com que esta se destaque no mercado, também contextualizou o mercado de serviços de psicólogos em Portugal.

Em seguida destacou as forças e fraquezas que a empresa possui, na sua opinião. De modo a ser possível analisar cenários e fundamentar melhores decisões, a estagiária desenvolveu uma análise SWOT (tabela 1) que posteriormente foi aprovada e inserida nos ficheiros internos da empresa.

A fixação de objetivos é também um tópico fundamental a abordar e a TEAM 24 tem como principal objetivo para 2024 tornar-se líder no mercado em que atua. Para tal, ao efetuar algum tipo de estratégia de comunicação, a mesma deve ter como objetivo aumentar a notoriedade, reconhecimento e credibilidade perante o mercado, aumentando desta forma o seu rendimento. Pretende também alcançar um maior número de organizações parceiras.

Relativamente à estratégia adotada pela TEAM 24 é a estratégia concorrencial desafiadora, uma vez que a empresa tem como principal objetivo tornar-se líder. No entanto, como existem outras empresas no mercado, a mesma procura notoriedade através da aposta na diferenciação e divulgação dos seus serviços.

Já numa fase final, a estagiária desenvolveu o *Marketing-Mix* da TEAM 24, de forma ajudar a colocar em prática as estratégias de marketing que foram determinadas anteriormente.

Relativamente aos serviços, a empresa presta um Plano de Apoio Psicológico Integrado, já apresentado neste relatório. Apresenta serviços orientados aos colaboradores e serviços orientados às organizações.

Quanto à variável preço, é possível referir que na TEAM 24 o preço estabelecido é dinâmico, uma vez que os preços variam dependendo da situação, de forma a se adaptar às diferentes organizações clientes. A empresa possui um conjunto de planos que obedecem a intervalos relativamente ao número de colaboradores, adaptando-se às empresas e convida o potencial cliente a agendar uma reunião para poder personalizar o plano mais adequado à sua organização.

Já na variável distribuição, uma vez que a TEAM 24 é uma empresa que presta serviços de forma 100% remota, as organizações e os seus colaboradores recebem os seus serviços são através da APP TEAM 24 e, no geral, todas as consultas, reuniões, palestras e eventos que a mesma realiza são via online.

Por fim, no que toca à variável da comunicação, a estagiária mencionou mais uma vez o público-alvo a quem a TEAM 24 se dirige, neste caso equipas de RH, lideranças intermédias, gestores, entre outros (B2B).

Relativamente à estratégia de comunicação, a que mais se adequa à empresa, é a estratégia *Pull*, visto que esta estratégia passa pela construção de uma imagem atraente através da publicidade. As redes sociais são o canal mais indicado para aturar sobre grupos de consumidores previamente identificados. A rede social em que a empresa mais aposta é no *LinkedIn*, uma vez que é uma rede profissional onde as publicações devem ser objetivas e que expliquem o conteúdo de forma clara e que transmita inovação e profissionalismo.

É importante destacar que **apenas** foi desenvolvida a **estratégia** para as **redes sociais**.

De seguida é apresentada a proposta que a estagiária sugeriu e apresentou à TEAM 24:

1º Passo:

- △ Pesquisar e seleccionar 12 temas (um por mês) relacionados com as diversas áreas e assuntos que a TEAM 24 aborda:

Tabela 5-Calendarário 2024 e respetivos temas

janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho
Liderança	Ansiedade	A mulher	Saúde e Segurança no Trabalho	O Trabalhador	Depressão
julho	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
Burnout	Stress	Suicídio	Saúde Mental	Absentismo	Produtividade

Fonte: Elaboração Própria

2º Passo:

- △ Definir o número de publicações desenvolvidas para cada mês, neste caso 4 publicações mensais (uma por semana) sobre o tema estipulado, como também definir um dia fixo para publicar. Contudo manter-se-ia as publicações sobre os temas já abordados pela empresa.
- △ Definir os formatos em que as publicações serão criadas. Sugere-se que a primeira publicação seja feita em forma de vídeo, em que neste seriam apresentadas pequenas frases sobre o tema. A segunda publicação seria em carrossel, possivelmente com dicas/ conselhos, tendo em consideração qual é o tema e fazer adaptações. Já a terceira publicação seria um artigo escrito por um dos psicólogos da TEAM 24, ou um artigo que fosse retirado de uma outra fonte. A última publicação seria um formulário/ teste, em que o utilizador após o preencher, fosse indicado a agendar uma reunião.

De modo a ser mais fácil de explicar a sua ideia, a estagiária utilizou o tema da ansiedade para exemplificar como seria planeado as publicações desse tema para o mês de fevereiro. Para tal, criou uma tabela com os tópicos e desenvolveu um exemplo para a primeira publicação (Tabela 6), em formato de vídeo (Figura 7).

△ **Tema: Ansiedade**

Tabela 6- Exemplo do tema Ansiedade

Publicação 1 Vídeo	Sintomas de Ansiedade- Apresentação de um vídeo a enumerar os principais fatores e sintomas de ansiedade.
Publicação 2 Carrossel	Conselhos de como reagir quando acontece um ataque de ansiedade.
Publicação 3 Artigo	Artigo desenvolvido por um psicólogo da TEAM 24, “A importância de ter uma estrutura de apoio em situação de crise.”
Publicação 4	Formulário/ teste sobre situações relacionadas à ansiedade.

Fonte: Elaboração Própria

Exemplo do tema “Ansiedade”, em formato de vídeo para a primeira publicação:



Figura 7- Ilustração do vídeo de exemplo

Fonte: Elaboração Própria

Em suma, a elaboração do protótipo de um Plano de Marketing para a TEAM 24, possibilitou à estagiária colocar em prática vários conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura em Marketing. Esta tarefa teve como principal objetivo criar uma estratégia para as redes sociais para 2024.

Considerações Finais

O Estágio Curricular é uma oportunidade para o aluno estabelecer um primeiro contacto com o mundo do trabalho. É também o ponto de conclusão da licenciatura, onde foram transmitidos vários conteúdos teóricos e práticos, muitos trabalhos e momentos de reflexão. Ter a possibilidade de trabalhar na área em que se estuda, com alguém que realmente utiliza as ferramentas que foram ensinadas é uma mais valia.

A realização do Estágio Curricular na TEAM 24 ofereceu à estagiária a oportunidade de compreender o funcionamento de uma empresa. Foi uma honra trabalhar com colaboradores experientes, quer da área do Marketing, quer das outras áreas e que sempre incentivaram a autonomia da estagiária e a auxiliaram na execução das suas funções e tarefas.

O estágio decorreu em formato de teletrabalho, uma vez que a empresa opera de forma 100% remota. O plano de estágio foi cumprido e serviu também como uma orientação no desenvolvimento das demais atividades propostas ao longo do estágio.

A fase inicial foi de aprendizagem, mas com o passar do tempo as diversas tarefas foram desenvolvidas de forma individual o que permitiu aprofundar vários conhecimentos específicos.

O Estágio Curricular foi um período bastante positivo para o futuro profissional da estagiária e permitiu estabelecer contactos com a empresa e permitiu um crescimento enorme a nível profissional e pessoal.

Webgrafia

- TEAM 24. Disponível em <https://team24.pt/> . Consultado em outubro de 2023.
- LinkedIn TEAM 24. Disponível em <https://www.linkedin.com/company/team24eap/> . Consultado em outubro de 2023.
- Definição de Visão, Missão, Valores e desempenho. Disponível em <https://alexandreconte.com/2014/05/26/visao-missao-valores-e-desempenho-organizacional/> . consultado em outubro de 2023.
- Aprenda o que é análise SWOT, ou análise FOFA, e saiba como fazer uma análise estratégica do seu negócio. Disponível em <https://rockcontent.com/br/blog/como-fazer-uma-analise-swt/> . Consultado em outubro de 2023.
- Estudo de Mercado: o que é e como funciona. Disponível em <https://blog.opinionbox.com/estudo-de-mercado/> . Consultado em outubro de 2023.

Antunes, Bethania (2002). A estrutura organizacional frente às estratégias de aquisição: um estudo de caso em Minas Gerais. Consultado em outubro de 2023, disponível em https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-99VGLZ/1/disserta_o_bethania_mendes_de_brito_antunes.pdf

Brito, Diana (2018). Plano de Marketing para a empresa I-Team Portugal. Consultado em outubro de 2023, disponível em <https://repositorio.umaia.pt/bitstream/10400.24/977/1/Tese%20Diana%20Brito%20Final.pdf>

Rocha, Sara (2018). Elaboração de um Plano de Marketing para a empresa António Carlos Rocha, Construção e Obras Públicas, Lda. Consultado em outubro de 2023, disponível em

https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/24469/1/Trabalho%20de%20Projeto_Sara%20Rocha.pdf.



APÊNDICES



APÊNDICE – PROPOSTA PARA O SITE TEAM 24

Página Inicial – Slide 1

APP TEAM 24 **PARCEIROS** **SERVIÇOS** **IMPRENSA** **QUEM SOMOS** **CONTACTOS**

Quando clica em "Parceiros", é encaminhado para uma página com todos os parceiros

Quando clica em "Serviços", é encaminhado para uma página com os serviços detalhados

**MENTE SÃ,
EMPRESA SÃ**

TEAM 24

Página Inicial – Slide 2

Quando clica numa destas 3 ferramentas é encaminhado para uma página que explica cada um destes

APP TEAM 24

- Chat de Apoio Psicológico
- Linha Telefónica de Apoio Psicológico
- Vídeo Consulta de Psicologia
- Outros conteúdos

Conteúdos

Mindfulness Sono

Felicidade no Trabalho Partença

Workaholic Stress no Trabalho

Fale com um psicólogo

Página Secundária – Slide 3 – Chat de Apoio Psicológico



CHAT DE APOIO PSICOLÓGICO

Atendimento por psicólogos especializados. Disponível das 9h às 24h, em dias úteis.

A intervenção através do chat possibilita atuar, quer a nível primário, orientada para o aconselhamento de hábitos saudáveis e estilos de vida, que reduzem a probabilidade do aparecimento da doença, quer a nível secundário, através da monitorização dos sintomas já apresentados.

Algumas pessoas escolhem também o chat por se sentirem mais confortáveis em expor a sua história clínica de forma escrita. Muitas vezes é o primeiro contacto com o psicólogo e por isso também usado como triagem.

Página Secundária – Slide 4 – Linha Telefónica de Apoio Psicológico



LINHA TELEFÓNICA DE APOIO PSICOLÓGICO

Atendimento por psicólogos especializados. Disponível das 9h às 24h, em dias úteis.

Possibilidade de esclarecimentos sobre o funcionamento da APP, passando pelo aconselhamento psicológico para o próprio, ou até sobre a forma de pedidos de ajuda para lidarem com algum colega ou familiar, que apresente alterações de comportamento.

É também requisitada e aconselhada nas situações de crise, nomeadamente situações de ansiedade elevada, ataques de pânico, luto ou trauma. Qualquer psicólogo da equipa que esteja disponível no momento, pode atender a linha. Existe também a possibilidade de agendamento de chamada de “follow up” com o psicólogo que está a acompanhar o colaborador.

Página Secundária – Slide 5 – Vídeo Consulta de Psicologia

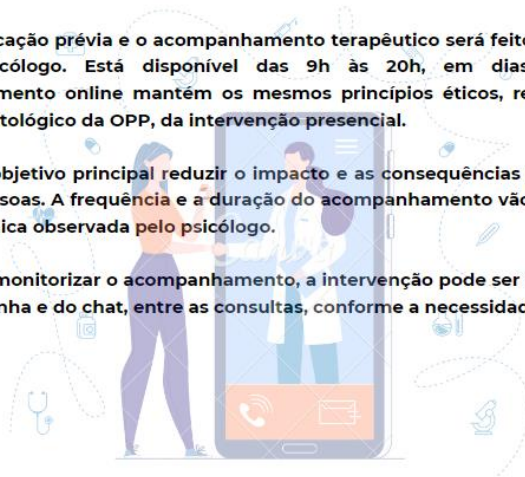


VÍDEO CONSULTA DE PSICOLOGIA

Requer marcação prévia e o acompanhamento terapêutico será feito sempre pelo mesmo Psicólogo. Está disponível das 9h às 20h, em dias úteis. Este acompanhamento online mantém os mesmos princípios éticos, regulados pelo código deontológico da OPP, da intervenção presencial.

Tem como objetivo principal reduzir o impacto e as consequências da doença na vida das pessoas. A frequência e a duração do acompanhamento vão depender da situação clínica observada pelo psicólogo.

De forma a monitorizar o acompanhamento, a intervenção pode ser realizada com o apoio da linha e do chat, entre as consultas, conforme a necessidade.



Página Secundária – Slide 6 – Outros Conteúdos

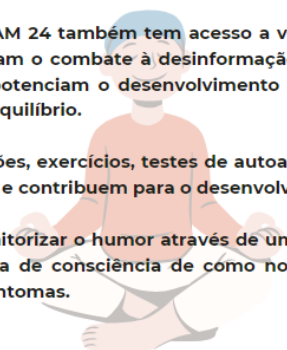


OUTROS CONTEÚDOS

Os utilizadores da App TEAM 24 também tem acesso a vários conteúdos de saúde e bem-estar que proporcionam o combate à desinformação, promovem a literacia e o self-awareness. Também potenciam o desenvolvimento de competências e ajudam na gestão do bem-estar e equilíbrio.

Podem encontrar meditações, exercícios, testes de autoavaliação e desafios, que são atualizados semanalmente e contribuem para o desenvolvimento pessoal.

É igualmente possível monitorizar o humor através de um registo diário, o que ajuda a contribuir para a tomada de consciência de como nos estamos a sentir e como podem estar a evoluir os sintomas.



Página Inicial – Slide 7



Página Inicial – Slide 8

TESTEMUNHOS

★★★★★

"O bem-estar e a saúde mental tem sido para a RTP um rumo que queremos promover para todos os trabalhadores e trabalhadoras. A TEAM 24 surge assim como uma parceria que tem permitido dar resposta e chegar mais perto, aproximar e apoiar. O serviço totalmente online, anónimo e confidencial apresenta uma vantagem única que dá liberdade e oportunidade aos trabalhadores para procurarem este apoio quando mais necessitam e ao seu próprio ritmo. Para a RTP, o bem-estar psicológico não é só um meio para melhorar o desempenho profissional, mas uma missão para uma empresa e pessoas mais saudáveis."

Bárbara Morgadinho Regadas

SERVIÇOS

APP TEAM 24

APOIO PSICOLÓGICO
NA SUA EMPRESA À
DISTÂNCIA DE UM
CLICK

É possível aceder a
todos os serviços de
apoio psicológico, na
app TEAM 24, de forma
anónima e confidencial.

Workshop e Formação



Avaliação de Riscos Psicossociais


Assegura a conciliação do
trabalho e da vida familiar e
potencia o equilíbrio emocional,
a robustez psíquica, a
capacitação para o desempenho
e a qualidade de vida no
trabalho, são essenciais para
assegurar elevados níveis de
saúde e bem-estar mental.



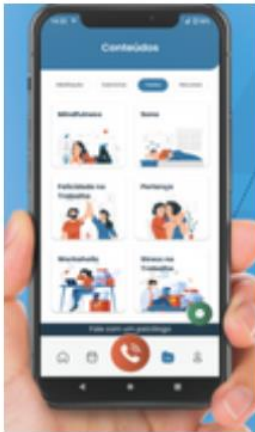
**AGENDAR
REUNIÃO**
CONHEÇA
O NOSSO
SERVIÇO

TEAM 24

Página Secundária – Slide 11 – Serviço APP TEAM 24



APP TEAM 24



O usuário é encaminhado para a página que corresponde aos slides 3,4, 5 e 6.

Página Secundária – Slide 12 – Workshops e Formações



WORKSHOPS E FORMAÇÕES

Informações sobre os Workshops e das Formações. Nesta página podem estar também incluídas as futuras conferências em que a TEAM 24 estará presente.





AVALIAÇÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS

Informações sobre os Workshops e das Formações. Nesta página podem estar também incluídas as futuras conferências em que a TEAM 24 estará presente.



IMPRENSA



QUEM SOMOS

Somos uma equipa de profissionais especializados que se dedica à promoção do bem-estar e da SAÚDE MENTAL dos colaboradores da sua empresa.

AJUDAMOS A REDUZIR

O absentismo, o presentismo, o turnover, o burnout, o stress e problemas psicológicos e emocionais.

AJUDAMOS A AUMENTAR

O compromisso, a motivação, a captação e a retenção de talento, a felicidade organizacional e a produtividade.

saiba mais >



"A Saúde Mental é um direito. O acesso a apoio psicológico deveria ser fácil, imediato e gratuito. Foi com esse foco que construímos a Team 24. É essa a nossa missão: levar a saúde mental ao maior número de pessoas possível! "

Ana Ruivo, COO e Co-Founder



Página Inicial – Slide 17

BLOG

ARTIGOS PUBLICADOS



Nome do Artigo



Nome do Artigo



Nome do Artigo



Nome do Artigo

Página Inicial – Slide 18

CONTACTOS

Para mais informações ou esclarecimento de dúvidas, fale connosco através dos nossos contactos.

EMAIL

✉ geral@team24.pt

TELEFONE

☎ +351 220 981 284

(Chamada para a rede fixa nacional)

REDES SOCIAIS



DOWNLOAD APP TEAM 24



FALE CONNOSCO

Nome *

Nome da pessoa

Empresa *

Nome da empresa

Email *

Email de contacto

Telefone / Telemóvel *

Mensagem

Escreva aqui a sua mensagem

Preenchimento obrigatório *

Li e aceito os termos da [política de privacidade](#)

ENVIAR