

Projetos de Bem-Estar Comunitário, Saúde Emocional e Valorização Autárquica

Capacitação de Equipas Públicas,
Longevidade Ativa e Humanização das
Instituições Municipais.

As autarquias e instituições públicas enfrentam o duplo desafio de responder às necessidades crescentes da população enquanto protegem a saúde e o envolvimento dos seus próprios trabalhadores. Promover o bem-estar no setor público é investir diretamente na qualidade do serviço prestado ao cidadão e na sustentabilidade da comunidade.

O Diagnóstico e a Nossa Contexto & Desafios da Gestão Pública

Desafios do Setor Público

1. **Sobrecarga nos Serviços de Atendimento e Ação Social:** Aumento da exaustão e do stress operacional nos trabalhadores da administração local.
2. **Envelhecimento Populacional & Isolamento:** A necessidade urgente de respostas inovadoras para a longevidade ativa e saúde mental comunitária.
3. **Coesão e Clima Institucional:** Fortalecer a comunicação interdepartamental, a segurança psicológica e o sentimento de pertença dos colaboradores municipais.

A Abordagem Infinito Bem-Estar

Propomos uma intervenção sistémica que atua em duas frentes complementares:

- **Interna (Trabalhadores Autárquicos):** Gestão de energia, prevenção do burnout **institucional e liderança humanizada.**
- **Externa (Municípios & Comunidade):** Programas práticos de literacia emocional, desenvolvimento de forças de carácter e promoção da vitalidade urbana.

Programas & Modalidades de Intervenção B2G

Algumas opções de modalidades de intervenção, adaptáveis à maturidade e necessidade da autarquia

1.

Capacitação & Prevenção da Exaustão (Para Funcionários Públicos)

- **Público-Alvo:** Trabalhadores da Câmara Municipal, Juntas de Freguesia e Serviços Municipalizados.
-
- **Abordagem:** Formações práticas em autorregulação sob pressão, literacia em saúde física e emocional, e otimização da atmosfera relacional nos locais de trabalho.
-
- **Formato:** Ciclos de workshops imersivos (4h a 8h) ou programa de acompanhamento contínuo.

Formatos de Trabalho e Programas (B2B)

2.

Liderança Humanizada na Administração Pública

- **Público-Alvo:** Dirigentes Médios e Superiores, Chefes de Divisão e Pelouros.
-
- **Abordagem:** Desenvolvimento de competências de liderança baseada em Forças de Caráter, comunicação empática e gestão de equipas em ambientes de mudança.
-
- **Formato:** Mentorias em grupo e masterclasses executivas.

Formatos de Trabalho e Programas (B2B)

3.

Programas de Longevidade Ativa & Saúde Comunitária (Para Municípios)

- **Público-Alvo:** População Sénior, Jovens e Famílias do Município/Freguesia.
- **Abordagem:** Projetos de intervenção comunitária focados no desenvolvimento de hábitos sustentáveis, prevenção da solidão indesejada e promoção da saúde mental através do Modelo PERMA e Psicologia Positiva.
- **Formato:** Oficinas quinzenais ou mensais, dinâmicas de grupo e manuais práticos.

Formatos de Trabalho e Programas (B2B)

4.

Semanas da Saúde & Encontros Municipais" (Eventos de Impacto)

- **Público-Alvo:** Comunidade Geral e/ou Trabalhadores do Município.
-
- **Abordagem:** Ações de sensibilização de curto prazo, ciclos de palestras e dinâmicas de coesão para assinalar datas de saúde pública ou integração municipal.

O Passo a Passo da Implementação (Como Trabalhamos)

Para garantir total transparência e facilidade de contratação no âmbito da Administração Pública, os projetos são estruturados em 4 fases:

[1. Escuta & Diagnóstico] —> [2. Co-Criação] —>
[3. Implementação] —> [4. Relatório Social]

Etapas 1 — Escuta & Diagnóstico Institucional: Levantamento de necessidades junto dos Pelouros (Ação Social, RH, Saúde, Desporto, Juventude) e análise da realidade dos participantes.

Etapas 2 — Formatação do programa ajustada ao plano de ação e orçamento do município/freguesia.

Etapas 3 — Execução presencial dos workshops, mentorias ou encontros comunitários com materiais pedagógicos incluídos.

Etapas 4 — Entrega de um documento de avaliação com indicadores de satisfação, participação e recomendações para a continuidade das políticas públicas.

Tabela de Investimento

(Valores de Referência)

Os valores abaixo servem como base de investimento e podem sofrer ajustes conforme a dimensão da equipa, nível de personalização e localização geográfica.

Intervenção	Descrição / Entregáveis	A partir de
Palestras & Keynotes	Sessão de sensibilização de 60 a 90 min (presencial ou online).	€ 650
Workshop Prático (Meio Dia)	Formação imersiva de 4h para até 20 participantes + material de apoio.	€ 1.200
Programa de Liderança (1 Mês)	Mapeamento VIA + 3 Sessões de Mentoria em Grupo para Líderes + Materiais.	€ 2.500
Programa Comunitário de Longevidade	Projeto contínuo de 3 a 6 meses com oficinas quinzenais + avaliação de impacto.	€ 4.500
Consultoria de Intervenção Integral	Diagnóstico de clima institucional + Formações + Acompanhamento de equipas.	Proposta Tailor-Made Sob Consulta

Perfil da Consultora & Contactos Directos



Aline Brandão | Estrategista em Bem-Estar Organizacional & Relações Públicas

Com mais de uma década de experiência no estudo da otimização de ambientes e do habitar, Aline aliou o seu percurso às Ciências do Comportamento, especializando-se em Psicologia Positiva (VIA Institute / PERMA), Neurociências e Medicina Narrativa.

Atua na ponte entre o desenvolvimento humano e a sustentabilidade das organizações, ajudando líderes e instituições a criarem ambientes onde é verdadeiramente possível prosperar.

Agende uma Conversa de Diagnóstico

Antes de qualquer proposta formal, realizamos uma conversa estratégica de 30 minutos (sem compromisso) para compreender os desafios da sua empresa ou município.

 E-mail: alineinfinnitobemestar@gmail.com

 Website: <https://alinebrandaobr.wixsite.com/site>

 WhatsApp / Telefone: [.\(351\) 913913515](https://api.whatsapp.com/send?phone=5531913913515)

 Atendimento: Lisboa e Região | Projetos Nacionais e Internacionais