



Nós decidimos!

Orçamento Participativo
da Universidade do Algarve

FICHA DE PROJETO PARA DIVULGAÇÃO

PROJECT FORM FOR DISSEMINATION

Preencher apenas no caso
de se tratar de um projeto
aprovado para votação.

*Fill only in if the project has
been approved for a vote.*

Imagem ilustrativa do projeto



Carregar imagem

Título do projeto

Project Title

Siesta Point

Siesta Point

Estudante/ Funcionário/ Investigador

Localização – que *Campus*?

Orçamento em euros

Tempo de execução

Estudante

Gambelas

3.900,00€

12 meses

Caracterização da Proposta (1000 carateres)

A proposta “Siesta Point” consiste na criação de um espaço de descanso universitário destinado a estudantes, docentes e não docentes, com o objetivo de promover o bem-estar, a saúde mental e o desempenho cognitivo da comunidade académica. Parte da evidência científica de que a privação do sono afeta negativamente funções essenciais à aprendizagem, como atenção, memória e foco. As sestas constituem uma intervenção neurobiológica eficaz, potenciando a consolidação da memória, o rendimento académico, a criatividade e o humor, superando mesmo períodos equivalentes de estudo intensivo. Inspirada em boas práticas de organizações internacionais, a proposta encara o descanso como uma ferramenta produtiva e saudável, contrariando a visão cultural de preguiça associada à sesta. Apesar de exigir planeamento logístico e regras de utilização, trata-se de um investimento viável e de elevado valor acrescentado para uma universidade mais resiliente, inovadora e eficiente.

Benefícios para a comunidade académica (1000 carateres)

O projeto “Siesta Point” promove melhorias significativas no desempenho cognitivo, na memória e no estado de alerta, contribuindo diretamente para melhores resultados de aprendizagem e maior sucesso académico. A disponibilização de um espaço de descanso constitui uma estratégia preventiva na redução do stress e da fadiga, favorecendo a saúde mental, o bem-estar e a resiliência da comunidade académica. Ao permitir uma gestão mais eficiente do tempo, incentiva uma abordagem ao estudo mais inteligente e sustentável. Estudos demonstram que sestas de curta duração melhoram a atenção, o humor e a memória, reforçando o equilíbrio emocional. A implementação deste projeto posiciona a universidade como uma instituição inovadora e moderna, comprometida com práticas cientificamente fundamentadas para potenciar o rendimento académico e a qualidade de vida no contexto universitário.

Proposal abstract – English (500 characters)

“Siesta Point” proposes the creation of a university rest space for students and staff to enhance wellbeing, mental health and cognitive performance. Based on scientific evidence, short naps improve attention, memory, mood and academic outcomes while reducing stress and fatigue. The project promotes smarter, sustainable study habits and positions the university as a modern, innovative institution committed to evidence-based learning and quality of life.

GRAVAR / SAVE