



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.*



Título do projeto

Project Title

Vive+ Consciente UAlg

Live + Mindfully UAlg

Estudante/ Funcionário/ Investigador

Localização – que *Campus*?

Orçamento em euros Tempo de execução

Cláudia Oliveira, Magda Ramos, Nélia
 Gaudêncio e Tânia Xavier.

Campus de Gambelas, Penha e
 Portimão (UAlg).

19 600 € (IVA
 incluído)

1 ano

Caracterização da Proposta (1000 carateres)

O Vive+ Consciente UAlg promove literacia em saúde e estilos de vida saudáveis entre estudantes universitários. Foca-se na prevenção do consumo excessivo de álcool e tabaco, alimentação equilibrada, sono, stress, saúde mental e saúde sexual. Integra campanhas digitais baseadas em evidência, ações presenciais e educação por pares. Inclui a Banca Viva + uma banca móvel itinerante nos campi, composta por três áreas: CheckPoint Saúde UAlg (avaliação informal do bem-estar físico e informação em saúde sexual, incluindo testagem rápida ao VIH), MindStation UAlg (estratégias práticas de regulação emocional e gestão do stress)

Benefícios para a comunidade académica (1000 carateres)

O Vive+ Consciente UAlg contribui para a melhoria do autocuidado, promovendo literacia em saúde e tomada de decisão informada. Atua na prevenção do consumo de álcool, tabaco e outras substâncias, na desconstrução de mitos e tabus relacionados com sexualidade, e no reforço da prevenção de infeções sexualmente transmissíveis. Incentiva ainda o respeito, o consentimento e a comunicação nas relações interpessoais, promovendo um ambiente universitário mais seguro e inclusivo. Ao integrar estudantes, docentes e técnicos, fortalece a coesão comunitária e o envolvimento estudantil como agente ativo de mudança, alinhando-se com os valores de cidadania e sustentabilidade da Universidade do Algarve.

Proposal abstract - English (500 characters)

Vive+ Consciente UAlg (Live+ Mindfully UAlg) promotes health literacy and healthy lifestyles among university students. It targets alcohol and tobacco risk prevention, balanced nutrition, sleep, stress management, mental health and sexual health literacy. The project combines evidence-based digital content, on-campus activities and peer education. It also features the mobile Viva+ Booth with wellbeing checks, rapid HIV testing, stress tools and interactive games.