

### COMO PODES PARTICIPAR

A ULisboa vai enviar-te, por e-mail, um convite para participares no Projeto de Estudo "Saúde e Bem-estar na ULisboa" através do preenchimento de um inquérito.

O inquérito é anónimo e foi construído para que possamos conhecer a tua realidade e saber como te sentes e como enfrentas os teus desafios diários. Apesar de não ser um meio de diagnóstico, o inquérito vai-nos permitir identificar casos de stress e mal-estar excessivo. Porque as tuas respostas serão anónimas poderás criar um código, que só tu conhecerás. Se autorizares, a ULisboa, divulgará, por e-mail, a todos os alunos, a lista com todos os códigos cujos resultados evidenciem alunos em risco.

Através do preenchimento do inquérito vais ainda poder contribuir para a definição das estratégias que a ULisboa poderá desenvolver para promover a tua saúde, o teu bem-estar e melhorar a tua qualidade de vida.

Como vês, **a tua participação é fundamental!**

### ACESSO AO INQUÉRITO

O link que te dará acesso ao inquérito será enviado para o endereço de e-mail que registaste como "Principal" no Fénix.

### EMAIL PRINCIPAL

Se já não te recordas qual foi o e-mail que definiste como principal no Fénix podes aceder à plataforma e consultar essa informação na tua área pessoal.

**1.º passo:** Acede ao Fénix da tua escola;

**2.º passo:** Consulta, no separador "Pessoal" que e-mail que definiste como principal.

### ACESSO AO FÉNIX

Se já não sabes quais são os teus dados de acesso ao Fénix poderás recuperar as tuas credenciais (nome de utilizador e password) através do portal do utilizador da ULisboa.

**1.º passo:** acede ao portal de utilizador da ULisboa

(<https://utilizador.ulisboa.pt/UlisboaUsers/home>);

**2.º passo:** seleciona a opção “Recuperar acesso”;

**3.º passo:** introduz o teu nome de utilizador ou o teu e-mail pessoal;

**4.º passo:** receberás um e-mail do portal do utilizador no teu e-mail pessoal. Através do link que te será enviado poderás definir uma nova password. Atenção às regras e, caso não o saibas, regista o teu nome de utilizador (será referido no e-mail);

**5.º passo:** com o teu nome de utilizador e a nova password poderás aceder ao Fénix da tua escola.

### NOTA:

Se és estudante da FC ou do ISEG deverás entrar em contacto com a equipa de suporte informático da tua escola para recuperar as tuas credenciais de acesso.

### PREENCHIMENTO DO INQUÉRITO

Poderás registar as tuas respostas ao inquérito entre os dias **18 de abril e 1 de maio**.

Lê com atenção todas as questões que o integram e regista a resposta que melhor corresponde às situações que vives e à forma como te sentes.

Não te esqueças de submeter o inquérito. As respostas aos inquéritos não submetidos não poderão ser consideradas pela Universidade de Lisboa.

**PARTICIPA! APELA AOS TEUS COLEGAS PARA PARTICIPAREM! FAZ A TUA PARTE!**