

A tua *saúde*
importa!



Cuida do presente
para *garantires* o *futuro!*



Gratuito
Confidencial

O QUE É?

O **Cuida-te** é um **programa de saúde juvenil** dirigido a jovens com idades **entre os 12 e os 30 anos**. Todos os serviços são **gratuitos** e **confidenciais**, assegurados por profissionais especializad@s na área da saúde juvenil.

EM QUE ÁREAS?



OBJETIVOS

Promover a tua saúde através de:

- Aconselhamento
- Desenvolvimento de Competências
- Esclarecimento

ONDE?

Gabinete de Saúde Juvenil

Existe, pelo menos, um gabinete em cada distrito de Portugal Continental. Podes marcar atendimento clínico, de forma simples e por iniciativa própria.



Canal de conversação

O teu bem-estar está à distância de um clique! Podes receber suporte e aconselhamento, de forma autónoma, gratuita e em tempo real, através de um canal interativo de conversação. As respostas são dadas por uma equipa especializada que te vai aconselhar, informar, ajudar a encontrar estratégias, ou indicar outros serviços complementares. Sabe mais aqui.

E ainda...

Podes também beneficiar do Programa Cuida-te, em conjunto, com amig@s e colegas, caso a tua escola, associação juvenil, autarquia, IPSS ou ONG apresente candidatura para:

Unidades Móveis

Carrinhas devidamente equipadas, com uma equipa técnica especializada, que se desloca a territórios de baixa acessibilidade para detetar, intervir precocemente ou referenciar pessoas jovens, no âmbito das áreas de intervenção do Programa.

Intervenção comunitária

O município do local em que vives, a escola e/ou a ONG a que pertences, a tua associação juvenil, podem candidatar-se, em formato de consórcio, a financiamento e suporte técnico para desenho e implementação projetos focalizados, cumprindo critérios de qualidade na área da saúde mental e do bem-estar emocional. Deverão, para isso, cumprir requisitos específicos. Está atent@ ao Portal IPDJ!

Sensibilização e informação

Promoção de iniciativas, presenciais ou via remota, de divulgação do Programa e das suas áreas de intervenção.

A tua Saúde Importa!