

PROGRAMA CUIDA-TE

Manifestação de Interesse

Este documento serve para apresentar o Programa Cuida-te e as áreas de apoio disponíveis. O Cuida-te é um programa nacional de promoção da saúde juvenil, com uma abordagem preventiva e positiva, dinamizado por psicólogos, nutricionistas e enfermeiros, com consultas gratuitas e confidenciais.

A participação é voluntária e a informação recolhida serve apenas para organizar a presença dos profissionais, de acordo com o interesse dos jovens, não existindo obrigatoriedade de participação.

ÁREAS DO PROGRAMA CUIDA-TE

🗨️ Saúde Mental e Bem-Estar Emocional

Atendimento por: Psicólogos/as= Promoção do bem-estar psicológico, do autoconhecimento e da autoestima, desenvolvimento de competências pessoais e sociais, gestão do stress e capacidade de lidar com desafios do dia a dia.

🍎 Alimentação

Atendimento por: Nutricionistas= Promoção de hábitos alimentares equilibrados, esclarecimento de dúvidas sobre alimentação, energia e saúde, e apoio a escolhas mais conscientes e saudáveis.

🏃 Corpo e Atividade Física

Atendimento por: Enfermeiros/as Promoção do movimento, do autocuidado e de estilos de vida ativos, valorizando o equilíbrio entre corpo e mente, a energia diária e o bem-estar físico.

🎮 Comportamentos Aditivos

Atendimento por: Psicólogos/as e Enfermeiros/as=Prevenção de comportamentos de risco e promoção do uso equilibrado de ecrãs, jogos, consumos e outros comportamentos, incentivando decisões informadas e responsáveis.

❤️ Sexualidade e Relações

Atendimento por: Enfermeiros/as= Promoção de informação clara, segura e baseada no respeito, abordando temas como afetos, sexualidade, consentimento, comunicação e relações saudáveis.

📱 Continua ligado ao Cuida-te

Preenche a folha abaixo e entrega ao professor para falar com o Cuida-te na tua escola.

ou

Se preferires fazê-lo mais tarde, guarda esta folha e usa o QR Code para saberes mais ou te inscreveres nos atendimentos

Accede aqui para mais informações e inscrição.



presenciais ou online, gratuitos e
confidenciais.

Entregar ao professor

MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE

Nome:	
Ano:	Turma:

Assinala apenas uma opção:

- Sim**, tenho interesse em participar
- Não** tenho interesse neste momento

Se assinalaste “**Sim**”, indica com quem gostarias de falar:

(podes assinalar mais do que uma opção)

- Psicólogo/a
- Nutricionista
- Enfermeiro/a

Modalidade:

- Atendimento individual
- Atendimento em pequeno grupo (4 ou 5 jovens)

