

## Programa Cuida-te 2026

### Medidas e Dispositivos – Síntese para Contexto Escolar

O Programa Cuida-te é uma resposta pública, gratuita e confidencial, dirigida a jovens dos 12 aos 30 anos, focada na **promoção da saúde e prevenção**, através de intervenções **breves, precoces e não estigmatizantes**.

---

#### Medida 1 – Apoio Personalizado

##### O que é

Resposta direta aos jovens, centrada em **aconselhamento breve, triagem e encaminhamento**, nas áreas da saúde mental, alimentação, atividade física, sexualidade e comportamentos aditivos.

##### Dispositivos

###### 1.1 Unidades Móveis (Mediante a abertura de candidaturas)

Equipas de saúde deslocam-se à escola ou à comunidade para:

- Consultas breves individuais de aconselhamento
- Consultas breves em pequenos grupos de aconselhamento
- Identificação precoce de necessidades e encaminhamento

###### 1.2 Gabinetes de Atendimento

Consultas breves, presenciais ou online, para:

- Apoio pontual e orientação
- Continuidade curta do aconselhamento iniciado
- Referenciação para outras respostas, quando necessário

##### Nota essencial

Não existe acompanhamento clínico prolongado. O foco é **orientar, capacitar e encaminhar**.

---

#### Medida 2 – Intervenção Comunitária (Mediante a abertura de candidaturas)



## O que é

Desenvolvimento de **projetos estruturados de prevenção e promoção da saúde juvenil**, através de **candidatura formal ao IPDJ**, que configura um financiamento.

## Como funciona

- Uma **entidade promotora** (associação, autarquia, IPSS, etc.) candidata um projeto
- A **escola associa-se como entidade parceira e contexto de implementação**
- O projeto tem objetivos, duração e avaliação definidos

## Papel da escola

- Colabora na identificação de necessidades
- Disponibiliza o contexto escolar
- Articula com a equipa do projeto

## Nota essencial

Não são ações pontuais. São **projetos continuados**, preventivos e avaliados.

---

## Medida 3 – Conhecimento

### O que é

Promoção da **literacia em saúde juvenil**, através de informação, capacitação e sensibilização.

### Dispositivos

#### 3.1 Canal de Conversação e Chat

Espaço de esclarecimento de dúvidas dirigido aos jovens, assegurado por profissionais de saúde, com disponibilização de informação fidedigna e baseada na evidência. O contacto pode ser realizado por email, através do serviço “Coloca aqui as tuas dúvidas”, ou em tempo real, mediante atendimento via Chat, no site do IPDJ.

#### 3.2 Capacitação



Formação para os técnicos e outros adultos de referência

### **3.3 Sensibilização e Informação**

**Sessões, campanhas e ações de divulgação** dirigidas aos jovens e à comunidade educativa, podendo as ações ser realizadas de forma autónoma ou **em articulação com a presença da Unidade Móvel**, sempre que tal se revele adequado.

---

#### **Áreas de Intervenção Transversais**

Todas as medidas atuam nas seguintes áreas:

- Saúde mental e bem-estar emocional (eixo central)
- Alimentação
- Corpo e atividade física
- Sexualidade
- Comportamentos aditivos

---

#### **O Programa Cuida-te:**

- Atua de forma **preventiva e breve**
- Não substitui serviços clínicos ou terapêuticos
- Complementa o trabalho da escola
- Facilita o acesso dos jovens a apoio qualificado