



MANUAL CUIDA-TE +

**A Estrutura do Programa
Cuida-te +**

PARTE 1 DE 5



I. CARACTERIZAÇÃO GERAL

1. ESTE PROGRAMA VISA A PROMOÇÃO DA SAÚDE JUVENIL E DOS ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS E PRETENDE:

a) Abordar os determinantes da saúde das pessoas jovens, incluindo o acesso aos serviços de saúde, a literacia em saúde, a saúde mental, o bem-estar, a sexualidade, a alimentação e as atividades física e desportiva;

b) Promover os fatores de proteção e a redução dos fatores de risco para doenças não transmissíveis relacionadas com os estilos de vida saudáveis dos jovens;

c) Adotar uma perspetiva compreensiva face à saúde juvenil, isto é, visando vários domínios da vida dos jovens, envolvendo múltiplos parceiros, nomeadamente famílias, pares, escolas e comunidades.

2. CONSTITUEM OBJETIVOS DE INTERVENÇÃO DO PROGRAMA:

a) A sensibilização e informação junto da população jovem acerca das seguintes temáticas, as chamadas áreas de intervenção:

- Alimentação e atividades física e desportiva;
- Comportamentos aditivos;
- Saúde sexual e reprodutiva;
- Saúde mental.

b) A capacitação de interventores;

c) A prestação de serviços de aconselhamento nas áreas enunciadas na alínea a).



2. MEDIDAS E DISPOSITIVOS

1. O PROGRAMA PREVÊ DUAS MEDIDAS:

a) A **Medida 1:** "Atendimento Personalizado", que pretende dar resposta às necessidades de aconselhamento e sensibilização das pessoas jovens.

b) A **Medida 2:** "Promoção da Literacia em Saúde", que consiste na disponibilização proactiva de informação e conhecimento na área da literacia em saúde

A ESTRUTURA DO PROGRAMA CUIDA-TE•

**2. A Medida 1 integra três dispositivos operacionais:**

- **Dispositivo 1.1: Unidades Móveis**, concretizando-se através de:
 - Sensibilização e informação sobre temáticas relacionadas com a saúde global das pessoas jovens;
 - Encaminhamento e referenciação dos destinatários do Programa para estruturas do Programa e do Serviço Nacional de Saúde.
- **Dispositivo 1.2: Gabinetes de Saúde Juvenil**, através da disponibilização de gabinetes equipados para prestar aconselhamento gratuito, anónimo e confidencial nas áreas de intervenção do Programa.
- **Dispositivo 1.3: Atendimento não-presencial**, através de:
 - Linha de atendimento gratuito, anónimo e confidencial, para informação e aconselhamento na área da saúde sexual e reprodutiva e encaminhamento e referenciação dos seus destinatários para entidades específicas do âmbito da saúde;
 - Espaço online para a resposta a questões colocadas anonimamente pelos jovens, no Portal IPDJ, ferramenta "Coloca aqui as tuas dúvidas".

3. Na Medida 2, a Promoção da Literacia em Saúde, existem outros três dispositivos:

- **Dispositivo 2.1: Saúde Juvenil em Portal** - secção no portal do IPDJ com informação sobre tópicos do programa e ferramenta interativa de pergunta e resposta <https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas> ;
- **Dispositivo 2.2: Educação para a Saúde** - a saúde juvenil é trabalhada através de diversas formas diversas de expressão: teatro, música, expressão plástica, desporto, dança. Operacionalização através de dois procedimentos:
 - 1.º adjudicação externa de serviços - o IPDJ contrata anualmente um conjunto de entidades promotoras para a co-gestão deste dispositivo;
 - 2.º abertura de candidaturas a entidades organizadoras que trabalham com jovens para beneficiar destes diversos métodos ativos de expressão;
- **Dispositivo 2.3: Capacitação**, que tem como objetivo manter e melhorar a eficácia das intervenções preventivas na área da saúde juvenil, quer junto de técnicos de juventude, quer junto dos profissionais de saúde do programa.

3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

As áreas de intervenção estão organizadas em 4 vertentes, numa perspetiva preventiva:

COMPORTAMENTOS
ADITIVOS
E
DEPENDÊNCIAS

SAÚDE MENTAL

ALIMENTAÇÃO E
ATIVIDADE FÍSICA
E DESPORTIVA

SAÚDE SEXUAL
E
REPRODUTIVA



L. POPULAÇÃO ALVO

1. Embora o programa se dirija, em última instância, a todos os jovens dos 12 aos 25 anos, distinguem-se nele dois tipos de população alvo:

a) «População alvo estratégica», interventores que tenham um papel potencialmente influenciador na promoção de comportamentos benéficos para a saúde dos jovens, designadamente, profissionais de saúde, profissionais de educação física e desporto, técnicos de juventude, profissionais de intervenção comunitária, dirigentes de associações de jovens e suas federações, famílias e pares como interventores.

b) «População alvo final», cidadãos jovens, dos 12 aos 25 anos de idade, particularmente indivíduos ou grupos em situação vulnerável ou de exclusão social.

Importa ainda salientar que, segundo a [Recomendação do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida, de julho de 2022](#), sobre o processo de consentimento informado em menores de idade, todos os dispositivos do Cuida-te • são passíveis de ser procurados e usufruídos por jovens (maiores e menores), de forma autónoma, e com toda a confidencialidade perante quaisquer outras pessoas, incluindo pais ou tutores legais.

5. ENTIDADES ORGANIZADORAS

1. O programa prevê que se possam candidatar aos dispositivos 1.1 da Medida 1 e aos dispositivos 2.2 da Medida 2 do Programa, as entidades que se incluam numa das seguintes categorias:

- a) Estabelecimentos de ensino básico, secundário ou superior;
- b) Associações e federações de associações de jovens inscritas no Registo Nacional do Associativismo Jovem (RNAJ), salvaguardando o disposto no enunciado do do artigo 3.º da Lei n.º 23/2006, de 23 de junho, alterada e republicada pela Lei n.º 57/2019 de 7 de agosto;
- c) Organizações não-governamentais (ONG);
- d) Instituições particulares de solidariedade social (IPSS);
- e) Outras entidades privadas, com ou sem fins lucrativos, que prossigam os objetivos enquadrados nas áreas de intervenção do Programa;
- f) Autarquias locais.



6. PRINCÍPIOS GERAIS

Dado que o Programa Cuida-te+ se baseia em modelos ecológicos de intervenção e sustentados na articulação intersectorial, incide globalmente na promoção de competências socio-emocionais, de forma a minorar fatores de risco e potenciar fatores de proteção, através da promoção de estilos de vida saudáveis. Deste modo, a base do programa é o treino de competências (adiamento da gratificação, tolerância à frustração, resolução de problemas, etc.) visando responder às necessidades que poderão ter resposta através de comportamentos de risco, fomentando a ampliação do leque de alternativas e a tomada de decisão ponderada.

Inevitavelmente, e direta ou indiretamente, o programa assenta também no trabalho ao nível dos objetivos de vida, por forma a conjugar as motivações de realização pessoal com a procura de satisfação de índole mais imediata (procura de diversão, impulsos sexuais, potenciação de momentos de bem-estar prazer, etc). Neste programa procura-se promover intervenção capaz de responder às características desta faixa etária, reconhecendo-a, não apenas como um período complexo e de grandes mudanças, mas também como um período particularmente favorável à prevenção de comportamentos de risco e à promoção de comportamentos saudáveis.



