

# MANUAL CUIDA-TE +

DESTINATÁRIOS: JOVENS  
DOS 12 AOS 25 ANOS

PARTE 5



## JOVENS DOS 12 AOS 25 ANOS

O Programa Cuida-te + é destinado à promoção da tua saúde, em quatro áreas de intervenção distintas:

- Saúde Sexual e Reprodutiva
- Saúde Mental
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Alimentação e Atividade Física e Desportiva

É um programa que inclui um conjunto de serviços gratuitos, dirigidos a jovens, assegurados por profissionais especializados na promoção da saúde juvenil, nomeadamente numa perspectiva preventiva. Genericamente, o programa procura promover a tua saúde através de aconselhamento, treino de competências e um conjunto de informação para que melhores o teu bem-estar. No Programa Cuida-te + há três dispositivos a que poderás ter acesso por iniciativa própria: 1.2. Gabinetes de Saúde Juvenil, 1.3 Atendimento não-Presencial, nomeadamente através do serviço Sexualidade em Linha e 2.1 Saúde Juvenil em Portal, quer no que diz respeito a informação sobre vários assuntos relacionados com a Saúde Juvenil, quer também o Espaço online para a resposta a questões colocadas anonimamente, no Portal IPDJ "Coloca aqui as tuas dúvidas".

Os dispositivos 1.1 Unidades Móveis e 2.2 Educação para a Saúde são também dirigidos a ti e a jovens dos 12 aos 25 anos, mas dependem de uma candidatura institucional por parte de uma entidade organizadora (por exemplo, da escola ou universidade a que pertences, da associação juvenil em que estás integrado, da organização não-governamental com que colaboras, etc). O dispositivo 2.3 Capacitação diz respeito à maximização de competências de quem intervém junto de jovens (sejam outros jovens, profissionais de saúde, técnicos de juventude, etc) e passa pela organização de módulos ou ações formativas relacionadas com a saúde juvenil.

Dado que os dispositivos 1.2, 1.3 e 2.1 são aqueles a que terás acesso direto, iremos, de seguida, passar em revista cada um deles.

Importa ainda dizer-te 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 ti, de forma autónoma, e com toda a confidencialidade perante quaisquer outras pessoas, incluindo os teus pais ou tutores legais,





## MEDIDA I. ATENDIMENTO PERSONALIZADO

### DISPOSITIVO 1.2 GABINETES DE SAÚDE JUVENIL

Existem 19 Gabinetes de Saúde Juvenil, um por cada distrito de Portugal Continental. Na sua maioria, são espaços agradáveis, desmedicalizado, «youth friendly», para que possas obter suporte nas 4 áreas de intervenção do programa. O aconselhamento é disponibilizado gratuitamente ao grupo-alvo do programa, sob marcação.

Este dispositivo é assegurado por profissionais especializados (psicólogos, médicos, enfermeiros, etc) na área da saúde juvenil. Para marcares atendimento clínico, deverás consultar, em <https://ipdj.gov.pt/gabinetes-de-saude-juvenil> os contactos existentes dos gabinetes da tua região e enviar um e-mail ou telefonar, indicando:

- idade
- área geográfica de residência
- área de intervenção pretendida
- atendimento presencial ou por videochamada.
- no caso de se tratar de um distrito com mais do que um gabinete, qual deles preferes.

### DISPOSITIVO 1.3 SEXUALIDADE EM LINHA

O «Sexualidade em Linha» é um serviço técnico, anónimo e confidencial com uma equipa técnica constituída por psicólogas, disponível para qualquer esclarecimento ou informação na área da Saúde Sexual e Reprodutiva.

Para além de te poder informar, esclarecer dúvidas, ajudar na clarificação de problemas, discutindo alternativas para a resolução e possíveis formas de agir, tem a vantagem de ter características específicas, nomeadamente: a interatividade, a instantaneidade, a acessibilidade e o anonimato. O «Sexualidade em Linha» está presente em canais de comunicação diversos, das redes sociais, ao Portal IPDJ, seja nas secções respeitantes à área da Saúde Sexual e Reprodutiva, com tópicos e subtópicos específicos, sejam as «fact sheets» Sexualidade em Linha, documentos de fácil leitura, dedicados a um tema por mês, onde poderá ser encontrada informação atualizada, fundamentada e credível, em áreas tão variadas como métodos contraceptivos, questões de género, educação sexual, etc.

Para poderes obter respostas e aconselhamento em questões que tenhas na área da saúde sexual e reprodutiva, podes ligar todos os dias úteis, das 11h00 às 19h00, e sábados, das 10h00 às 17h00 para o 800 222 003, ou recorrer ao espaço online para a resposta a questões, no Portal IPDJ "Coloca aqui as tuas dúvidas", visado na secção seguinte deste documento.



## DISPOSITIVO 2.1 SAÚDE JUVENIL EM PORTAL

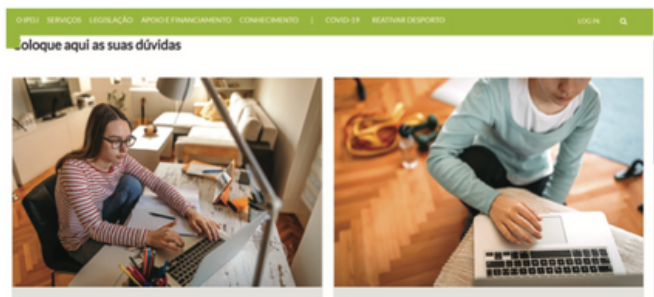
Este dispositivo diz respeito ao separador referente à Saúde Juvenil no portal do IPDJ.

Inclui informação útil sobre as áreas de intervenção do Programa Cuida-te +. São visados, no seu todo, seis secções, cada uma delas com vários subtemas.



Na primeira são dadas informações genéricas sobre a arquitetura e a utilidade do programa. A última "Coloca aqui as tuas dúvidas", diz respeito ao espaço online para a resposta a questões no âmbito da saúde juvenil. As quatro restantes referem-se, cada uma delas, às quatro áreas de intervenção do programa e a tópicos que nelas sejam contemplados.

No que diz respeito ao "Coloca aqui as tuas dúvidas" (<https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas>), podes obter respostas a qualquer que pretendas colocar numa das quatro áreas da saúde juvenil. Para isso deverás escolher a opção "Pergunta"



Em seguida, serão visualizados os campos constantes na imagem abaixo. Deverás escolher um tema e em seguida o assunto desse mesmo tema, indicares o teu sexo, a tua idade, preencher o campo respeitante à pergunta com a questão que queres ver respondida e em seguida podes, ou não, inserir o teu e-mail.



Se o inserires, assim que a resposta esteja disponível, irás recebê-la na tua caixa de e-mail. Caso prefiras não indicar o teu e-mail, a ferramenta gerará um código, que deverás guardar e inserir, quando pretenderes ler a resposta. Para tal, deverás clicar em "Resposta". Deves ainda ter em consideração que os profissionais nem sempre estão disponíveis para responder com brevidade, podendo demorar, por vezes, cerca de 24 horas (excepto se se tratar de fins de semana ou dias feriados - nesse caso o tempo de resposta será maior), pelo que deverás verificar a presença da resposta com regularidade, ou aguardares a notificação no teu e-mail.

**Pergunta**

Tema\*

Escolhe um tema...

Assunto\*

Escolhe um assunto...

Data\*

Resposta / Resposta / Não quero responder

Validar

Pergunta\*

Email

Não se preocupe em corrigir a sua pergunta. Poderá voltar por indicar o e-mail e voltar a enviar a sua pergunta. Todos os campos são obrigatórios.

Validar Enviar

As secções dedicadas às áreas de intervenção do Cuida-te + estão em permanente atualização e revisão técnica, contemplando tópicos relevantes para a Saúde Juvenil, temáticas atuais, etc. Na figura abaixo poderás visualizar o que está disponível, por exemplo, no que toca a tópicos na área da Saúde Mental.



Se tens sugestões de temas da área da saúde juvenil que gostasses de ver tratados, podes indicá-lo através do e-mail [cuida-te@ipdj.pt](mailto:cuida-te@ipdj.pt).

