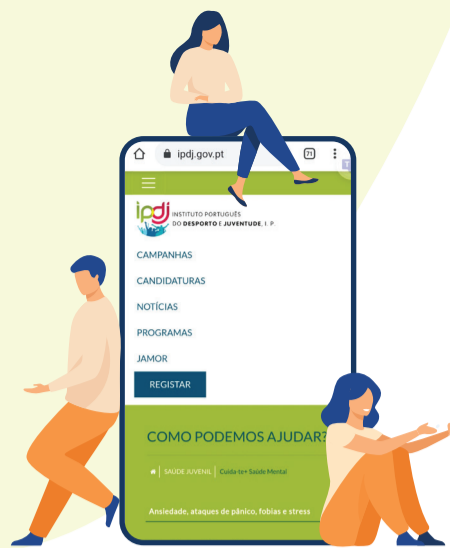


# Programa cuida+te



## O que é?

Cuida-te+ é um programa de saúde juvenil dirigido a jovens, **entre os 12 e os 25 anos**. Todos os seus serviços são gratuitos, assegurados por profissionais especializad@s na área da saúde juvenil e garantem a confidencialidade



## Em que áreas?






## Onde?

### Gabinetes de Saúde Juvenil

Um em cada distrito de Portugal Continental, onde te podes dirigir. Podes **marcar atendimento clínico** de forma simples e por iniciativa própria

## Objetivos

Promover a tua saúde através de:

-  **Aconselhamento**
-  **Treino de estratégias**
-  **Informação para que meliores o teu bem-estar**



### Sexualidade em Linha

Serviço telefónico de resposta a dúvidas e aconselhamento na área da saúde sexual e reprodutiva. Podes ligar todos os dias úteis, das 11h00 às 19h00, e sábados, das 10h00 às 17h00. Sabe mais **aqui**

### Canal interativo

No Portal IPDJ tens uma **área** onde podes colocar as tuas questões de forma anónima, gratuita e confidencial, sem saíres do teu espaço. As respostas são dadas por psicólog@s que ali estão para te aconselhar, informar, ajudar a encontrar estratégias ou te indicar outros serviços complementares



### E ainda...

...podes beneficiar do programa Cuida-te+, em conjunto com amig@s e colegas, caso a tua escola, associação juvenil, autarquia, IPSS ou ONG se candidatar a receber:



### Educação para a Saúde

Iniciativas de promoção da saúde, como o teatro, a expressão plástica, a música, o desporto ou a dança, no âmbito das áreas de intervenção do Cuida-te+

### Unidades Móveis

Carrinhas devidamente equipadas, com uma equipa técnica especializada, que se desloca para te informar e aconselhar