

Programa



O **Cuida-te+** é um programa do IPDJ que visa a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável.

Todos os seus serviços são gratuitos, assegurados por profissionais especializados na área da saúde juvenil e garantem a confidencialidade.

Aconselhamento Treino de estratégias Informação para que melhores o teu bem-estar
Objetivos Promover a tua saúde através de: Em que áreas? Comportamentos aditivos e dependências Alimentação e atividade física e desportiva Saúde mental

Destina-se aos jovens entre os 12 e os 25 anos como população-alvo final e também a população-alvo estratégica, isto é, atores intermediários 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 respetivas federações e famílias, e outros jovens como interventores.

- o dispositivo 1.1 «Unidades Móveis» é um serviço de proximidade dirigido a jovens dos 12 aos 25 anos, tendo por base a mobilidade de carrinhas devidamente equipadas, com uma equipa técnica especializada na área da saúde juvenil, que se desloca para ações de promoção de conhecimento e informação a jovens;

No seguimento da Candidatura apresentada pelo Agrupamento ao Programa CuidaTe+, do IPDJ, foi aprovada a candidatura ao dispositivo 1.1 Unidade Móvel.~