

<<<<

Atividades a decorrer no âmbito da celebração do Dia Mundial da Saúde Mental		
	Descrição da atividade	Dia/hora
A nível Nacional		
	Lançamento do Canal de Conversação Cuida-te , previsto no dispositivo 3.1 da Medida 3 Conhecimento do Programa. Este canal disponibiliza a quaisquer jovens, dos 12 aos 30 anos, a possibilidade de colocar questões ou obter suporte, em tempo real, com profissionais de saúde, no âmbito das áreas de intervenção do programa.	10 outubro (Dia Mundial da Saúde Mental)
A nível Regional		
Direção Regional do Norte		
Braga	Workshop Saúde Mental de Portas Abertas Esta atividade centra-se na temática da saúde mental e bem-estar emocional, explorando o conceito de saúde mental, o reconhecimento de sinais de alerta e a identificação de estratégias promotoras do bem-estar emocional, tais como o autocuidado, a gestão emocional, a empatia, a comunicação e a procura de ajuda. A atividade inclui também dinâmicas de grupo interativas, como: • “Cuidar de mim é...”; • A Caixa das Necessidades; • Barómetro da Saúde Mental; • Jogo dos Mitos e Verdades. O objetivo é sensibilizar os jovens para a importância da saúde mental, bem como divulgar o Programa Cuida-te.	Instituto Português do Desporto e Juventude de Braga - 9 outubro das 9h30 às 17h30 ;
Bragança		Instituto Português do Desporto e Juventude de Bragança – 8 outubro das 10h30 às 12h ; 9 outubro das 10h30 às 12h e das 14h às 16h ;
Porto		Centro Educativo Santa Clara Vila do Conde - 10 outubro das 10h30 às 11h30 e das 11h30 às 12h30 ;
Viana do Castelo		ETAP – Escola Profissional de Viana do Castelo – 9 outubro das 10h às 13h ; 10 outubro das 10h às 13h ;
Vila Real		Escola Profissional Agostinho Roseta - 7 outubro das 10h às 16h .
Direção Regional do Centro		
Aveiro	A atividade consiste na apresentação do Programa Cuida-te e na dinamização de atividades interativas com os jovens, nomeadamente: • Quiz “Mitos e Verdades”; • Jogo “Pergunta ou Desafio”;	Instituto Português do Desporto e Juventude de Aveiro – 15 outubro das 9h30 às 11h30
Castelo Branco		Instituto Português do Desporto e Juventude de Castelo Branco – 13 outubro das 10h30 às 12h30 ;
Coimbra		

	• Bingo do Conhecimento; • Desafio de ordenação de alimentos; • Registo anónimo de estados emocionais;	Instituto Português do Desporto e Juventude de Coimbra – 16 outubro das 9h às 12h;
Guarda	• Rodas de partilha; • Projeção de vídeo; • Distribuição de materiais informativos e promocionais;	Instituto Português do Desporto e Juventude da Guarda – 17 outubro das 14h às 16h;
Leiria	• Visita guiada aos Gabinetes de Saúde Juvenil da região Centro. O objetivo é promover um momento de reflexão entre os jovens em torno da Saúde Mental, pretendendo-se igualmente promover a reflexão sobre a Alimentação e a Saúde Mental e Bem-Estar Emocional, bem como divulgar o Programa Cuida-te.	Instituto Português do Desporto e Juventude de Leiria – 14 outubro das 10h20 às 12h;
Viseu		Instituto Português do Desporto e Juventude de Viseu – 16 outubro das 9h30 às 12h30.
Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo		
Lisboa	A atividade consiste na apresentação do Programa e na dinamização de atividades interativas com os jovens, nomeadamente: • Jogo do dado; • Roda da sorte. O objetivo é potenciar um ambiente de partilha, confiança e proximidade entre os jovens e de reflexão em torno dos estilos de vida saudáveis, com enfoque na alimentação, atividade física e saúde mental e bem-estar emocional, bem como divulgar o Programa Cuida-te.	Centro da Juventude de Lisboa – 10 outubro das 9h45 às 12h;
Setúbal	Workshop de Nutrição A atividade consiste na apresentação do Programa e na dinamização de um jogo interativo “Troca o lanche”. Esta privilegia uma abordagem informal e de proximidade com os jovens, em espaços fora do contexto escolar, promovendo a inclusão e o acesso à informação em saúde. O objetivo é sensibilizar os jovens para a importância de uma alimentação saudável, bem como divulgar o Programa Cuida-te.	Instituto Português do Desporto e Juventude – 16 outubro das 16h30 às 19h;
Santarém	A atividade consiste na apresentação do Programa e na dinamização de atividades interativas com os jovens, nomeadamente: • Glória Saudável; • Roda da sorte; • Quiz – Estilos de vida Saudáveis.	Instituto Português do Desporto e Juventude – 14 outubro das 10h às 11h30;

	O objetivo é promover um ambiente de partilha entre os jovens e de reflexão em torno dos estilos de vida saudáveis (físicos, emocionais e sociais), motivando os jovens para o autocuidado e a participação ativa em ações de saúde juvenil, bem como divulgar o Programa Cuida-te.	
Serviços Centrais		
	Atividade “E tu, cuidas-te?” A atividade consiste na apresentação do Programa Cuida-te e na dinamização de um jogo entre equipas que contempla dois momentos. No primeiro momento os jovens são convidados a realizar uma dinâmica de <i>geocaching</i>, já no segundo momento estes são incentivados a participar num jogo de estações com diversas dinâmicas e desafios em torno das cinco áreas de intervenção do Programa, dando especial ênfase à área da Saúde Mental e Bem-estar emocional. O objetivo é sensibilizar e divulgar o Programa Cuida-te, bem como promover um momento de reflexão entre os jovens sobre a Saúde Mental e Bem-Estar Emocional e os estilos de vida saudáveis.	Sede do Instituto Português do Desporto e Juventude – 28 de outubro das 10h às 17h;
Direção Regional do Alentejo		
Beja	Atividade “Os jovens também se cuidam” A atividade consiste na apresentação do Programa e na dinamização de atividades interativas com os jovens, nomeadamente: • Jogo da Roleta; • Jogo dos Mitos e Verdades; • Atividade prática sobre a importância do sono.	Instituto Politécnico de Beja – 6 outubro (o dia todo)
Évora		Instituto Português do Desporto e Juventude de Évora – 14 outubro das 10h30 às 12h e das 14h30 às 16h; 15 outubro das 10h30 às 12h e das 14h30 às 16h.
Portalegre	O objetivo é sensibilizar os jovens para a importância da saúde mental, dando especial destaque ao autocuidado e ao sono, bem como divulgar o Programa Cuida-te.	Agrupamento de Escolas de Arronches – 7 outubro das 10h30 às 15h30
Direção Regional do Algarve		
Faro	A atividade consiste na apresentação do Programa e na dinamização de dois momentos interativos com os jovens, o primeiro momento será marcado pela dinamização de um workshop acerca do	Gabinete de Saúde Juvenil de Portimão – 10 de outubro das 15h às 17h; 10 outubro das 17h às 18h.

	Bullying e o segundo momento ocorre em torno do quiz “Dr.Why” sobre Saúde Mental. O objetivo da atividade é sensibilizar os jovens para a importância da saúde mental, dando destaque à temática do bullying, bem como a divulgação do Programa.	
	Campanha “Olhão +Saudávelmente- Olhão uma cidade que cuida” No âmbito da campanha “<i>Olhão +Saudávelmente – Olhão uma cidade que cuida!</i>”, promovida pela Rede de Intervisão de Psicólogos do Concelho de Olhão (RIO) em parceria com o IPDJ/Programa Cuida-te, o Programa dará o seu contributo participando, em diversas ações de proximidade com a comunidade ao longo do mês de outubro. As atividade incluem também dinâmicas de grupo interativas, como: • Pódio das emoções; • Mural de Autocuidado; • Atividade prática “Qual o teu gesto de autocuidado?”; • Mini workshop “Gestão de stress”; • Quiz “Mitos e verdades da Saúde Mental”; • Quis interativo “Dr Why”; • Atividades em parceria. O objetivo é promover a literacia em saúde mental e divulgar o Programa Cuida-te através de um conjunto de atividades de sensibilização e informação realizadas em diferentes contextos do concelho de Olhão. As iniciativas incentivam o autocuidado, o bem-estar e a reflexão sobre atitudes e emoções, contribuindo para combater o estigma, reforçar a visibilidade da saúde mental e bem-estar, desenvolver competências pessoais e sociais e fortalecer a proximidade entre os profissionais do programa e a comunidade, ampliando a divulgação e o acesso ao Programa Cuida-te.	Ria Shopping, Olhão- 10 outubro das 09h30 às 20h00 Agrupamento de Escolas João da Rosa – 17 de outubro das 10h00 às 12h00 Agrupamento de Escolas Prof. Paula Nogueira – 20 outubro das 10h às 12h Escola José Carlos da Maia – 20 outubro das 11h30 às 13h00 MOJU – Associação Juvenil – 21 de outubro das 10h00 às 12h00 / 14h30 às 15h30 / 16h45 às 17h00 Agrupamento de Escolas Dr. Alberto Iria – 22 de outubro das 10h00 às 12h00 Agrupamento de Escolas Dr. Francisco Fernandes Lopes -24 de outubro das 10h00 às 12h00 (EB) / 14h00 às 16h00 (Sec.) Mercado de Olhão – ação comunitária – 30 de outubro das 10h00 às 12h00

Por outro lado, nesse mesmo dia, será lançado o Canal de Conversação Cuida-te, previsto no dispositivo 3.1 da Medida 3 Conhecimento do Programa Cuida-te, passando a disponibilizar-se a quaisquer jovens, dos 12 aos 30 anos, a possibilidade de colocar questões ou obter suporte, em tempo real, com profissional de saúde, no âmbito das áreas de intervenção do programa. Disponível aqui (LINK)

