

Programa Cuida-te: apoio psicológico gratuito para jovens até aos 35 anos

Os estudantes da Universidade Aberta com idade até aos 35 anos podem beneficiar de acompanhamento psicológico gratuito, no âmbito da medida Cheque Cuida-te - Psicologia, promovida pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

Os Cheques Cuida-te - Psicologia destinam-se ao acompanhamento de dificuldades psicológicas com impacto no bem-estar e no funcionamento pessoal, social, académico ou profissional. Esta medida não se destina, contudo, a situações que necessitem de uma resposta clínica urgente.

Como solicitar o cheque?

O pedido deve ser apresentado através da plataforma gov.pt, sendo necessária a autenticação com a Chave Móvel Digital ou o Cartão de Cidadão. Após a submissão, o pedido é analisado pela Coordenação Regional do Programa Cuida-te.

Como marcar uma consulta?

Caso exista disponibilidade imediata no Programa Cuida-te, é encaminhado para o Gabinete de Saúde Juvenil Distrital correspondente. Nesta situação, não é emitido um Cheque Cuida-te - Psicologia. Caso não exista vaga imediata, pode aguardar por uma vaga no Programa Cuida-te ou avançar com a emissão do Cheque Cuida-te - Psicologia.

Após a emissão do cheque, a consulta, presencial ou online, deve ser marcada diretamente com um/a psicólogo/a aderente à medida. A lista de profissionais aderentes pode ser consultada na página oficial.

A quantas consultas dá direito?

Inicialmente, a duas consultas de avaliação.

Após a avaliação realizada pelo/a psicólogo/a, o acompanhamento pode prosseguir através da emissão de um novo conjunto de cheques ou, caso seja considerado mais adequado, o encaminhamento para outro tipo de resposta.

Cada conjunto de cheques corresponde a cinco consultas. Não existe um limite máximo de conjuntos de cheques. A continuidade do acompanhamento depende sempre da avaliação e da indicação clínica do/a psicólogo/a.

Mais informações



Para conhecer todas as condições e os procedimentos de acesso à medida, consulte a página oficial:

<https://www.gov.pt/servicos/pedir-cheque-cuida-te-psicologia>