



NOTA DE IMPRENSA

Ansiedade e exames: IAC reforça disponibilidade da Linha SOS Criança e Jovem

O período que antecede o acesso ao ensino superior é, naturalmente, uma fase complexa e, por vezes, muito angustiante para milhares de jovens e suas famílias. A pressão associada aos exames, às expectativas e às decisões sobre o futuro podem gerar momentos de grande tensão e ansiedade.

Perante esta realidade, o Instituto de Apoio à Criança reforça a disponibilidade da Linha SOS Criança e Jovem - 116 111 -, um serviço gratuito, anónimo e confidencial onde as crianças e os jovens encontram profissionais especializados, preparados para os ouvir, compreender e apoiar - não máquinas, mas pessoas, porque nada substitui a relação humana.

Em momentos de maior dificuldade, a incerteza, a frustração, a sensação de perda de controlo, as insónias ou a perda de apetite, entre outras manifestações, podem invadir a vida dos mais jovens e afetar significativamente o seu bem-estar psicológico.

O apoio na área da saúde mental disponibilizado pelo SOS Criança e Jovem tem sido fundamental para garantir que nenhuma criança ou jovem tenha de enfrentar sozinho as suas dificuldades emocionais e psicológicas. Quando existe alguém disponível para ouvir e ajudar, torna-se mais fácil encontrar caminhos e recuperar a confiança.

Neste período particularmente exigente, o bem-estar psicológico dos jovens merece uma atenção permanente. O Instituto de Apoio à Criança apela às famílias para que promovam o diálogo e estejam atentas aos sinais de ansiedade ou sofrimento emocional e recorda que a Linha SOS Criança e Jovem está ao serviço de todas as crianças, jovens e famílias que necessitem de ser ouvidos e apoiados.

Linha SOS Criança e Jovem – 116111

A Linha SOS Criança e Jovem funciona nos dias úteis, de forma gratuita e confidencial, através do número europeu 116111, do WhatsApp 913069404, do email soscrianca@iacrianca.pt e do chat em www.iacrianca.pt

O Instituto de Apoio à Criança relembra a importância de que a Linha SOS Criança e Jovem - 116111 seja incluída em reportagens e artigos sobre questões de saúde mental, garantindo que crianças, jovens e famílias saibam de imediato como contactar o serviço.

Lisboa, 22 de julho de 2026

Para mais informações:

Anabela Reis – área do Marketing, Comunicação e Projetos
anabela.reis@iacrianca.pt | 966603936