



EMBARGO ATÉ 18 DE MARÇO DE 2026, 11H00

NOTA DE IMPRENSA

Instituto de Apoio à Criança lança “Desperta” - um canal dedicado à saúde mental jovem

O Instituto de Apoio à Criança apresenta, no **dia 18 de março, pelas 11h00**, o Desperta, um novo canal de comunicação dirigido especificamente a adolescentes e jovens, com foco na saúde mental, prevenção e promoção do bem-estar.

A criação do Desperta surge num contexto em que os dados mais recentes da Linha SOS Criança e Jovem 116111 evidenciam uma transformação significativa no perfil dos pedidos de apoio. Em 2025, o 116111 registou 2750 apelos, sendo que 43% estiveram diretamente relacionados com situações de saúde mental, tornando esta a principal problemática identificada. Ansiedade, depressão, solidão, baixa autoestima, comportamentos autolesivos e ideação suicida destacam-se entre as dificuldades mais referidas.

Verificou-se igualmente um crescimento expressivo da utilização de canais digitais, com o WhatsApp a representar 30% dos contactos, afirmando-se como via preferencial de comunicação junto da população adolescente. Outro dado relevante prende-se com o aumento da procura direta por parte das próprias crianças e jovens, que representam atualmente 39% dos apelantes, revelando uma necessidade crescente de espaços seguros de escuta e apoio emocional.

Segundo Anabela Reis, Coordenadora de Marketing, Comunicação e Projetos do IAC, “O Desperta concretiza um objetivo há muito assumido pelo IAC: criar um mecanismo de ligação direta aos jovens, com informação credível, especializada e adaptada à sua linguagem. Os dados mostram-nos que estão a procurar ajuda. Cabe-nos garantir que encontram respostas claras e acessíveis.”

O Desperta integra um site com conteúdos especializados e guias práticos sobre saúde mental, ligação direta à Linha SOS Criança e Jovem 116111, bem como formatos digitais como podcast, vox pop e presença ativa nas redes sociais e plataformas como Spotify e YouTube, procurando chegar aos jovens através dos canais que já fazem parte do seu quotidiano.

A identidade conceptual e gráfica do projeto foi desenvolvida por Letícia Silva, 18 anos, simbolizando o compromisso do Instituto em envolver ativamente os jovens na construção das respostas que lhes são dirigidas.

Para Manuel Coutinho, Presidente do IAC, “O Desperta não é apenas um canal de comunicação. É um espaço onde os jovens constroem, pensam e comunicam connosco. A saúde mental começa na escuta.”

A sessão de apresentação decorrerá nas instalações do IAC, em Lisboa, com transmissão em direto via teams, através deste [link](#).

Lisboa, 12 de março de 2026

Para mais informações:

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