



## **COMUNICADO DE IMPRENSA**

Like ME and YOU – Crescer com saúde  
A inspirar jovens para a mudança

# **Paredes acolhe a 3.<sup>a</sup> edição do programa que capacita jovens para uma vida mais saudável**

*Foco em saúde mental, literacia em saúde e prevenção de doenças não transmissíveis*

**Porto, 25 novembro de 2025** – O concelho de Paredes recebe o lançamento da 3.<sup>a</sup> edição do “Like ME and YOU – Crescer com saúde”, uma iniciativa da Médicos do Mundo com o apoio da AstraZeneca, no âmbito do Young Health Programme (YHP). O projeto reforça o bem-estar emocional e a prevenção de doenças não transmissíveis (DNT) através de educação de pares, oficinas participativas e envolvimento da comunidade escolar e famílias.

Ao longo de 2025/26, o projeto dinamiza um ciclo de atividades em escolas e espaços comunitários do concelho de Paredes: oficinas sobre saúde mental e competências socioemocionais, literacia em saúde, hábitos de vida saudáveis (alimentação, atividade física e sono), prevenção de comportamentos de risco e cidadania ativa. As ações são co-criadas com jovens, professores e parceiros locais, garantindo relevância e continuidade.

“Todos os jovens têm direito a crescer com saúde, apoio e oportunidades e quando s dispõem de informação credível, apoio emocional e modelos positivos na sua própria comunidade, é mais provável adotarem comportamentos saudáveis e evitarem riscos evitáveis. *Crescer com saúde* traduz esta visão: crescer saudável, com o suporte do coletivo”, afirma Carla Paiva, da Médicos do Mundo (Like Me and You).

O projeto Like ME and YOU assenta na educação de pares: jovens formados para partilhar mensagens de saúde com os seus colegas, num ambiente de confiança. A metodologia combina

oficinas facilitadas, mentoria, atividades práticas e dinâmicas de grupo, promovendo autoestima, empatia, gestão de emoções e tomada de decisão informada.

A iniciativa é implementada pela Médicos do Mundo e apoiada pela AstraZeneca através do Young Health Programme, em articulação com a Câmara Municipal de Paredes, a comunidade escolar e outros parceiros locais.

“O Like ME and YOU mostra que a promoção da saúde começa cedo e com os jovens no centro. Ao trabalharmos autoestima, relações saudáveis e hábitos de vida, investimos num futuro com menos doença e mais oportunidades. Esta parceria traduz o espírito do Young Health Programme: unir ciência, educação e comunidade. Juntos, ajudamos jovens a crescer saudáveis”, refere Rosário Trindade, da AstraZeneca.

### **Sobre o Projeto Like Me and You**

O projeto "Like ME and YOU" baseia-se na metodologia de educação de pares, que promove a capacitação dos jovens como agentes de mudança dentro das suas próprias redes sociais. Este método tem-se mostrado eficaz na promoção de comportamentos saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco, ao capacitar os jovens para que transmitam mensagens de saúde e bem-estar aos seus pares. Ao longo de quarenta e dois meses, os jovens participantes irão receber formação continuada na área da prevenção de DNTs, saúde mental e promoção de estilos de vida saudáveis. A educação por pares permite que as mensagens se disseminem de forma autêntica e acessível, gerando um impacto duradouro nas comunidades escolares. Para saber mais visite [medicosdomundo.pt](http://medicosdomundo.pt)

### **Sobre o Young Health Programme**

O Young Health Programme (YHP) é um projeto lançado pela AstraZeneca em 2010, presente em mais de 40 países, focado na prevenção de doenças não transmissíveis entre jovens dos 10 aos 24 anos. Em parceria com mais de 60 organizações, o YHP já alcançou diretamente mais de 20 milhões de jovens de comunidades vulneráveis, combinando educação, advocacy e desenvolvimento de lideranças juvenis para promover escolhas saudáveis, ambientes protetores e ação climática pela saúde. A celebrar 15 anos, o programa apoia a meta 3.4 dos ODS da OMS ao reduzir mortes prematuras por NCDs e fortalecer a resiliência dos sistemas de saúde, impulsionando um movimento juvenil global com impacto mensurável.

### **Sobre a Médicos do Mundo**

A Médicos do Mundo é uma organização não-governamental, de ajuda humanitária e de cooperação para o desenvolvimento, que atua em Portugal e no estrangeiro. Prestamos cuidados de saúde gratuitos a pessoas em situação de vulnerabilidade e defendemos o direito à saúde como um direito humano fundamental. Integramos a Rede Internacional da Médicos do Mundo, composta por 17 delegações que, em mais de 70 países, partilha a missão comum de promover o acesso equitativo à saúde, com dignidade e sem discriminação.

### **Sobre a AstraZeneca**

A AstraZeneca é uma companhia biofarmacêutica global orientada para a inovação, focada na investigação, no desenvolvimento e na comercialização de medicamentos de prescrição médica nas áreas de Oncologia, Doenças Raras e Biofarmacêutica, incluindo Cardiovascular, Renal e Metabólica; Respiratória e Imunológica e Vacinas e Terapêuticas Imunes. Opera em mais de 100 países e os seus medicamentos inovadores são utilizados por milhões de pessoas a nível mundial. Para mais informações e para conhecer as oportunidades na AstraZeneca Portugal visite [www.astrazeneca.com](http://www.astrazeneca.com) e [www.astrazeneca.pt](http://www.astrazeneca.pt).

### **Para mais informações**

Maria Assunção Oliveira – [mariaoliveira@lpmcom.pt](mailto:mariaoliveira@lpmcom.pt) | Tlm: + 351 967 045 389

Carolina Ajuda – [carolinaajuda@lpmcm.pt](mailto:carolinaajuda@lpmcm.pt) | Tlm. + 351 936 040 572