TLNutrition
THE LEGACY OF NUTRITION

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

Portal gov.pt

CHEQUES CUIDA-TE

Como pedir o Cheque Nutrição no portal gov.pt

Consultas de nutrição gratuitas para jovens dos 12 aos 35 anos.

CONSULTAS ONLINE

O QUE É

CONSULTAS COM NUTRICIONISTA, PAGAS PELO ESTADO

0 €	**Gratuito para a família.** Medida do Programa Cuida-te, do IPDJ.
12-35	**Para jovens dos 12 aos 35 anos.** Menores de 18 precisam de autorização de um dos pais.
2	**2 consultas de avaliação.** Depois, o nutricionista pede mais cheques se for preciso continuar.

TLNutrition
THE LEGACY OF NUTRITION

ANTES DE COMEÇAR

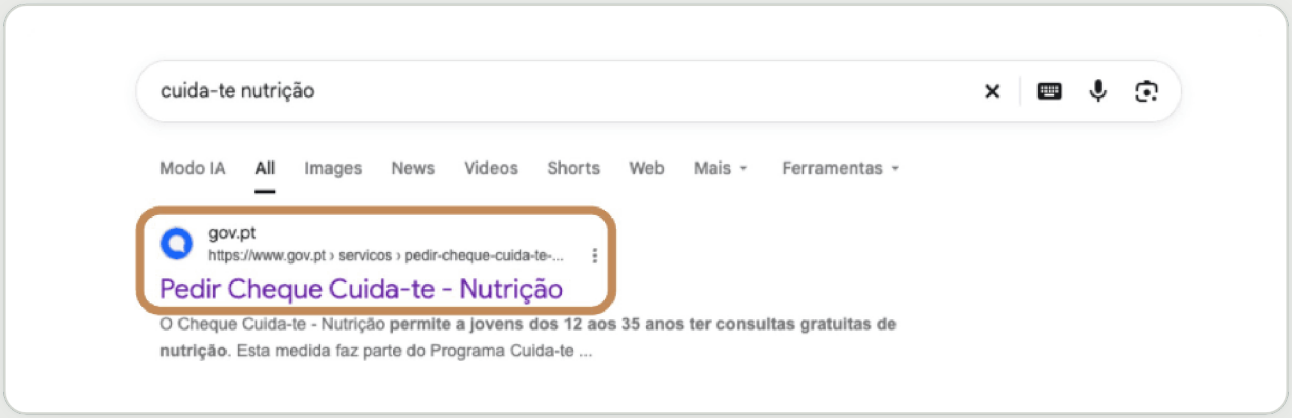
TENHA À MÃO

- [x] **Chave Móvel Digital do jovem**
  Não tem? Veja a página 7.
- [x] **Telemóvel associado à Chave Móvel**
  Recebe o código de confirmação por SMS.
- [x] **Email que consulte todos os dias**
  É para lá que vem o código do cheque.
- [x] **Menor de 18? Declaração de autorização assinada por um dos pais**
  Em PDF ou fotografia, para anexar ao pedido.

PASSO 1

PESQUISE NO GOOGLE

Escreva **«cuida-te nutrição»** e abra o resultado do gov.pt.



CONFIRME O endereço começa por **www.gov.pt**. É o único site oficial.

PASSO 2

CARREGUE EM PEDIR CHEQUE

Na página do serviço, carregue no botão azul **«Pedir cheque Nutrição»**.



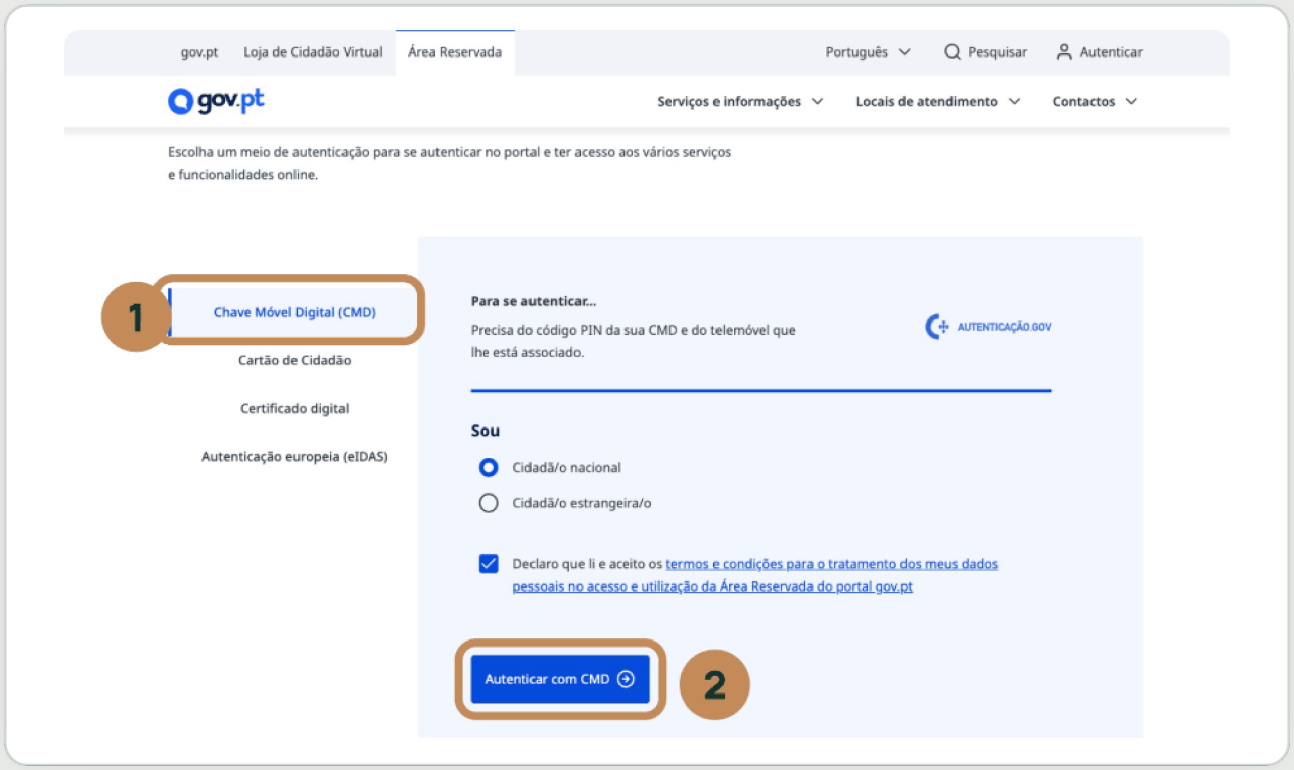
Nesta página também encontra a lista de nutricionistas aderentes. **Os nutricionistas do TLNutrition são aderentes ao cheque.**

TLNutrition
THE LEGACY OF NUTRITION

PASSO 3

ENTRE COM A CHAVE DO JOVEM

O pedido é feito em nome do jovem: use a Chave Móvel Digital **dele**.



1 Escolha **Chave Móvel Digital (CMD)**.

2 **Autenticar com CMD** → telemóvel + PIN → código que chega por SMS.

Sem Chave Móvel Digital? Veja na página seguinte como a ativar →

PASSO 3 · SEM CHAVE?

NÃO TEM CHAVE MÓVEL DIGITAL?

É gratuita e não tem idade mínima. O jovem só precisa de um número de telemóvel próprio. Escolha uma opção:

A **Pela app Autenticação.gov** MAIS RÁPIDA

Instale a app, escolha ativar a Chave Móvel Digital e siga os passos: fotografa o Cartão de Cidadão e o rosto do jovem.

B **Online, no computador**

Em autenticacao.gov.pt, com o Cartão de Cidadão num leitor de cartões e o PIN de autenticação do cartão.

C **Ao balcão ou por videochamada**

Numa Loja ou Espaço Cidadão, com o Cartão de Cidadão do jovem. Também pode marcar uma videochamada no gov.pt.

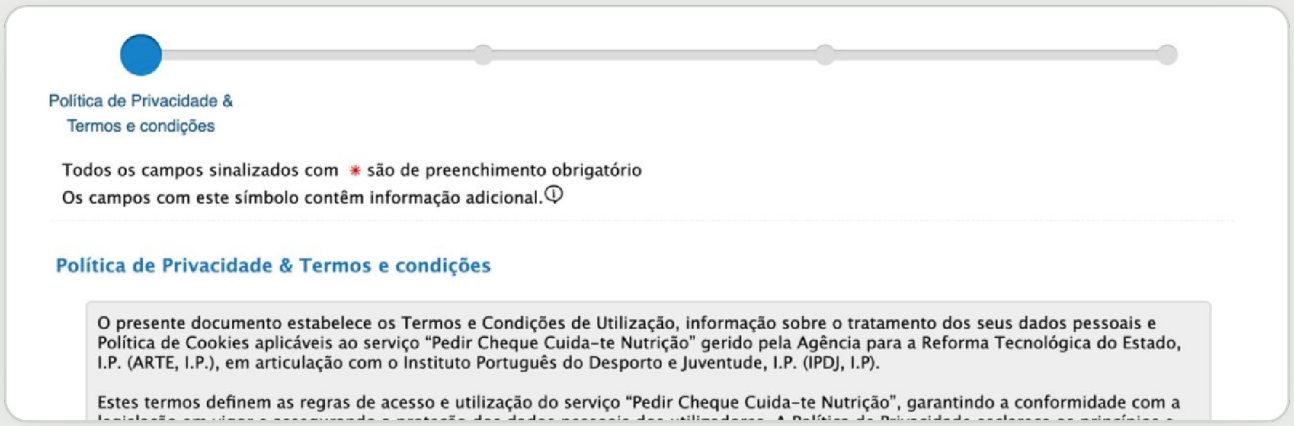
DEPOIS, PARA ENTRAR

Chave Móvel Digital → telemóvel + PIN escolhido na ativação → código por SMS.

PASSO 4

TERMOS E QUEM FAZ O PEDIDO

1 Leia a **Política de Privacidade & Termos**, aceite no fim e avance.



2 Em **«Na qualidade de»**, escolha:

Próprio · é o jovem a pedir



Representante legal · é o pai ou a mãe

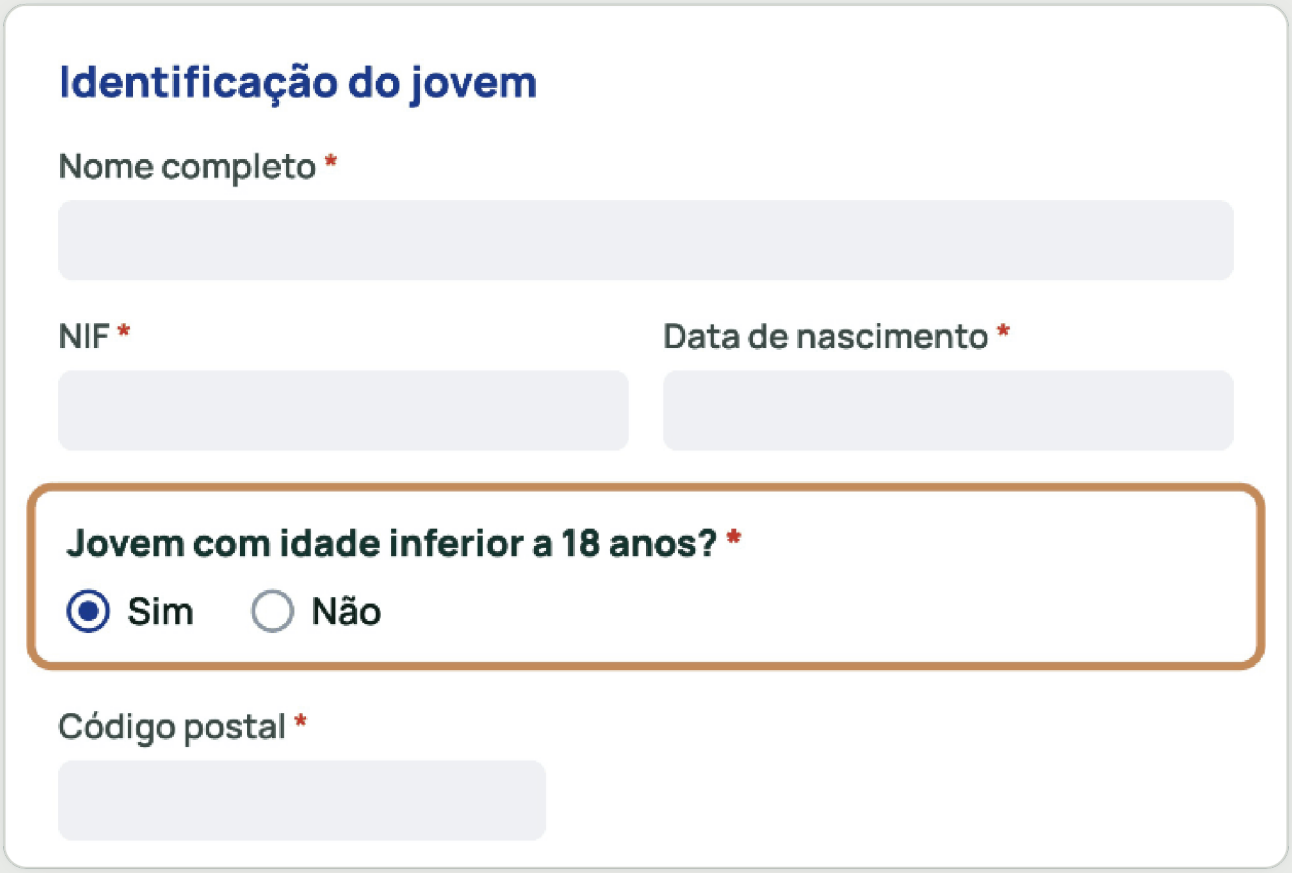


TLNutrition
THE LEGACY OF NUTRITION

PASSO 5

CONFIRME OS DADOS

Muitos campos já vêm preenchidos. Complete os que faltam (* = obrigatório).



Os dados são do jovem, não dos pais. Respondeu «Sim» aos 18 anos? Veja o passo seguinte.

PASSO 6 · MENORES DE 18

ANEXE A AUTORIZAÇÃO

Sem a declaração assinada, o pedido de um menor não avança.

1

Preencha

Nome do jovem e do pai ou mãe.

2

Assine

Basta um dos pais ou representante legal.

3

Anexe

PDF ou fotografia legível, no formulário.



DESCARREGUE O MODELO DA DECLARAÇÃO

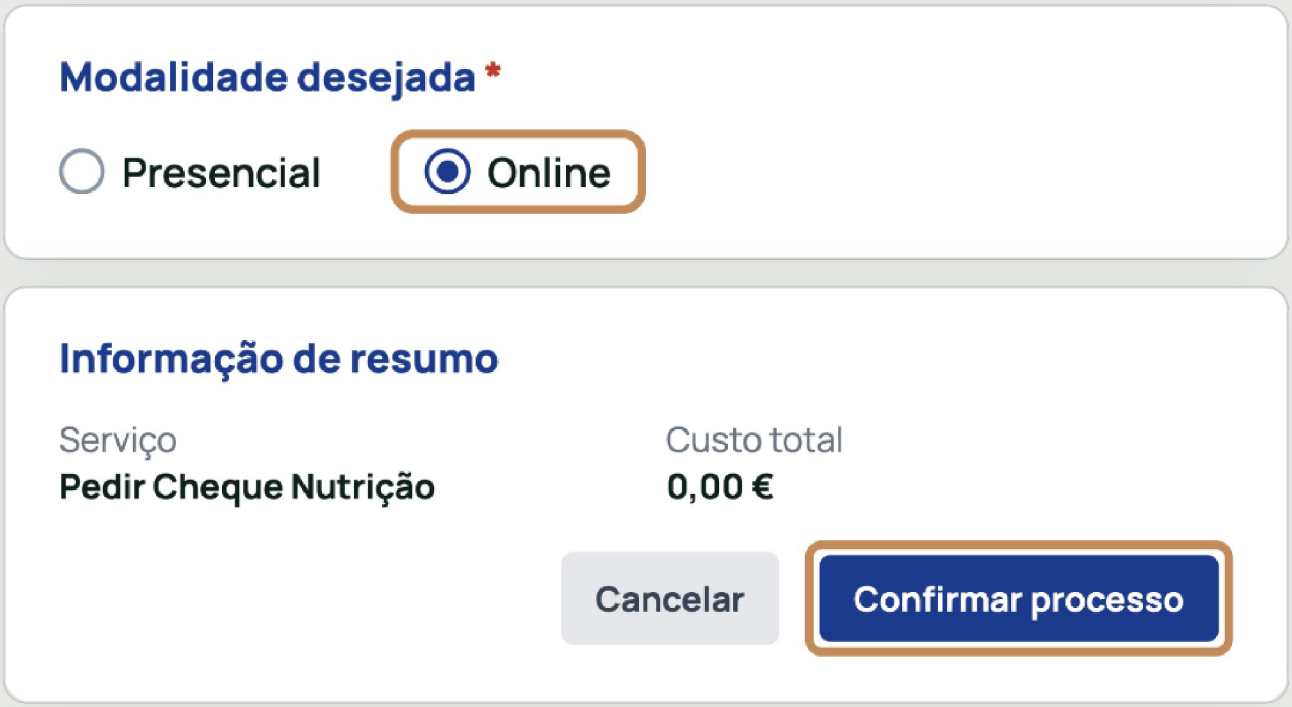
Declaração de autorização · Word (.docx)

TLNutrition
THE LEGACY OF NUTRITION

PASSO 7

ESCOLHA E SUBMETA

Em «Modalidade desejada», escolha **Online**: as consultas do TLNutrition são online. No fim, confirme o pedido.



Aparece a mensagem **«Pedido submetido com sucesso»** e recebe um email de confirmação.

DEPOIS DO PEDIDO

AGORA É ESPERAR PELO CÓDIGO

1

Email de confirmação

O pedido seguiu para análise do IPDJ.

2

Pedido aprovado

Chega novo email com o código do cheque.

3

Guarde o código

Também está na área reservada do gov.pt, em «Outros serviços». Cada código só se usa uma vez.

ATENÇÃO

Se o IPDJ propuser uma consulta num Gabinete de Saúde Juvenil, o cheque individual não é emitido. Fale connosco antes de responder.

ÚLTIMO PASSO

RECEBEU O CÓDIGO? MARQUE CONNOSCO

Guarde os códigos e envie-os ao nutricionista do TLNutrition. Nós tratamos da marcação da consulta.

EXEMPLO · EMAIL DO GOV.PT

gov.pt

Caro/a [redacted], o Pedir Cheque Nutricionista (2026) foi aprovado. Entregue um código diferente em cada consulta:

1. IPDJ-CUIDATE-NUT-••••••••••-••
2. IPDJ-CUIDATE-NUT-••••••••••-••

TELEFONE / WHATSAPP

960 297 640

EMAIL

geral@tln.pt

INSTAGRAM

@tln.pt

Dúvidas no gov.pt: Linha Cidadão 210 489 010

TLNutrition
THE LEGACY OF NUTRITION