

Tenho *voto* na matéria.

~~~~~ 2ª Edição

unicef  | para todas as crianças

Propostas de Ação para  
Cidades Amigas das Crianças

Nós gostaríamos que  
as nossas vozes fossem ouvidas  
as ideias discutidas  
e as batalhas ultrapassadas!



UNICEF

## Ficha Técnica

### Tenho voto na matéria.

Propostas de Ação para  
Cidades Amigas das Crianças

### Autoria

Comité Português para a UNICEF

Novembro, 2024

---

Comité Português para a UNICEF  
Av. Barbosa du Bocage, 87, 6.º andar  
1050-090 Lisboa

info@unicef.pt | [www.unicef.pt](http://www.unicef.pt)

# Índice

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ENQUADRAMENTO</b>                                  | <b>04</b> |
| Tenho Voto na Matéria - o que dizem as crianças ..... | 04        |
| Recomendações e Propostas .....                       | 05        |
| <b>SAÚDE MENTAL</b>                                   | <b>06</b> |
| Enquadramento .....                                   | 06        |
| Propostas das crianças .....                          | 06        |
| Sugestões de medidas .....                            | 07        |
| Outros recursos .....                                 | 10        |
| Exemplos de práticas .....                            | 10        |
| <b>INTERNET E REDES SOCIAIS</b>                       | <b>11</b> |
| Enquadramento .....                                   | 11        |
| Propostas das crianças .....                          | 11        |
| Sugestões de medidas .....                            | 12        |
| Recursos da UNICEF Portugal .....                     | 14        |
| Outros recursos .....                                 | 14        |
| <b>DISCRIMINAÇÃO</b>                                  | <b>15</b> |
| Enquadramento .....                                   | 15        |
| Propostas das crianças .....                          | 15        |
| Sugestões de medidas .....                            | 16        |
| Outros recursos .....                                 | 18        |
| <b>NOTAS FINAIS</b>                                   | <b>19</b> |

## Tenho Voto na Matéria – o que dizem as crianças

O “**Tenho Voto na Matéria**” é uma iniciativa da UNICEF Portugal que tem como objetivo recolher as ideias e preocupações de crianças e jovens, e incentivar a adoção de medidas que melhorem o seu bem-estar. As opiniões são recolhidas através de um questionário online, desenvolvido pela UNICEF Portugal, em colaboração com o seu Grupo Consultivo de Crianças e Jovens e o Centro de Estudos e Sondagens de Opinião da Universidade Católica Portuguesa (CESOP – UCP).

Em novembro de 2023, na segunda edição da iniciativa, participaram cerca de 12 mil crianças e jovens e os resultados demonstram que:

- **70% considera que quando os adultos tomam decisões, nunca ou raramente, perguntam a sua opinião.**
- **A saúde mental, internet e redes sociais e discriminação são as suas principais preocupações.**

A vida das crianças é diariamente afetada pelas medidas tomadas pelos adultos, a nível nacional e local, contudo as suas preocupações nem sempre são ouvidas. Os governos locais desempenham um papel fundamental para responder aos desafios e prioridades identificadas pelas crianças. Os municípios têm a capacidade de mobilizar a comunidade e promover a articulação entre todos os atores com competência nestas matérias para a criação de respostas multidisciplinares e integradas.

A UNICEF Portugal apresenta este conjunto de propostas com o objetivo de inspirar a ação por parte dos municípios nas áreas prioritárias identificadas pelas crianças – saúde mental, internet e redes sociais e discriminação.

Para cada problemática  
estão disponíveis:

1

**Propostas de  
crianças e jovens;**



2

**Sugestões  
de medidas  
organizadas por:**



A

**Dados e informação**

Recolher dados para  
fundamentar decisões e ações

B

**Coordenação**

Reforçar a coordenação entre  
diferentes setores e atores para  
uma resposta eficaz

C

**Serviços**

Garantir que os serviços  
são acessíveis e de qualidade

D

**Educação e capacitação**

Promover conhecimento  
e competências

E

**Espaços públicos**

Desenvolver e melhorar espaços locais

## Recomendações e Propostas

A saúde mental, o acesso equitativo e seguro à internet e às redes sociais, e o combate à discriminação devem ser considerados nas prioridades dos executivos municipais e nos planos de ação dos diversos atores com impacto na vida das crianças.

Apresenta-se, de seguida, uma síntese das propostas, com o objetivo de contribuir para a tomada de ações concretas e gerar mudanças positivas em cada uma das áreas identificadas pelas crianças.

### 5 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL



- 1 Desenvolver sistemas de recolha e análise de dados para acompanhar a saúde mental infantil no território
- 2 Implementar respostas locais de apoio psicológico
- 3 Criar espaços seguros
- 4 Promover competências socioemocionais
- 5 Envolver e capacitar os diferentes atores da comunidade

### 5 FORMAS DE PROMOVER A SEGURANÇA ONLINE



- 1 Promover a literacia digital
- 2 Capacitar os diferentes atores da comunidade para a utilização segura da internet e redes sociais
- 3 Assegurar a proteção de dados
- 4 Estabelecer mecanismos de proteção e de apoio
- 5 Recolher dados

### 5 FORMAS DE PROMOVER A NÃO DISCRIMINAÇÃO



- 1 Recolher dados e produzir conhecimento sobre situações de discriminação
- 2 Criar um plano de sensibilização e capacitação sobre diversidade e não discriminação
- 3 Desenvolver programas e iniciativas locais que promovam a diversidade e a inclusão
- 4 Identificar e eliminar barreiras
- 5 Estabelecer mecanismos de denúncia e apoio seguros

## Enquadramento

A saúde mental das crianças e jovens é um direito, mas também uma dimensão fundamental para a construção de sociedades mais coesas. É premente investir em intervenções e apoio adequados para lidar com o aumento dos problemas de saúde mental entre as crianças, incluindo acesso a serviços de saúde mental e apoio emocional.

- A nível mundial, uma em cada sete crianças e jovens dos 10 aos 19 anos tem um diagnóstico de saúde mental.<sup>1</sup>

- A pandemia da COVID-19 exacerbou os desafios existentes e fez aumentar os casos de stresse, ansiedade e solidão entre as crianças.<sup>1</sup>

- Em Portugal, 1 em cada 3 alunos/as apresenta sinais de sofrimento psicológico.<sup>2</sup>

Na consulta pública “Tenho Voto na Matéria”, as crianças sublinharam a importância de priorizar a saúde mental para o seu desenvolvimento integral e saudável.

### 1 PROPOSTAS DAS CRIANÇAS



- Garantir o acesso a psicólogos, de forma gratuita, até aos 18 anos, nos Centros de Saúde ou nas escolas.

- Consciencializar as crianças sobre o tema da saúde mental e fomentar hábitos saudáveis, como fazer exercício físico, ter uma boa alimentação e passar menos tempo ao telemóvel.

<sup>1</sup> <https://www.unicef.pt/actualidade/publicacoes/the-state-of-the-world-s-children-2021-on-my-mind/>

<sup>2</sup> Relatório do estudo “Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar”, <https://www.dgeec.medu.pt/api/ficheiros/64bffc0428d696e94f71c59>

#### A SAÚDE MENTAL

#### E A CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA

##### Art. 6 | Sobrevivência e desenvolvimento

A saúde mental é crucial para o desenvolvimento integral da criança, pelo que garantir um ambiente propício para a saúde mental contribui para o direito da criança à vida, sobrevivência e desenvolvimento.

##### Art. 23 | Crianças com deficiência

Crianças com deficiência têm direito a cuidados especiais e apoio para garantir o seu bem-estar mental e a sua inclusão na sociedade.

##### Art. 24 | Saúde e serviços médicos

Reconhecendo o direito da criança aos melhores cuidados de saúde possíveis, a saúde mental surge como parte integrante desse direito, reforçando a importância de abordar as necessidades emocionais e psicológicas das crianças.

##### Art. 27 | Nível de vida

A promoção da saúde mental contribui para garantir um padrão de vida adequado para as crianças, assegurando-lhes um ambiente emocionalmente saudável e de apoio.

##### Art. 28 | Educação e Art. 17 | Acesso a informação apropriada

A educação sobre saúde mental e o acesso a informações precisas sobre como lidar com questões emocionais e psicológicas são essenciais para promover a saúde mental das crianças.

##### Art. 39 | Recuperação e reinserção

O direito à recuperação física e psicológica após experiências adversas está refletido neste artigo, destacando a necessidade de apoiar a saúde mental das crianças que passaram por situações difíceis.



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS

### A) Dados e informação

- **Promover estudos ou análises locais sobre saúde mental das crianças**, através de, por exemplo, consultas públicas que permitam identificar as necessidades da comunidade, e possíveis lacunas, bem como, áreas de intervenção de saúde mental infantil.
- **Identificar fatores de risco e proteção específicos** que estejam a influenciar a saúde mental infantil, orientando para a criação de intervenções adequadas, tendo por base modelos de intervenção precoce e centrados na criança.
- **Desenvolver um sistema integrado de recolha de dados** que permita aos serviços municipais monitorizar e avaliar a saúde mental das crianças no território, em tempo real. Poderá incluir a criação e/ou reforço de protocolos para a partilha segura de dados relevantes entre serviços de saúde, educação e outros envolvidos na promoção da saúde mental infantil.
- **Definir indicadores locais específicos de saúde mental infantil** que possam ser monitorizados ao longo do tempo e o respetivo processo de recolha de informação. Produzir relatórios anuais que destaquem os dados locais relevantes de saúde mental infantil e apresentem recomendações para a melhoria das respostas locais.
- **Elaborar um mapeamento detalhado dos recursos locais disponíveis** para a saúde mental infantil, incluindo serviços, organizações e profissionais. Fomentar a participação ativa da comunidade na recolha de dados, promovendo a partilha segura de experiências e perceções para enriquecer as análises.

### B) Coordenação

- **Criar grupos de trabalho multissetoriais**, que integrem profissionais de diversas áreas (incluindo saúde, educação, ação social e organizações da sociedade civil), bem como encarregados de educação e representantes da comunidade, para desenvolver estratégias integradas.
- **Desenvolver e/ou reforçar protocolos de encaminhamento** entre serviços (por exemplo, entre os serviços de saúde, segurança social e educação), com diretrizes específicas para profissionais. Garantir uma transição coordenada e eficiente para as crianças e famílias que necessitam desse apoio adicional, evitando sobreposições nos cuidados e otimizando a utilização dos recursos disponíveis.



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS

### B) Coordenação

- **Desenvolver parcerias com diferentes atores, como:**
  - **Clínicas locais e profissionais de saúde mental** para a disponibilização de serviços acessíveis à comunidade, nomeadamente consultas, workshops, conferências e sessões informativas dirigidas a encarregados de educação, professores/as, educadores/as, crianças e jovens.
  - **Escolas** para a implementação conjunta de programas de promoção da saúde mental.
  - **Instituições do Ensino Superior** para a realização de estudos colaborativos e análises de dados sobre saúde mental infantil na comunidade local.
  - **Organizações desportivas locais** para a participação de crianças em atividades desportivas, promovendo a saúde mental através do desporto.
  - **Criar redes de apoio específicas para grupos em situação de maior vulnerabilidade**, como famílias monoparentais, imigrantes e crianças em situação de vulnerabilidade social.

### C) Serviços

- **Garantir que as crianças têm acesso a serviços de saúde mental**, incluindo psicólogos escolares, centros de saúde e linhas de apoio.
- **Estabelecer serviços de aconselhamento telefónico** (por exemplo, através da criação de uma linha de apoio local para emergências neste domínio) para encarregados de educação, disponibilizando apoio emocional e informações sobre recursos locais.
- **Disponibilizar, em locais estratégicos, informações, recursos e encaminhamento para serviços de saúde mental**, através da colaboração com organizações locais e comunitárias.
- **Desenvolver uma plataforma online local** com recursos educativos, ferramentas e informações sobre serviços de saúde mental infantil.

### D) Educação e capacitação

- **Promover formação contínua e encontros regulares** para professores/as, educadores/as, profissionais de saúde e outros que trabalhem com crianças, para debater preocupações, identificar sinais precoces de problemas de saúde mental, como gerir situações delicadas e encaminhamento para serviços especializados.

## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS



### D) Educação e capacitação

- **Desenvolver e implementar programas de sensibilização e educação parental**, promovendo a comunicação aberta, disponibilizando recursos e orientações práticas para apoiar o bem-estar emocional das crianças.
- **Desenvolver e implementar programas de sensibilização sobre saúde mental e promoção de competências socioemocionais** nas escolas, abordando temas como gestão do stress, estratégias de promoção do bem-estar, prevenção do bullying, resiliência, autoconhecimento, comunicação ou resolução de conflitos.
- **Distribuir materiais educativos sobre literacia emocional** (em vários formatos acessíveis, como infografias, vídeo ou áudio), destinados a encarregados de educação, crianças, escolas e centros comunitários, promovendo a compreensão e expressão emocional desde cedo.
- **Envolver crianças em projetos comunitários**, por exemplo, projetos de arte comunitária, promovendo o sentido de pertença e a expressão através da criação artística; ou programas de voluntariado para criar redes de apoio locais, nomeadamente para a prevenção do bullying.
- **Estabelecer a Semana Municipal da Saúde Mental**, por ocasião do Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro), desenvolvendo um programa de sensibilização para a comunidade local, com a realização de eventos, workshops, sessões de esclarecimento com especialistas e debates.



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS



### E) Espaços públicos

- **Criar espaços nas escolas destinados ao relaxamento e à prática de mindfulness e meditação**, onde as crianças possam acalmar-se e praticar técnicas de gestão do stresse.
- **Disponibilizar espaços dedicados à expressão criativa**, como pintura, música e dança, criando oportunidades para que as crianças possam expressar emoções de diferentes formas.
- **Integrar áreas verdes em espaços comunitários**, promovendo ambientes ao ar livre que contribuam para o bem-estar mental das crianças.
- **Apoiar iniciativas que promovam o desporto, o exercício físico e atividades ao ar livre para crianças**, reconhecendo os benefícios para a saúde mental e física.
- **Disponibilizar, nas bibliotecas locais, recursos educativos** sobre saúde mental infantil, tornando a informação facilmente acessível.
- **Designar espaços públicos seguros e inclusivos, que promovam diálogos abertos** sobre saúde mental (por exemplo, em centros comunitários), onde a comunidade possa debater, partilhar experiências, estratégias e procurar apoio.

### Outros recursos

- UNICEF Portugal (2023). Saúde Mental - a Escola como lugar seguro. [\[link\]](#)
- UNICEF (2022). MHPSS Global Multisectoral Operational Framework. [\[link\]](#)
- UNICEF (2022). Young People's Participation and Mental Health. [\[link\]](#)
- UNICEF (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. [\[link\]](#)
- UNICEF. On my mind: Better mental health for every child. [\[link\]](#)



### Exemplos de práticas

- Programa Municipal de Apoio à Saúde Mental, Vila Nova de Gaia – [aqui. \[link\]](#)
- Saúde Mental: Guia de recursos de serviços do concelho, Lourinhã – [aqui. \[link\]](#)



## Enquadramento

As plataformas digitais são presença constante e diária na vida das crianças e jovens e ditam a forma como interagem e aprendem. De acordo com o relatório da UNICEF sobre crianças no ambiente digital (2017)<sup>3</sup>:

- Em todo o mundo, 71% dos jovens estão online, em comparação com 48% da população total.
- Crianças e adolescentes menores de 18 anos representam cerca de um terço dos utilizadores de internet em todo o mundo.
- As crianças estão a aceder à internet cada vez mais cedo.
- Em alguns países, crianças com menos de 15 anos têm tanta probabilidade de usar a internet como adultos com mais de 25 anos.
- Os telemóveis estão a alimentar uma “cultura do quarto”, com o acesso online a tornar-se mais pessoal, mais privado e menos supervisionado para muitas crianças.

A preocupação manifestada pelas crianças em Portugal no “Tenho Voto na Matéria” reflete uma consciencialização sobre a necessidade de promover o uso seguro e saudável da tecnologia. Importa não apenas proteger as crianças e os jovens dos potenciais riscos online, como também capacitá-los e educá-los para que explorem as oportunidades digitais de forma positiva e construtiva.

### 1 PROPOSTAS DAS CRIANÇAS



- Capacitar os adultos para protegerem as crianças sobre os perigos da internet.
- Reforçar a literacia sobre uma utilização segura da internet, evitando a partilha de dados pessoais e consumo de conteúdos não adequados para a idade, bem como apoiar as crianças a identificar *fake news* e serem críticas em relação ao conteúdo que consomem.
- Criar e robustecer os programas e mecanismos de confirmação da idade.

<sup>3</sup> Tornar o mundo digital mais seguro e acessível a todas as crianças @UNICEF  
– Para TODAS as CRIANÇAS

### INTERNET E REDES SOCIAIS

### E A CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA

#### Art. 3 | Interesse superior da criança

Considerar o princípio do “interesse superior da criança” no que diz respeito à utilização da internet e das redes sociais implica que devem ser tomadas todas as medidas necessárias para garantir a sua segurança online.

#### Art. 12 | Opinião da criança

As crianças têm direito de participar ativamente e tomar decisões informadas sobre a própria segurança online, bem como contribuir para a criação de ambientes digitais seguros e inclusivos.

#### Art. 13 | Liberdade de expressão

As crianças têm direito de expressar as suas opiniões e serem ouvidas, nomeadamente no ambiente online, desde que essa expressão não coloque a criança em perigo ou viole os direitos de outras pessoas.

#### Art. 16 | Privacidade

Considerando que o uso da internet envolve, muitas vezes, a partilha de informações pessoais, este artigo descreve o direito à privacidade, enfatizando a importância de proteger as crianças contra a recolha de dados indevidos e o uso inadequado das suas informações online.

#### Art. 17 | Acesso a informação adequada

Este artigo destaca a importância de garantir que as crianças tenham acesso a conteúdos informativos e educativos online, promovendo o desenvolvimento saudável e a participação informada.

#### Art. 19 | Proteção contra abusos e maus-tratos

Este artigo destaca a importância de salvaguardar as crianças contra todas as formas de violência, incluindo aquelas que ocorrem online.

#### Art. 34 | Exploração sexual online

Este artigo aborda especificamente a proteção das crianças contra a exploração sexual online, destacando a responsabilidade de garantir que as crianças estejam protegidas contra o acesso a materiais impróprios e atividades online que possam prejudicar o seu bem-estar.

#### Art. 36 | Proteção contra outras formas de exploração

Este artigo reconhece a necessidade de proteção contra todas as formas de exploração que possam prejudicar o bem-estar da criança, nomeadamente as que possam estar presentes na internet e nas redes sociais.



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS

### A) Dados e informação

- **Desenvolver inquéritos anónimos** nas escolas no sentido de recolher dados sobre os hábitos online das crianças, perceções de segurança e experiências específicas.
- **Realizar pesquisas online regulares direcionadas aos encarregados de educação**, para perceber as suas preocupações sobre o uso da internet e redes sociais pelos seus/suas filhos/as e avaliando a eficácia das medidas de segurança.
- **Criar grupos de discussão online com encarregados de educação e crianças** para compreender as experiências online, desafios e sugestões de melhorias.

### B) Coordenação

- **Estabelecer redes locais de apoio**, como fóruns que reúnam representantes de escolas, organizações juvenis, encarregados de educação, autoridades locais e especialistas em segurança online para discutir estratégias e partilhar práticas promissoras.
- **Desenvolver protocolos de intervenção e de apoio com procedimentos específicos para lidar com incidentes online** que afetem crianças, envolvendo as diferentes entidades locais.
- **Desenvolver parcerias sólidas com diferentes atores, como:**
  - **Organizações juvenis locais** para a promoção de serviços de apoio online entre os jovens, incentivando a comunicação aberta e a procura de ajuda quando necessário.
  - **Escolas** para a implementação conjunta de programas de educação digital, abordando temas como privacidade online, cyberbullying e segurança em redes sociais.
  - **Empresas locais** para a criação de campanhas de sensibilização sobre regras de segurança na utilização das redes sociais e internet, com conteúdo educativo e lúdico relevante.

### C) Serviços

- **Implementar linhas de apoio telefónico e/ou online**, proporcionando um canal direto para esclarecimento de dúvidas e apoio emocional em situações de risco online.
- **Estabelecer centros locais de apoio**, onde as crianças e as suas famílias possam aceder a orientação, recursos e apoio em questões relacionadas com a segurança na internet e redes sociais.
- **Implementar mecanismos de ajuda seguros e acessíveis nas escolas** para que crianças e jovens possam pedir apoio de profissionais de forma célere e eficaz.
- **Garantir pessoal técnico especializado**, nomeadamente com informação e competências para o acolhimento e gestão dos casos.



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS

### D) Educação e capacitação

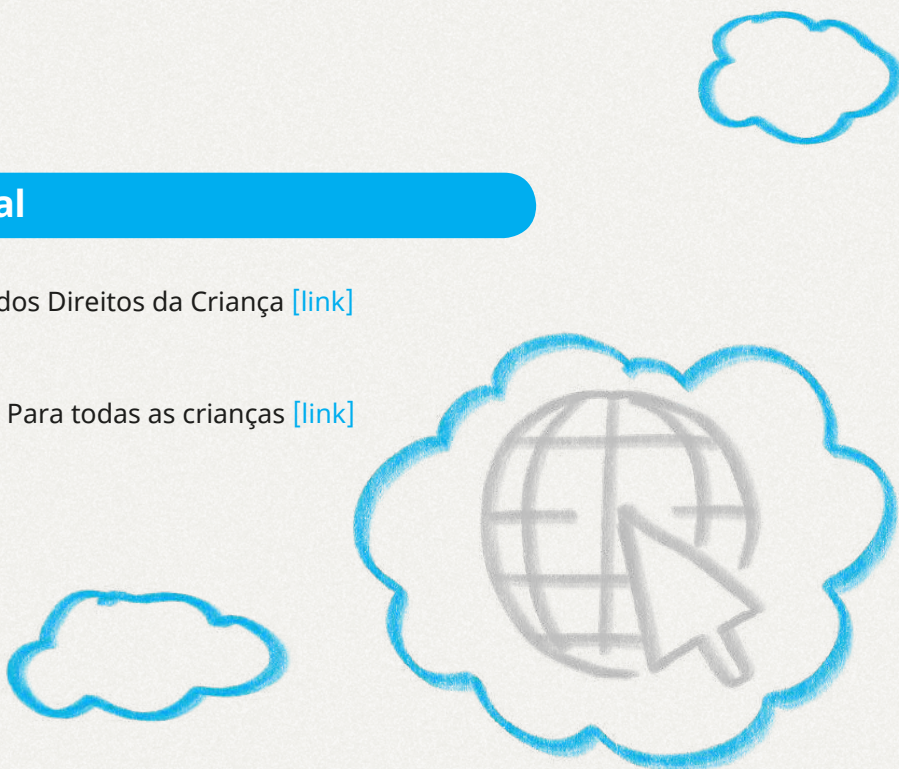
- **Promover formação contínua e encontros regulares** para profissionais (professores/as, educadores/as, assistentes sociais e outros) sobre a identificação de sinais de alerta e o encaminhamento para serviços de apoio; segurança online e estratégias para integrar o tema nas práticas educativas. Considerar a possibilidade de incluir programas específicos de certificação em literacia digital.
- **Desenvolver programas de educação parental**, disponibilizando recursos e orientações práticas sobre riscos, como apoiar as crianças na utilização segura da internet e redes sociais, a utilização eficaz de ferramentas de controlo parental, cyberbullying, gestão do tempo digital e estratégias de comunicação eficazes sobre estes temas.
- **Organizar palestras e workshops**, em centros comunitários, com intervenções de especialistas para a sensibilização sobre segurança online, partilhando dicas, boas-práticas e recursos de apoio disponíveis.
- **Realizar debates em ambiente escolar sobre ética digital**, para os/as alunos/as expressarem opiniões e preocupações de forma construtiva, e partilharem experiências, preocupações e estratégias para enfrentar desafios online.
- **Capacitar as crianças e os jovens**, disponibilizando material informativo e recursos em escolas, centros comunitários e outros locais, que lhes permitam fazer escolhas informadas, evitar riscos, encontrar e prestar ajuda quando necessário. Por exemplo, através de:
  - **Organização de concursos criativos**, como a criação de vídeos, cartazes, músicas ou memes com mensagens positivas sobre segurança online.
  - **Dinamização de hackathons educativos ou concursos locais** para criar soluções tecnológicas e projetos digitais positivos, que promovam a segurança e o bem-estar online.
  - **Desafios para criarem "heróis digitais"** através de desenhos ou histórias, representando comportamentos seguros e positivos online.
  - **Apresentação de peças de teatro interativas**, explorando narrativas envolventes que ensinem sobre os riscos e práticas seguras online.
  - **Criação de uma "Cidade Digital" interativa** onde as crianças e os jovens podem explorar diferentes aspetos da internet de forma prática, aprendendo sobre privacidade, comunicação online e ética digital.

### E) Espaços públicos

- **Implementar espaços de mentoria digital**, onde jovens mentores/as apoiam outras crianças, jovens e adultos a compreenderem os desafios online e a utilização segura da internet e redes sociais, partilhando conhecimentos, experiências e promovendo a colaboração intergeracional.
- **Garantir que os pontos de acesso público** à internet em bibliotecas e outros espaços públicos tenham filtros de segurança e ofereçam orientações claras sobre seu uso seguro.

## Recursos da UNICEF Portugal

- As Competências Digitais na promoção dos Direitos da Criança [\[link\]](#)
- O Clube dos CyberVengers [\[link\]](#)
- Segurança Digital, Ação Real @UNICEF – Para todas as crianças [\[link\]](#)
- Um guia para estar seguro online [\[link\]](#)



## Outros Recursos

- Curso online: “Action to end child sexual exploitation and abuse” [\[link\]](#)
- Cyberbullying: What is it and how to stop it [\[link\]](#)
- Global Kids Online [\[link\]](#)
- Miúdos seguros na net [\[link\]](#)
- Comentário Geral n.º 25 do Comité dos Direitos da Criança, sobre os direitos da criança em ambiente digital [\[link\]](#)
- Council of Europe (2018). Guidelines to promote, protect and fulfil children’s rights in the digital environment [\[link\]](#)
- Lundy, L. et al. (2019). Council of Europe. Two Clicks Forward, One Click Back: Report on children with disabilities in the digital environment [\[link\]](#)
- UNICEF (2018). Policy guide on children and digital connectivity [\[link\]](#)
- UNICEF (2023). How to improve digital inclusion and accessibility for girls [\[link\]](#)
- UNICEF EACARO (2022). Child online protection in and through digital learning: considerations for decision-makers [\[link\]](#)
- UNICEF Innocenti Research Centre (2011). Child Safety Online Global challenges and strategies [\[link\]](#)

## Enquadramento

A presença de situações de discriminação entre crianças e jovens em Portugal torna urgente um olhar atento, particularmente no reconhecimento das complexidades inerentes a essas experiências. Importa estar atento à violência baseada na pertença étnica e/ou social, cor, orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais, deficiência, aparência ou diversidade de opiniões e crenças. Um relatório<sup>3</sup> recente, mostra que:

- **Dois terços (63%) das crianças sentem que a discriminação é comum nos seus contextos, como a escola e comunidade.**
- **Quase metade (44%) sente que a discriminação afetou as suas vidas ou a de alguém que conhecem de forma significativa.**

Em Portugal, os resultados de 2023 do “Tenho Voto na Matéria”, mostram que as crianças continuam preocupadas com a discriminação e com o efeito que tem e pode vir a ter nas suas vidas.

Considerando a importância de combater a discriminação desde cedo, pelo seu impacto negativo no desenvolvimento integral e saudável das crianças, é essencial a formulação de estratégias que visem, não apenas compreender, mas também transformar estas dinâmicas, contribuindo para sociedades inclusivas e equitativas, onde todas as crianças tenham oportunidades iguais de prosperar.

### 1 PROPOSTAS DAS CRIANÇAS



- **Explicar às crianças o que é a discriminação e como se pode denunciar e apoiar quem é vítima.**
- **Sensibilizar para o facto de todas as pessoas serem iguais em direitos, promovendo a empatia e a diversidade e inclusão no ambiente escolar.**
- **Falar com as crianças e jovens que praticam atos de discriminação ou bullying para que entendam o impacto negativo que tais comportamentos têm nos outros.**

### DISCRIMINAÇÃO

### E A CONVENÇÃO SOBRE OS DIREITOS DA CRIANÇA

#### Art. 2 | Não discriminação

Os direitos consagrados na Convenção devem ser aplicados a todas as crianças sem discriminação de qualquer tipo, independentemente da raça, cor, género, língua, religião, opiniões políticas, origem nacional, étnica ou social, posição económica, incapacidade, nascimento ou qualquer outra condição.

#### Art. 14 | Liberdade de pensamento, consciência e religião

Este artigo reconhece o direito da criança à liberdade de pensamento, consciência e religião, assegurando que crianças tenham o direito de expressar as suas opiniões e praticar a sua religião sem discriminação.

#### Art. 19 | Proteção contra maus-tratos e abuso

As crianças têm o direito a serem protegidas contra todas as formas de violência, maus-tratos ou exploração, destacando o compromisso de proteger as crianças contra qualquer forma de dano físico ou mental.

#### Art. 23 | Crianças com deficiência

Este artigo aborda a necessidade de garantir que crianças com deficiência desfrutem de uma vida digna, promovendo a sua participação plena e efetiva na sociedade, sem discriminação.

#### Art. 30 | Minorias étnicas, religiosas, linguísticas e indígenas

As crianças pertencentes a minorias étnicas, religiosas, linguísticas ou indígenas têm direito de desfrutar da sua própria cultura, praticar a sua própria religião e usar a sua própria língua, sem serem sujeitas a discriminação.

<sup>3</sup> <https://www.unicef.org/media/130801/file/rights-denied-discrimination-children-EN.pdf>



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS

### A) Dados e informação

- **Envolver serviços e organismos dos vários setores na definição de indicadores locais específicos** que possam ser monitorizados ao longo do tempo e o respetivo processo de recolha de informação. Produzir relatórios anuais com os dados locais relevantes relativos à discriminação, com identificação de possíveis padrões e recomendações para a melhoria das respostas locais.
- **Incluir perguntas sobre discriminação em inquéritos de serviços públicos locais**, como por exemplo, transportes e saúde, para recolher dados relevantes durante interações quotidianas.
- **Realizar estudos regulares sobre discriminação**, que incluam também a avaliação da eficácia das medidas adotadas na prevenção e intervenção sobre este fenómeno localmente.
- **Desenvolver programas de escuta ativa nas comunidades, envolvendo mediadores culturais**, para recolher informações sobre discriminação de forma sensível e culturalmente adequada, garantindo uma representação mais fiel e contextualizada das experiências de discriminação.

### B) Coordenação

- **Estabelecer um fórum municipal** que reúna representantes de escolas, serviços sociais, centros de saúde, organizações da sociedade civil, autoridades locais, grupos religiosos e outras partes interessadas para partilhar informações e recursos, coordenar esforços, discutir estratégias e promover ações contra a discriminação, em todas as suas formas.
- **Fomentar o desenvolvimento de redes de solidariedade e apoio comunitário** que promovam a inclusão, o diálogo intercultural e a cooperação entre diferentes grupos, apoiando a realização de iniciativas locais que fortaleçam os laços sociais.
- **Desenvolver protocolos de intervenção integrados** que estabeleçam procedimentos claros para lidar com situações de discriminação em diferentes contextos, como escolas e serviços públicos.
- **Colaborar com escolas e instituições de Ensino Superior para realizar estudos e pesquisas** sobre a prevalência de discriminação entre os/as estudantes, envolvendo a comunidade educativa na recolha de dados.



## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS

### C) Serviços

- **Realizar auditorias de acessibilidade em edifícios e instalações municipais**, identificando e eliminando barreiras (incluindo barreiras físicas, tecnológicas, comunicacionais, culturais) que possam impedir o acesso aos serviços.
- **Realizar campanhas de informação sobre os mecanismos de denúncia** para que crianças e jovens possam denunciar situações de discriminação e receber orientação e suporte adequados.
- **Criar e manter uma plataforma online centralizada** com informações sobre direitos, serviços de apoio e recursos para vítimas de discriminação, garantindo o acesso fácil e rápido à informação.
- **Disponibilizar serviços de apoio emocional e psicossocial** nas escolas, para crianças que possam ser alvo de discriminação.

### D) Educação e capacitação

- **Promover formação contínua e encontros regulares** para professores/as, educadores/as, profissionais de saúde e funcionários/as municipais dos serviços sociais e/ou do atendimento ao público, capacitando-os/as para identificar e gerir situações de preconceito e discriminação.
- **Desenvolver e implementar programas de sensibilização e educação parental**, envolvendo os encarregados de educação em iniciativas sobre inclusão e diversidade, fomentando a comunicação aberta e disponibilizando recursos sobre o combate a estereótipos, preconceitos e discriminação.
- **Desenvolver e implementar programas de educação para a diversidade nas escolas**, que promovam o respeito pela diversidade e a promoção de um clima escolar acolhedor e respeitador.
- **Desenvolver materiais didáticos**, em diferentes formatos acessíveis, para incentivar a reflexão e sensibilizar a comunidade sobre os diferentes tipos de discriminação e formas de combatê-los.
- **Celebrar a diversidade cultural, étnica e social**, através da organização de eventos comunitários e atividades que promovam a diversidade e a inclusão e destaquem diferentes histórias de sucesso, fomentando o sentido de pertença para todas as crianças.
- **Identificar líderes comunitários, representantes de grupos étnicos, organizações culturais e religiosas** que possam ter interesse em participar num grupo de diálogo intercultural.

## 2 SUGESTÕES DE MEDIDAS



### E) Espaços públicos

- **Estabelecer espaços públicos seguros e inclusivos, que promovam diálogos abertos** sobre diversidade e inclusão (por exemplo, em centros comunitários, salas multiusos e áreas de lazer inclusivas).
- **Instalar painéis informativos, interativos e educativos em espaços públicos** que abordem temas relacionados com a diversidade, inclusão, direitos humanos e respeito mútuo, disponibilizando informações de forma acessível e envolvente para crianças e jovens, e para a comunidade em geral.
- **Desenvolver espaços verdes colaborativos** onde crianças e jovens possam participar em atividades de jardinagem, agricultura urbana e conservação ambiental, promovendo a colaboração e o trabalho em equipa.
- **Designar áreas para expressão artística e criativa**, como por exemplo, paredes de graffiti legalizado, instalações de arte interativas e espaços para performances culturais, permitindo que crianças e jovens expressem a sua identidade de forma positiva e construtiva.

### Outros Recursos

- UNICEF (2021). Promoting Diversity and Inclusion in Advertising: A UNICEF playbook [\[link\]](#)
- UNICEF (2022). Rights denied: The impact of discrimination on children [\[link\]](#)
- UNICEF (2024). Reducing stigma and discrimination against children with disabilities [\[link\]](#)
- United Nations Network on Racial Discrimination and Protection of Minorities (2022). Guidance Note on Intersectionality, Racial Discrimination and Protection of Minorities [\[link\]](#)
- United Nations Strategy and Plan of Action on Hate Speech [\[link\]](#)



# Notas finais

Os resultados da consulta pública “Tenho Voto na Matéria” (2023) demonstram que as crianças estão preocupadas com a saúde mental, a internet e as redes sociais, e a discriminação.

Os municípios representam o nível que detém maior impacto sobre a vida das crianças. Desempenham, por isso, um papel fundamental para garantir as condições que permitem transformar os compromissos em resultados e medidas concretas, com impacto positivo na vida das crianças e das suas comunidades.

As recomendações apresentadas neste documento incentivam os governos locais a criarem ambientes mais seguros, inclusivos e saudáveis para as crianças, através do aprofundamento da informação disponível, do reforço da colaboração, da capacitação e do envolvimento de toda a comunidade para o desenvolvimento e melhoria dos espaços locais.

As propostas e sugestões partilhadas podem ser implementadas e adaptadas em função dos contextos, necessidades e aspirações locais, incentivando-se à partilha de boas-práticas e experiências de cada território.

Os municípios têm, assim, a oportunidade de se tornarem uma referência na promoção e defesa dos Direitos da Criança:

- **priorizando e desenvolvendo respostas às necessidades reais das crianças nas suas comunidades;**
- **assegurando que as perspetivas das crianças são, de facto, tomadas em consideração e valorizadas pelos/as decisores/as políticos/as nas decisões que afetam as suas vidas;**
- **tendo presente a importância de manter o foco no princípio orientador das decisões – o interesse superior das crianças, o seu bem-estar e o seu desenvolvimento.**

Convidamos todos os municípios a trilhar este caminho desafiante de forma colaborativa, para que juntos possamos construir comunidades mais atentas e preocupadas, que colocam a criança no centro das decisões.

# Tenho *voto* na matéria.

~~~~~ 2ª Edição

unicef  | para todas as crianças