



Tenho ~~voto~~
na matéria.

~~~~~ 2ª Edição

unicef  para todas as crianças

PROPOSTAS DE AÇÃO PARA ESCOLAS

## Ficha Técnica

**Tenho voto na matéria.**

Propostas de Ação para Escolas

### Autoria

Comité Português para a UNICEF

Novembro, 2024

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

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



# Índice

|                                                              |               |                                          |               |
|--------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|---------------|
| <b>ENQUADRAMENTO</b>                                         | <b>04</b>     | <b>INTERNET E REDES SOCIAIS</b>          | <b>12</b>     |
| <b>Tenho Voto na Matéria - o que dizem as crianças</b> ..... | 04            | <b>Enquadramento</b> .....               | 12            |
| <b>Recomendações e Propostas</b> .....                       | 05            | <b>Propostas das crianças</b> .....      | 12            |
|                                                              |               | <b>Desafios para os municípios</b> ..... | 13            |
|                                                              |               | <b>Recursos úteis</b> .....              | 17            |
| <br><b>SAÚDE MENTAL</b>                                      | <br><b>06</b> | <br><b>DISCRIMINAÇÃO</b>                 | <br><b>18</b> |
| <b>Enquadramento</b> .....                                   | 06            | <b>Enquadramento</b> .....               | 18            |
| <b>Propostas das crianças</b> .....                          | 06            | <b>Propostas das crianças</b> .....      | 18            |
| <b>Desafios para os municípios</b> .....                     | 07            | <b>Desafios para os municípios</b> ..... | 19            |
| <b>Recursos úteis</b> .....                                  | 11            | <b>Recursos úteis</b> .....              | 23            |
|                                                              |               |                                          |               |
|                                                              |               | <b>NOTAS FINAIS</b>                      | <b>24</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<sup>1</sup> 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 demonstraram 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, nem sempre as suas preocupações são ouvidas.

O Grupo Consultivo de Crianças e Jovens da UNICEF Portugal, que colaborou no desenvolvimento do inquérito, destaca a interligação entre as três preocupações identificadas. Consideram que a saúde

mental é afetada pela partilha anónima de conteúdo nas redes sociais e que a discriminação vivida na escola reflete-se nas plataformas online, amplificando o impacto negativo na saúde mental. Este grupo alerta para a importância do papel que os pais e professores desempenham na resposta às questões que mais preocupam as crianças. É, por isso, crucial envolver ativamente professores e encarregados de educação nas discussões sobre saúde mental, internet e redes sociais e discriminação.

As escolas são espaços privilegiados para que as suas vozes e opiniões sejam escutadas e consideradas. A UNICEF Portugal apresenta, neste documento, sugestões e propostas que inspirem a ação por parte das escolas<sup>2</sup> com vista à criação de ambientes protetores, inclusivos e adequados às necessidades e prioridades das crianças.

As propostas de ação estão organizadas em torno das três problemáticas identificadas na consulta pública a crianças e jovens “Tenho Voto na Matéria” – saúde mental, internet e redes sociais e discriminação. Cada tema é apresentado individualmente para facilitar a leitura, contudo, as três problemáticas podem estar interligadas. Por exemplo, o uso da internet e das redes sociais pode influenciar significativamente a saúde mental das crianças, e as situações de discriminação podem acontecer, também, online e influenciar negativamente a saúde mental.

Para cada problemática, são apresentadas:

**1 Ideias e propostas das crianças e dos jovens do Grupo Consultivo da UNICEF Portugal**



**2 Propostas de ação para as escolas**



**3 Sugestões de recursos adicionais**



<sup>1</sup> O Grupo Consultivo de Crianças e Jovens é constituído por 25 membros, entre os 11 e os 20 anos de idade.

<sup>2</sup> As medidas partilhadas neste documento não substituem as estabelecidas pelas entidades competentes para prevenir e agir nestas matérias.

## Recomendações e Propostas

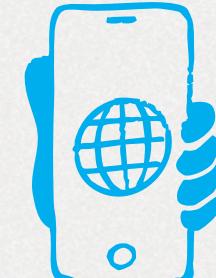
A saúde mental, a segurança online e o combate à discriminação são preocupações centrais manifestadas pelas crianças e jovens na consulta 'Tenho Voto na Matéria'.

Este documento reúne um conjunto de recomendações e propostas de ação dirigidas às escolas, com o objetivo de promover ambientes educacionais mais seguros, inclusivos e saudáveis. As sugestões apresentadas visam apoiar as escolas na implementação de medidas concretas que respondam às prioridades identificadas, assegurando que as crianças e jovens possam crescer e aprender em contextos que respeitam os seus direitos e promovem o seu bem-estar.



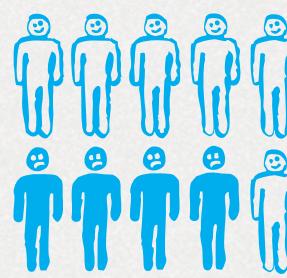
**5 FORMAS DE PROMOVER**  
A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

- 1 Investir na relação professor/a - aluno/a
- 2 Promover competências socioemocionais
- 3 Incentivar a expressão emocional
- 4 Criar uma rede de apoio alargada
- 5 Dinamizar formações em saúde mental



**5 FORMAS DE PROMOVER**  
A SEGURANÇA ONLINE NA ESCOLA

- 1 Promover a utilização segura da internet
- 2 Desenvolver competências digitais nos/as alunos/as
- 3 Proteger a privacidade online
- 4 Envolver a comunidade na segurança digital
- 5 Capacitar em segurança online



**5 FORMAS DE PROMOVER**  
A NÃO DISCRIMINAÇÃO NA ESCOLA

- 1 Criar um plano para a diversidade e não discriminação
- 2 Utilizar as artes como instrumento de inclusão
- 3 Capacitar para combater a discriminação
- 4 Criar canais de comunicação seguros
- 5 Valorizar a diversidade na escola

# Saúde Mental

Tenho voto  
na matéria.

PROPOSTAS DE AÇÃO  
PARA ESCOLAS



A saúde mental das crianças e jovens é um direito, mas também uma dimensão fundamental para a construção de sociedades mais equitativas e inclusivas. Segundo o último relatório da UNICEF sobre saúde mental (2021)<sup>2</sup>:

- **Uma em cada sete crianças e jovens dos 10 aos 19 anos tem um diagnóstico de saúde mental.**
- **As consequências da pandemia de COVID-19 continuam a ser sentidas, exacerbando os desafios existentes e aumentando os casos de estresse, ansiedade e solidão entre as crianças.**
- **Há uma necessidade urgente de 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.**

As crianças e os jovens que participaram no 'Tenho Voto na Matéria' destacam a importância de priorizar a saúde mental para o seu desenvolvimento e bem-estar. O Grupo Consultivo de Crianças e Jovens da UNICEF Portugal, que colaborou na elaboração do inquérito e na interpretação dos resultados, sublinha que a saúde mental é uma preocupação central para muitos. Referem que alguns/algumas colegas partilham sentir-se, por vezes, sozinhos/as, ansiosos/as e tristes, considerando que existe falta de apoio adequado. Isso reforça a importância de implementar medidas de apoio psicológico e emocional nas escolas.

Os problemas de saúde mental podem afetar negativamente a aprendizagem, o desempenho académico e o desenvolvimento integral saudável dos/as alunos/as, interferindo negativamente com o seu dia-a-dia e no futuro. As escolas, ao desenvolverem estratégias para promover a saúde mental, estão a promover o desenvolvimento integral da criança, como o autoconhecimento, autocuidado e respeito pelo/a outro/a.

## PROPOSTAS DAS CRIANÇAS

- **Garantir o acesso a psicólogos, de forma gratuita, até aos 18 anos, nos Centros de Saúde e 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>2</sup> On my mind -The state of the world's children 2021 - Promoting, protecting and caring for children's mental health", UNICEF, 2021

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

### 1 Investir na relação professor/a - aluno/a

**Uma relação segura e forte entre professor/a e aluno/a é fundamental para apoiar o bem-estar mental e o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Esta relação deve ser construída com base na escuta ativa e no respeito mútuo, onde ambos contribuem para a criação de um ambiente acolhedor e de confiança.**

#### Para os/as professores/as:

- **Escuta ativa e empatia:** mostre-se disponível e ouça os/as alunos/as atentamente, sem fazer juízos de valor. Valide as emoções e perspetivas partilhadas, mostrando uma atitude compreensiva.
- **Interesse genuíno:** demonstre interesse nas questões dos/as alunos/as, partilhando também um pouco sobre si próprio/a para criar laços de confiança.
- **Comunicação aberta:** crie oportunidades para os/as alunos/as expressarem as suas opiniões, dúvidas e sentimentos, utilizando linguagem corporal atenta (contacto visual, acenos de cabeça, sorrisos encorajadores).
- **Validação emocional:** espelhe e reconheça as emoções dos/as alunos/as, reforçando que os seus sentimentos são legítimos (por exemplo: "Entendo que te sintas frustrado/a").

#### Para trabalhar com os/as alunos/as:

- **Fomentar a expressão emocional:** incentive os/as alunos/as a expressarem o que sentem de forma clara e respeitosa, ajudando-os/as a desenvolver uma comunicação assertiva. Crie momentos em sala de aula onde cada aluno/a tenha a oportunidade de partilhar algo que os/as está a preocupar ou a deixar feliz.

- **Desenvolver a empatia:** proponha atividades que ajudem os/as alunos/as a colocarem-se no lugar da outra pessoa, promovendo debates ou trabalhos em grupo no qual seja valorizada a compreensão dos sentimentos e as perspetivas dos/das colegas.

- **Reconhecer os limites dos/das outros/as:** ensine os/as alunos/as a identificar e respeitar os limites das outras pessoas, promovendo discussões sobre o que é importante numa relação de respeito mútuo (por exemplo, o valor de escutar sem interromper).

- **Autoconhecimento:** estimule os/as alunos/as a refletirem sobre as suas emoções e comportamentos, ajudando-os/as a reconhecer quando precisam de apoio e incentivando-os/as a procurarem ajuda quando necessário.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

### 2 Promover competências socioemocionais

**Os/as professores/as podem tornar o espaço de sala de aula propício à promoção de competências socioemocionais. Para além de melhorar as relações interpessoais e o ambiente escolar, também preparam os/as alunos/as para enfrentarem os desafios na vida, promovendo uma educação holística que vai além do currículo académico.**

**Ao reconhecer e validar as emoções dos/as alunos/as, os/as professores/as promovem um ambiente adequado à aprendizagem e à formação de indivíduos emocionalmente inteligentes, resilientes e socialmente conscientes.**

#### Conhecer as emoções

Liste com os/as alunos/as todas as emoções que já sentiram ou conhecem; vá registando no quadro e peça que expliquem como reconheceram aquela emoção, em que situação surgiu, o que sentiam no corpo, entre outros. Torne regular o debate sobre as emoções.

#### Promover o autoconhecimento

Converse com os/as alunos/as acerca da importância de conhecerem as suas emoções, gostos e interesses, e promova momentos de desenvolvimento do autoconhecimento em grupo.

Sugestão: coloque num recipiente vários cartões com frases iniciadas pela expressão “Se eu fosse...”. Todos/as os/as participantes deverão retirar, à vez, um cartão e completar a frase de acordo com os seus interesses ou opiniões.

#### Gerir o stresse e a ansiedade

Converse com os/as alunos/as sobre situações em que sentiram stresse ou ansiedade; conversem em grupo sobre formas de gerir esses momentos e sistematizem, em conjunto, algumas estratégias que possam ajudar a acalmar.

#### Promover a autoconfiança e a autoestima

Faça elogios específicos no seguimento de alguma atividade ou tarefa, como forma de ajudar a aumentar a confiança e a autoestima, incentivando os/as alunos/as a reconhecer os seus sucessos.

#### Promover a comunicação assertiva

Crie oportunidades para que os/as alunos/as partilhem os seus pontos de vista, necessidades ou desejos de forma clara e respeitosa. Pode ser feito, por exemplo, através de debates acerca de títulos de notícias de jornais ou assuntos trazidos pelas próprias crianças.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

### 3 Incentivar a expressão emocional

A criação de espaços seguros para a expressão emocional nas escolas é essencial para o desenvolvimento integral dos/as alunos/as. Um espaço acolhedor onde as crianças e jovens se sentem confortáveis para partilhar emoções, contribui para o desenvolvimento de competências de compreensão e gestão emocional.

Além de promover o bem-estar, permite fortalecer as relações interpessoais, criar um clima escolar mais positivo e inclusivo, e preparar os/as alunos/as para enfrentar desafios futuros.



#### • Grupos de apoio temáticos

Proponha a criação de grupos de apoio de alunos/as para partilhar experiências e emoções, e receber orientação em espaços seguros.

#### • Projetos criativos

Promova o desenvolvimento de atividades artísticas e criativas para expressão emocional. Sugestão: decoração do espaço escolar com os/as alunos/as para a criação de locais promotores do bem-estar (exemplos: criar placas onde partilham notícias positivas da escola ou comunidade; pintar um mural com mensagens positivas; desenhar ou escolher uma imagem para os corredores).

#### • Rádio Escolar

Incentive a criação de uma rádio escolar ou se já existir uma, sugira a realização de entrevistas, podcasts e notícias sobre saúde mental e bem-estar. Os momentos musicais podem ser com as músicas preferidas dos/as alunos/as da escola.

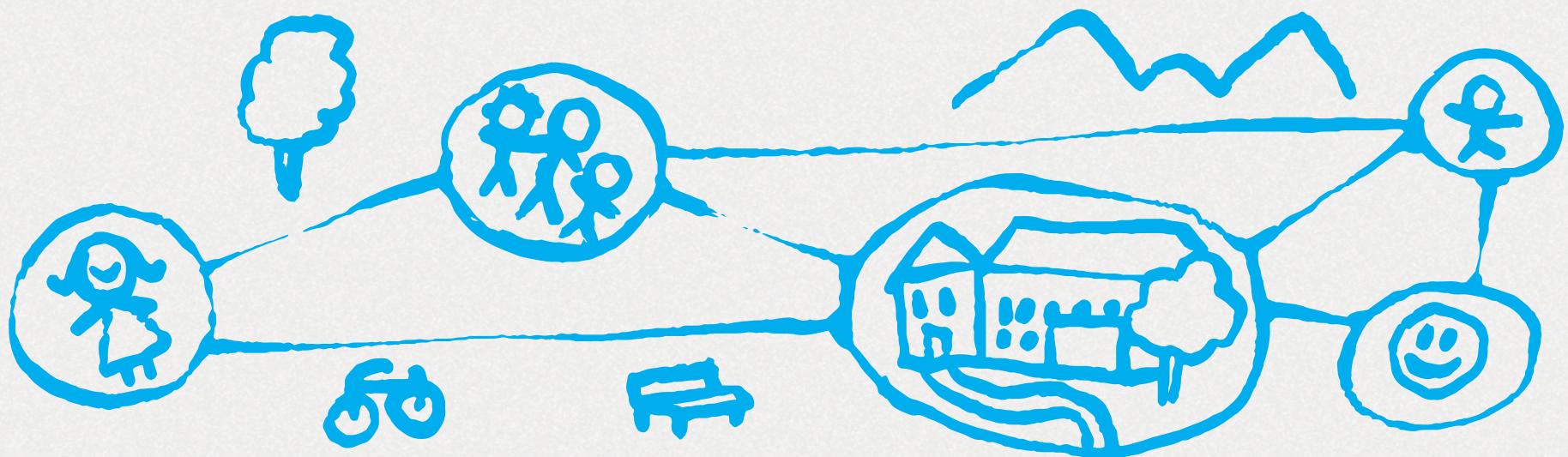
#### • Caixa de ajuda

Disponibilize, num local seguro, uma caixa para os/as alunos/as deixarem dúvidas e/ou pedirem ajuda. Garanta que há uma pessoa responsável por ler e encaminhar todas as situações partilhadas, e que é do conhecimento de todos/as os/as alunos/as o processo de gestão desta caixa.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

### 4 Criar uma rede de apoio alargada

O envolvimento da comunidade escolar na sensibilização para a saúde mental é crucial para a criação de um ambiente promotor do equilíbrio emocional e do desenvolvimento saudável dos/as alunos/as. Estabelecer uma rede de apoio mais ampla contribui para a identificação precoce de sinais de problemas de saúde mental, reduzindo o impacto negativo a longo prazo e o estigma associado.



#### Ambiente escolar

- Promova uma atividade que envolva toda a escola, na qual os/as alunos/as são convidados a concorrer com projetos de promoção do bem-estar no espaço escolar.
- Realize uma semana ou um dia temático sobre a promoção da saúde mental.

#### Sessões e programas com as famílias

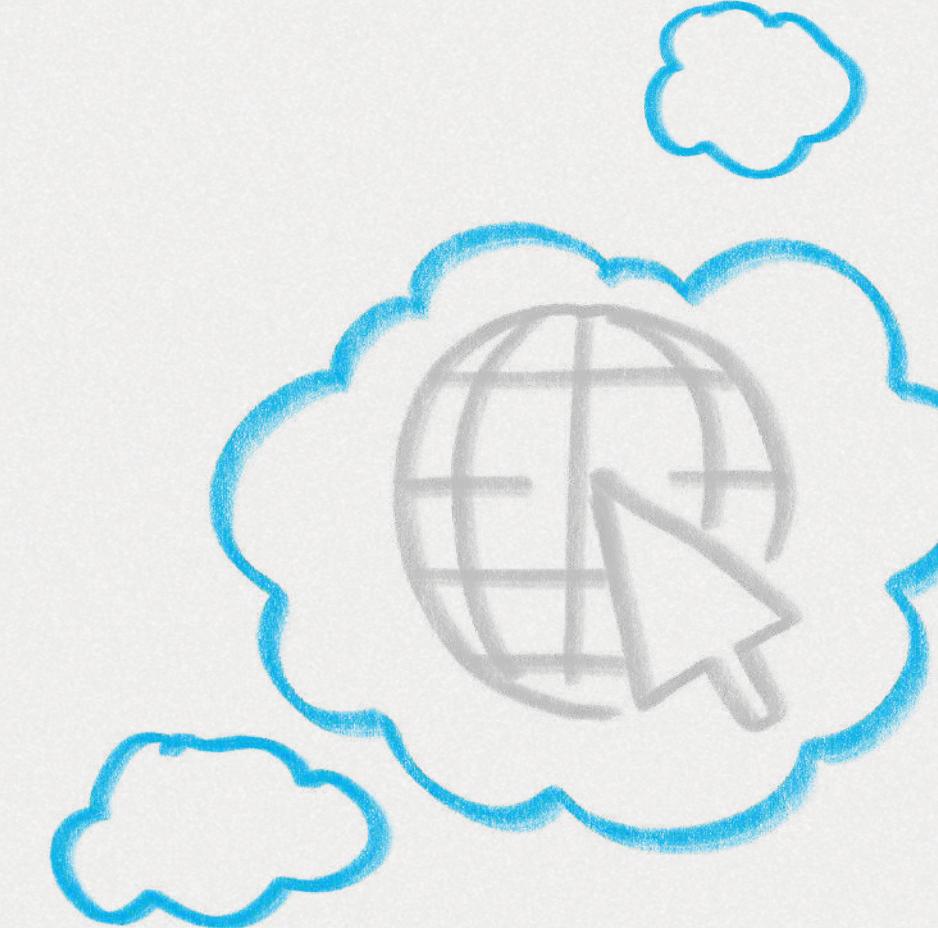
- Realize sessões para encarregados de educação e professores/as sobre questões específicas e/ou para partilha de experiências e estratégias.
- Envolva os encarregados de educação em programas de prevenção, abordando questões como o bullying, o stresse académico e a gestão do tempo. Estes programas podem incluir workshops específicos, materiais informativos e estratégias de apoio.
- Promova atividades familiares que incentivem o bem-estar emocional, como tardes ou noites temáticas, eventos desportivos ou atividades ao ar livre.
- Colabore com encarregados de educação e alunos/as na reflexão sobre o ambiente escolar, considerando fatores que possam influenciar a saúde mental das crianças e jovens. Pode incluir a análise das regras de funcionamento da escola, práticas pedagógicas e estruturas de suporte existentes.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

### 5) Dinamizar formações em saúde mental

**A formação de docentes e não docentes sobre temas relacionados com a saúde mental, não apenas beneficia os próprios, como tem um impacto positivo no bem-estar e no sucesso académico dos/as alunos/as. Permite, ainda, identificar e encaminhar casos que precisem de apoio de serviços especializados.**

- Proponha ou incentive a dinamização de programas de formação para docentes e não docentes sobre saúde mental com envolvimento de entidades da comunidade.
- Organize ou proponha a dinamização de palestras e workshops com profissionais de saúde mental.



### Recursos da UNICEF Portugal:

- Cuidar da nossa saúde (sugestão de atividade) [\[link\]](#)
- Saúde Mental - a Escola como lugar seguro [\[link\]](#)
- Saúde Mental em Saúde Escolar, Manual para a promoção de competências socioemocionais em meio escolar [\[link\]](#)

### Outros recursos:

- Mais saúde mental #ParaTODASasCrianças [\[link\]](#)
- UNICEF (2022). MHPSS Global Multisectoral Operational Framework [\[link\]](#)
- UNICEF (2022). Young People's Participation and Mental Health [\[link\]](#)
- UNICEF and WHO (2021). Teacher's Guide to the Magnificent Mei [\[link\]](#)
- UNICEF (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health [\[link\]](#)

# Internet e Redes Sociais

A influência crescente da internet e das redes sociais na vida das crianças e jovens é uma realidade que requer atenção. As plataformas digitais não se limitam a funcionar como ferramentas de comunicação, e são hoje uma presença constante e multifacetada na vida das crianças, moldando a forma como interagem, aprendem e constroem as suas identidades.

De acordo com o relatório da UNICEF sobre crianças no ambiente digital (2017)<sup>3</sup>:

- Os jovens (entre os 15 e os 24 anos) são o grupo etário mais conectado.
- Em todo o mundo, 71% dos jovens estão online, em comparação com 48% da população total.
- Crianças e jovens com menos 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 quanto adultos com mais de 25 anos.
- Os telemóveis estão a alimentar uma “cultura do quarto”, com o acesso online para muitas crianças a tornar-se mais pessoal, mais privado e menos supervisionado.

A preocupação manifestada pelas crianças e jovens em Portugal no "Tenho Voto na Matéria" reflete uma consciencialização sobre a necessidade de promover o uso seguro e saudável da tecnologia. É uma dimensão das suas vidas que tem impacto no seu dia-a-dia e que acontece nos diferentes espaços em que estão, desde as suas casas até às escolas. Importa, não apenas proteger as crianças e os jovens dos potenciais riscos online, como também capacitar e educar, permitindo que explorem as oportunidades digitais de maneira positiva e construtiva.

## PROPOSTAS DAS CRIANÇAS

- Capacitar os adultos sobre os perigos da internet para protegerem as crianças.
- Reforçar a literacia sobre a utilização segura da internet, evitando a partilha de dados pessoais e explorar 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.



3 "State of the World's Children 2017: Children in a Digital World", UNICEF, 2017

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SEGURANÇA ONLINE

### 1 Promover a utilização segura da internet

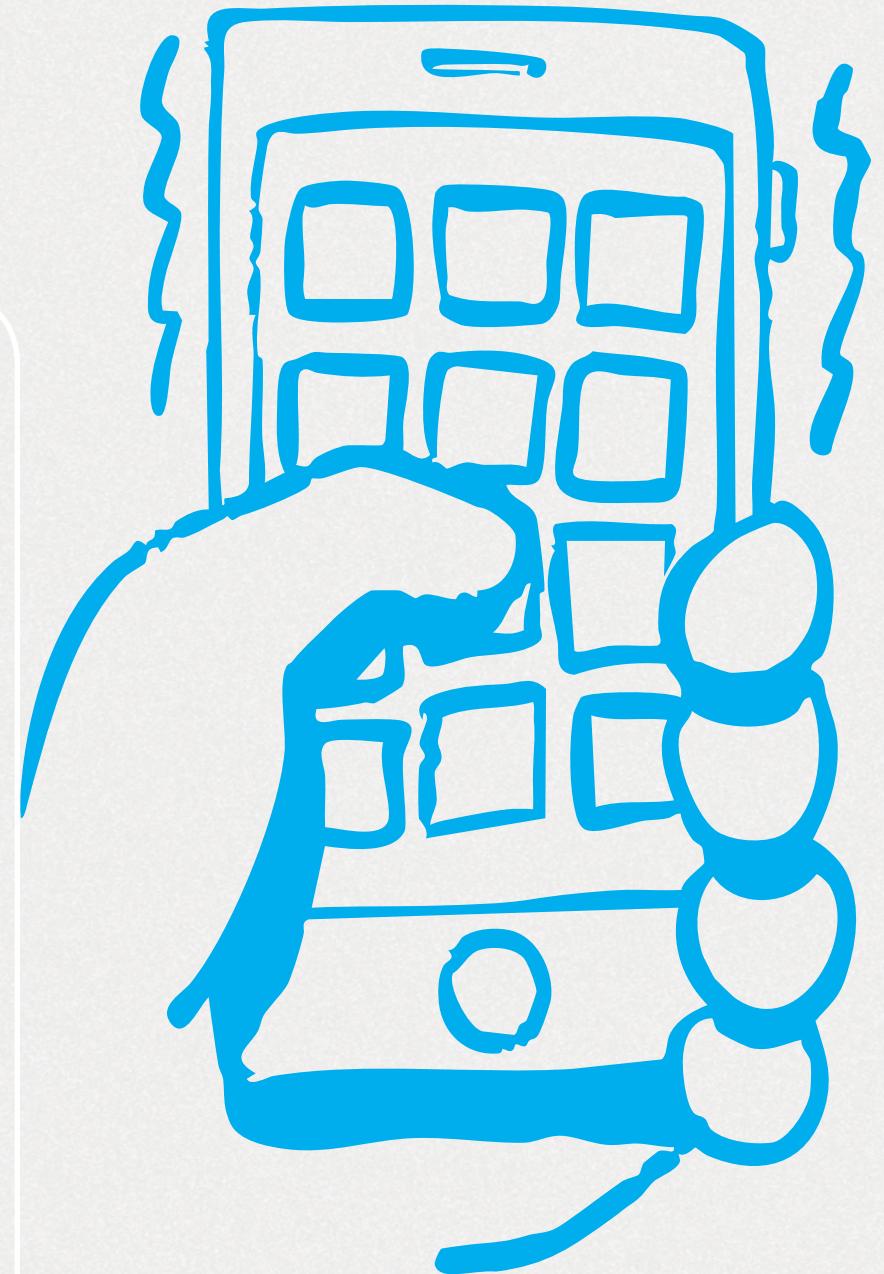
**Todos/as os/as alunos/as devem estar informados/as sobre as regras de utilização das plataformas de comunicação e de outras aplicações digitais, nomeadamente sobre os comportamentos esperados e o que fazer em caso de abuso ou exposição inapropriada.**

**É importante estabelecer regras básicas para as interações nos ambientes digitais. Os/as alunos/as devem saber que a sala de aula digital é um lugar onde todos/as são tratados/as com respeito e não são permitidos atos de violência.**

**Crie um código de conduta, em colaboração com os/as alunos/as, que inclua, por exemplo:**

- uma lista de comportamentos adequados nas interações online.
- identificação dos mecanismos de denúncia e proteção que os/as alunos/as possam recorrer em caso de incidentes de ciberbullying, assédio ou qualquer atividade online prejudicial. Deve conter informação sobre as autoridades e outras entidades relevantes, como a Polícia de Segurança Pública (Programa Escola Segura) ou a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens.

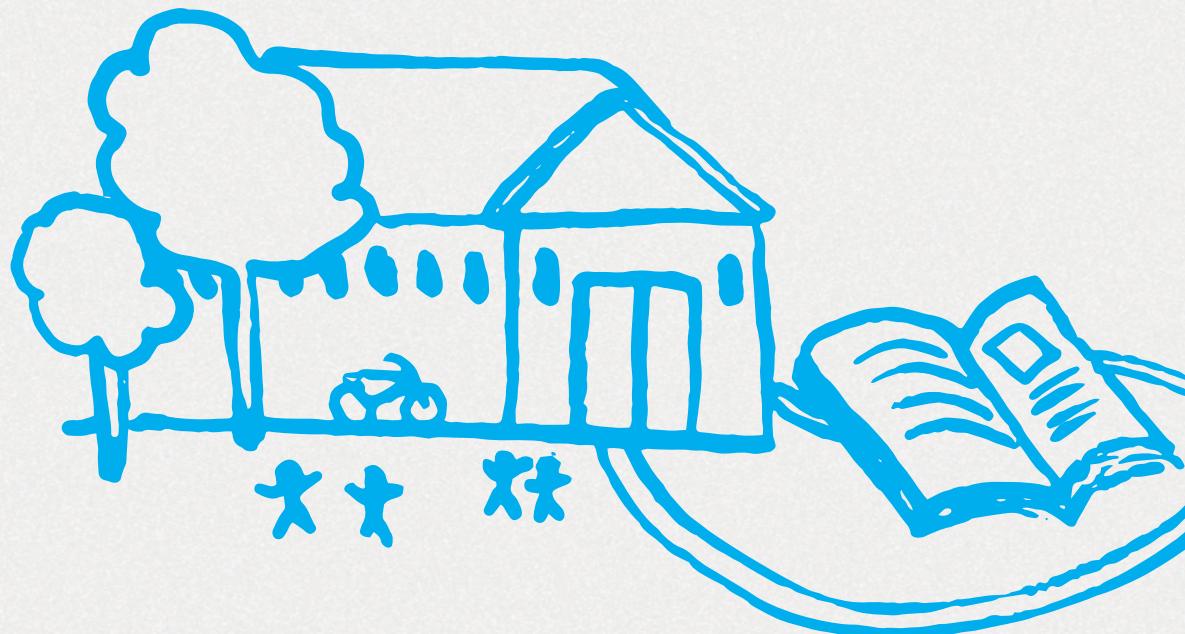
**Desenvolva campanhas de sensibilização** na escola para destacar a importância da segurança online, partilhando o código de conduta e incentivando uma cultura de respeito e responsabilidade no digital.



## 5 FORMAS DE PROMOVER A SEGURANÇA ONLINE

### 2 Desenvolver competências digitais nos/as alunos/as

Capacitar as crianças e os jovens com competências e informações para uma utilização segura e positiva da internet é crucial, em particular para saberem pedir ajuda quando são expostos a situações potencialmente prejudiciais online.



**Inclua a literacia digital como parte integrante do currículo**, abordando tópicos como segurança online, privacidade na internet e comportamento ético.

**Capacite os/as alunos/as sobre os riscos** associados ao mundo online e incentive-os/as a questionar a forma como utilizam a internet, a informação a que têm acesso e de que forma estas podem ter repercussões na sua autoestima e imagem.

**Realize workshops regulares** sobre segurança online.

Fomente a criação de **clubes escolares** focados em projetos digitais responsáveis.

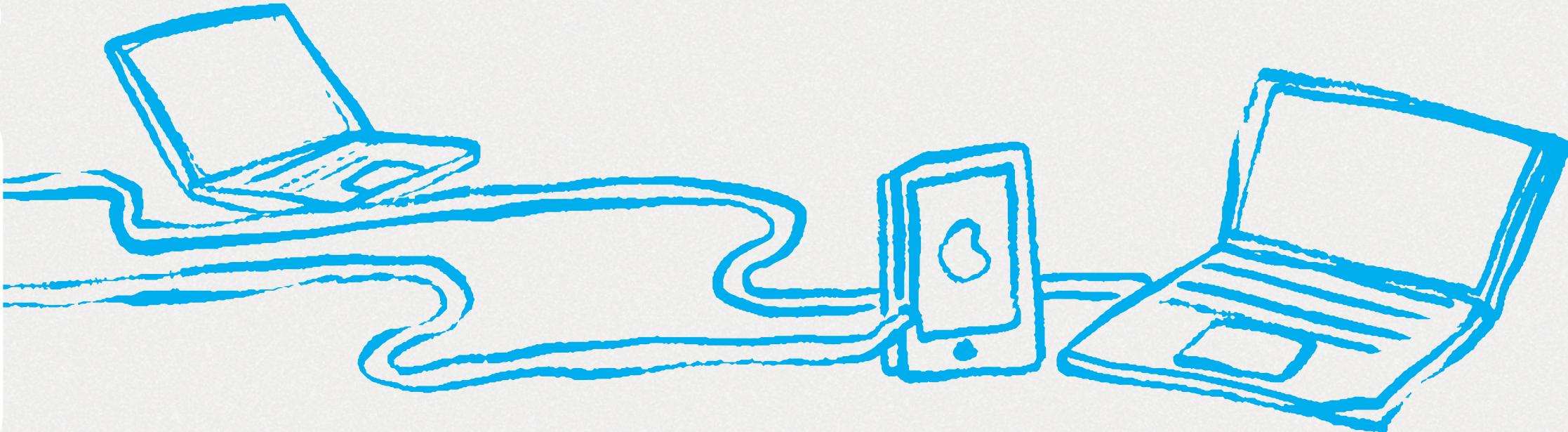
Desenvolva **programas de mentoria** entre alunos/as para a promoção do uso responsável da internet.



## 5 FORMAS DE PROMOVER A SEGURANÇA ONLINE

### 3 Proteger a privacidade online

A proteção da privacidade dos/as alunos/as é fundamental. As crianças e os jovens precisam de compreender o seu direito à privacidade, nomeadamente no que diz respeito aos seus dados pessoais e aos riscos da sua partilha. Devem estar conscientes da informação que podem partilhar e da informação que não devem partilhar.



- Promova a atenção e o cuidado com as normas de segurança e proteção de dados nas plataformas e sítios web partilhados. Explique que tudo o que é partilhado online pode permanecer na internet, mesmo depois de apagado, pelo que deverão sempre refletir sobre o que é apropriado partilhar, assim como considerar eventuais consequências das suas ações digitais.

- Ensine os/as alunos/as a não partilharem o nome completo, morada ou outras informações pessoais online e a utilizar apelidos ou pseudónimos, sempre que possível.

- Incentive os/as alunos/as a manterem os seus perfis das redes sociais configurados como "privados" e a controlar quem tem acesso às suas publicações e fotos.

- Monitorize o uso da internet na escola, para identificar potenciais riscos e tomar medidas proativas para garantir a segurança dos/das alunos/das.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SEGURANÇA ONLINE

### 4 Envolver a comunidade na segurança digital

O envolvimento dos encarregados de educação e outros profissionais é fundamental para a utilização segura da internet, tanto em casa como na escola. A comunidade educativa deve ser envolvida na elaboração de um plano que garanta a segurança dos/das alunos/as no acesso a ferramentas e recursos de aprendizagem digital.



**Crie espaços de discussão,** como debates de grupo, conversas privadas, uma assembleia escolar ou outras formas de interação em que professores/as e encarregados de educação possam partilhar as suas experiências e as suas preocupações com a segurança digital.

**Colabore com outros/as** professores/as da escola, especialistas da comunidade ou organizações locais que possam fornecer informações adicionais e apoio aos encarregados de educação. O envolvimento de especialistas de outras áreas pode estimular o debate e melhorar os resultados.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A SEGURANÇA ONLINE

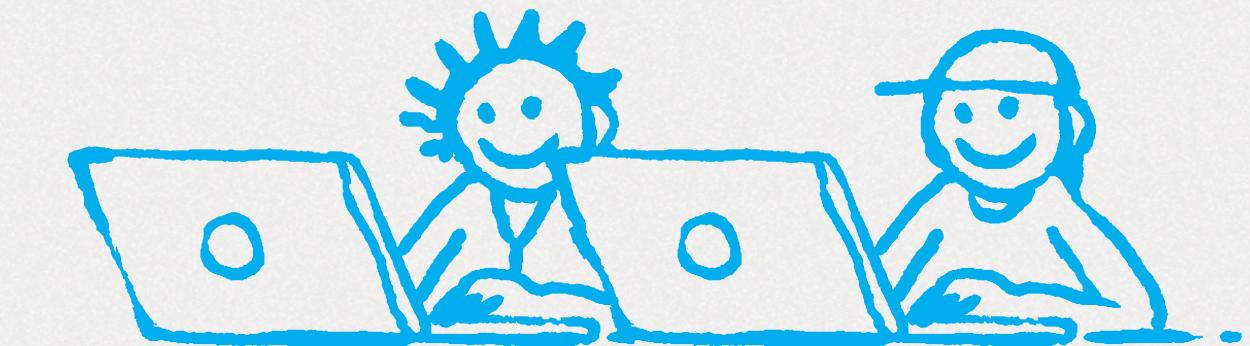
### 5 Capacitar em segurança online

**A formação de docentes e não docentes sobre segurança online é crucial para poderem orientar os/as alunos/as sobre o uso seguro e responsável da tecnologia, proteger a privacidade online e prevenir potenciais riscos, como ciberbullying e exploração.**

**A formação em segurança online pode também apoiar os profissionais a integrarem, efetivamente, a tecnologia nas práticas de ensino, garantindo um ambiente digital educativo seguro, inclusivo e propício à aprendizagem, preparando as crianças e jovens para os desafios e as responsabilidades do mundo online.**



- Promova a realização de formação regular para professores/as e outros profissionais da escola sobre as tendências em segurança online, para que possam orientar os/as alunos/as de maneira eficaz.
- Promova a colaboração entre professores/as e especialistas em tecnologia, através da troca contínua de conhecimentos e estratégias eficazes para manter a segurança online dos/as alunos/as.
- Promova sessões regulares de discussão em grupo entre os/as professores/as, permitindo que partilhem experiências, desafios e soluções relacionadas com a segurança online dos/as alunos/as.
- Incentive a integração de temas relacionados com a segurança online em diferentes disciplinas, proporcionando oportunidades para abordar essas questões.



#### 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 [\[link\]](#)
- Segurança digital, ação real [\[link\]](#)
- Um guia para estar seguro online [\[link\]](#)

#### Outros recursos:

- Childnet (recurso em inglês) [\[link\]](#)
- Miúdos seguros na net [\[link\]](#)

# Discriminação



A existência de situações de discriminação entre crianças e jovens em Portugal torna urgente um olhar atento, particularmente no reconhecimento das complexidades inerentes a essas experiências. A violência baseada na pertença étnica e/ou social, cor, orientação sexual, identidade e expressão de género, ou em características sexuais, deficiência, aparência, ou na diversidade de opiniões e crenças pode afetar qualquer pessoa, em particular as crianças. Um relatório recente da UNICEF (2022)<sup>4</sup>, que retrata a opinião de 407.000 jovens de vários países, destaca que:

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

A consulta pública “Tenho Voto na Matéria” de 2023, aponta a discriminação como a terceira maior preocupação das crianças e jovens em Portugal, pelo impacto negativo que pode ter no dia-a-dia e no futuro, pelas informações que veem nas notícias ou na internet, e pelo que acontece na escola.

Considerando a importância de combater a discriminação desde cedo, 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.

## 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, promovendo a empatia, 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 nas outras pessoas.**
- **Criar espaços nas escolas onde temas como a discriminação, o racismo ou o bullying sejam discutidos e onde possam ser definidas estratégias para combater estas situações.**

<sup>4</sup> "Rights denied: The impact of discrimination on children", UNICEF, 2022.

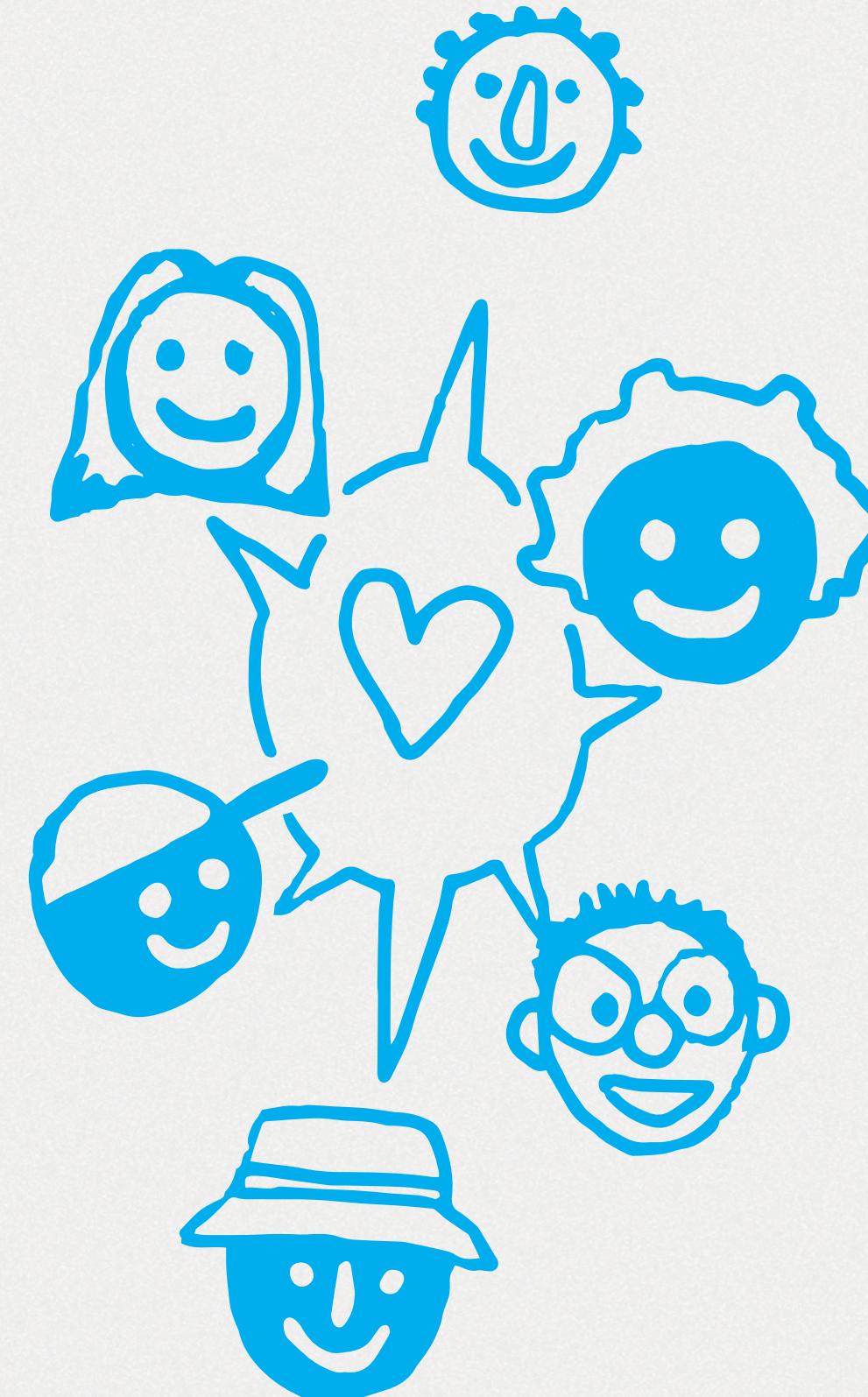
## 5 FORMAS DE PROMOVER A NÃO DISCRIMINAÇÃO NA ESCOLA

### 1 Criar um plano para a diversidade e não discriminação

A criação de um plano de sensibilização sobre diversidade e não discriminação nas escolas, pode ser uma forma de promover um ambiente inclusivo que promova a aceitação e o respeito mútuo entre alunos/as, professores/as e assistentes operacionais.

O plano pode contribuir para aumentar a compreensão sobre a importância da diversidade na construção de uma sociedade mais justa e equitativa, abordando as diferentes formas de violência e temas como género, orientação sexual, religião e outras características.

Ao promover a compreensão e aceitação das diferenças, as escolas desempenham um papel fundamental na formação de cidadãos/ãs tolerantes, capazes de contribuir na construção de ambiente mais inclusivos e seguros.



#### O plano de sensibilização pode incluir:

- Workshops interativos que abordem temas relacionados com a diversidade.
- Espaços de partilha, onde pessoas ou grupos podem contar as suas experiências e quais foram as estratégias que utilizaram para ultrapassar situações em que foram discriminadas.
- Campanhas de sensibilização, desenvolvidas em conjunto com os/as alunos/as, que abordem mensagens positivas sobre diversidade e inclusão, através da partilha em cartazes, folhetos ou outras atividades.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A NÃO DISCRIMINAÇÃO NA ESCOLA

### 2 Utilizar as artes como instrumento de inclusão

**As artes desempenham um papel fundamental na educação e na formação dos/as alunos/as, enquanto abordagem única para o seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Projetos artísticos que abordam questões de discriminação racial, gênero, orientação sexual e outras formas de discriminação, contribuem para um ambiente inclusivo que valoriza a diversidade.**



#### Teatro e representação

Incentive a produção de peças de teatro que abordem temas de discriminação, explorando diferentes perspectivas para promover a empatia.

#### Clube da tolerância e inclusão

Crie um clube ou grupo dedicado à promoção da tolerância e inclusão. Realize atividades regulares, como discussões, leituras e projetos que destaquem a importância do respeito mútuo.

#### Livros e filmes sobre diversidade

Promova a leitura de livros e o visionamento de filmes que abordem questões relacionadas com a diversidade e combate à discriminação. Incentive discussões sobre as mensagens transmitidas.

#### Projeto de arte colaborativa

Inicie um projeto de arte colaborativa que envolva todos/as os/as alunos/as na criação de uma obra que represente a diversidade e a união. Exponha a obra na escola para promover a tolerância e a inclusão.

#### Atividades desportivas inclusivas

Organize eventos desportivos que promovam a inclusão de todos/as os/as alunos/as, independentemente das competências físicas. Integre atividades adaptadas para garantir a participação de todos/as.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A NÃO DISCRIMINAÇÃO NA ESCOLA

### 3 Proteger a privacidade online

**Compreender os impactos da discriminação e sensibilizar para a tolerância é essencial para construir uma sociedade mais justa e inclusiva. Quando estamos informados, podemos reconhecer preconceitos, respeitar as diferenças e trabalhar para criar ambientes onde todos/as sejam tratados/as com dignidade.**

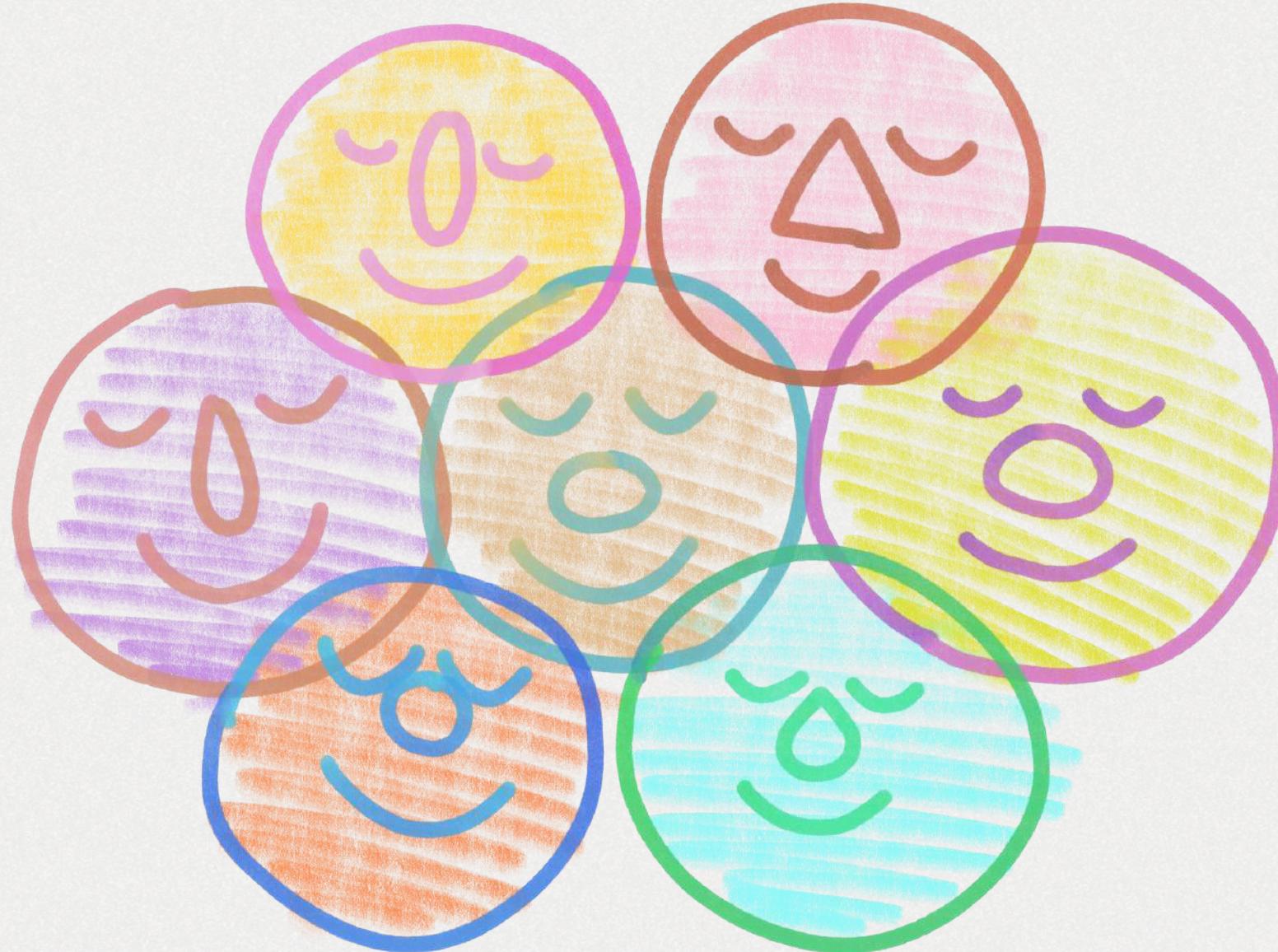
**A capacitação nestas temáticas permite, não apenas defender os nossos direitos, como também advogar por mudanças positivas na nossa escola e comunidade.**

- Desenvolva ações de formação para professores/as sobre como abordar questões de discriminação na sala de aula, proporcionando estratégias para criar um ambiente educativo mais inclusivo.

- Implemente políticas escolares e regras de funcionamento claras contra o bullying e a discriminação.

- Estabeleça programas de mentoria entre alunos/as de diferentes origens e níveis de desenvolvimento.

- Construa, em conjunto com os/as alunos/as, um glossário dos diferentes tipos de discriminação, nomeadamente sobre raça, género, aparência física, deficiência, religião e cultura.

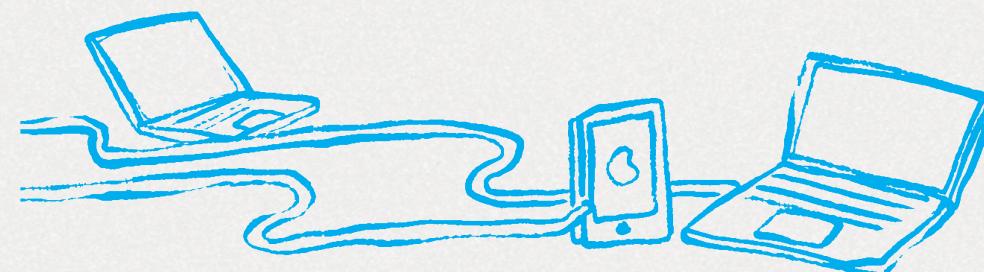


## 5 FORMAS DE PROMOVER A NÃO DISCRIMINAÇÃO NA ESCOLA

### 4 Criar canais de comunicação seguros

**A criação de canais de comunicação seguros nas escolas é essencial para garantir a segurança e o bem-estar dos/as alunos/as, permitindo que alunos/as, pais e encarregados de educação e professores/as relatem preocupações, problemas ou comportamentos inadequados de forma confidencial e protegida. Este procedimento pode ajudar a prevenir e abordar situações de bullying, assédio ou de qualquer outra forma de violência, além de facilitar a resolução de conflitos e a identificação precoce de questões que podem impactar o ambiente educativo.**

**Com a criação de canais de comunicação seguros, é possível que todos se sintam protegidos e valorizados, o que contribui para um ambiente escolar positivo e produtivo.**



- **Crie um canal de comunicação seguro** para que os/as alunos/as, professores/as ou encarregados de educação possam relatar ou expor casos de discriminação ou outras situações de risco ou perigo.
  - Por exemplo, pode criar formulários online, caixas de sugestões, endereço de e-mail específico e/ou um horário de atendimento regular. É importante que o canal criado seja adequado às idades das crianças, que podem ser consultadas sobre qual a melhor forma de concretizar este espaço de segurança para reportar situações de discriminação.
  - Envolva os/as alunos/as na definição dos meios, instrumentos ou ferramentas que este canal de comunicação deve incluir através da aplicação de questionários ou realização de focus groups. Este grupo deve ser heterogéneo e a inclusão de alunos/as em situação de maior vulnerabilidade deve ser uma prioridade.
  - Garanta que o canal de comunicação criado tem como primeira resposta uma análise interna, mas deverá incluir as entidades externas responsáveis para lidar com situações de perigo ou risco, como a Polícia de Segurança Pública (Programa Escola Segura), o Centro de Saúde ou a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens.
  - Capacite alunos/as e docentes para a identificação precoce destas situações, e garanta que todos/as sabem como usar este canal, e que a sua comunicação é confidencial e anónima.
  - Defina uma equipa multidisciplinar para gerir este canal.
  - Crie um plano de divulgação deste canal, garantindo que todos/as recebem esta informação e o acesso é fácil e adequado para todos/as.

## 5 FORMAS DE PROMOVER A NÃO DISCRIMINAÇÃO NA ESCOLA

### 5 Valorizar a diversidade na escola

**Criar ambientes educativos que valorizam a diversidade e o respeito mútuo permite que os/as alunos/as desenvolvam empatia, aumentem a sua autoestima e se sintam integrados. Este ambiente positivo contribui também para o desempenho escolar, reduz preconceitos e situações de bullying, e promove a igualdade de oportunidades, preparando-os/as para integrarem sociedades multiculturais.**



- Crie um guia de acolhimento e integração para todos/as os/as novos/as alunos/as. Este documento deve ser adequado às idades das crianças da escola e constar nas línguas mais faladas em cada contexto educativo. Deve, também, incluir informação sobre as normas e regras de funcionamento dos espaços escolares, assim como quais são os recursos e espaços de apoio disponíveis.
- Desenvolva atividades que promovam o contacto e interação entre as diversas culturas existentes na escola e na comunidade em redor, facilitando o contacto dos/as alunos/as estrangeiros/as com a cultura de acolhimento e oportunidades de partilha da sua cultura de origem.
- Crie programas de mentoria inclusiva, onde alunos/as com mais dificuldades de aprendizagem ou em risco de exclusão sejam acompanhados por mentores (professores/as, educadores/as ou até outros/as alunos/as mais experientes) que possam apoiá-los/as de forma individualizada.

- Organize formações regulares para professores/as e outros profissionais da educação sobre práticas pedagógicas inclusivas que valorizem a diversidade, como o ensino diferenciado e a gestão de turmas heterogéneas. A formação deve incluir ferramentas para identificar sinais de abandono escolar precoce e exclusão, promovendo estratégias para envolver e apoiar todos/as os/as alunos/as, independentemente das suas diferenças culturais, socioeconómicas ou académicas.
- Desenvolva projetos culturais e artísticos que celebrem a diversidade e incentivem a participação de todos/as os/as alunos/as, como o “Dia da Cultura”. Através de atividades como exposições, apresentações teatrais ou mostras gastronómicas, os/as alunos/as poderão expressar e partilhar as suas heranças culturais e experiências de vida, reforçando o respeito pelas diferentes identidades presentes na escola.

### Recursos da UNICEF Portugal:

- Concordo ou Discordo (sugestão de atividade) [\[link\]](#)
- Objetos e Pessoas: preconceito e discriminação (sugestão de atividade) [\[link\]](#)
- O Jogo das Aparências (sugestão de atividade) [\[link\]](#)

### Outros recursos:

- Handbook – School Based Violence [\[link\]](#)
- Promoting diversity and inclusion in advertising: a UNICEF playbook [\[link\]](#)
- Reducing stigma and discrimination against children with disabilities [\[link\]](#)

# Notas finais

As propostas e recomendações aqui apresentadas surgem como resposta às preocupações das crianças e dos jovens relacionadas com a saúde mental, a segurança online e a discriminação. As escolas desempenham um papel central na criação de ambientes educativos que estimulem a aprendizagem, mas também que promovam o bem-estar integral dos/as alunos/as, respeitando os seus direitos e valorizando a sua diversidade.

As ações sugeridas visam apoiar as escolas na construção de espaços seguros, inclusivos e de respeito mútuo, onde a participação ativa de todos os membros da comunidade educativa é incentivada. Através da adoção de medidas concretas, como a promoção de competências socioemocionais, o envolvimento das famílias e a capacitação de docentes, as escolas têm a oportunidade de se tornarem verdadeiros agentes de mudança.

É importante reconhecer que o trabalho não termina aqui. A reflexão contínua e adaptação das medidas à realidade específica de cada escola é essencial para que se possam enfrentar, de forma eficaz, os desafios que afetam o desenvolvimento e bem-estar das crianças e jovens. O compromisso com os Direitos da Criança, a inclusão, a igualdade e a valorização da diversidade deve ser uma prioridade constante no dia-a-dia escolar.

A UNICEF Portugal encoraja todas as escolas a adotarem estas recomendações, ajustando-as às suas necessidades e contextos específicos, e a promoverem o diálogo com os/as alunos/as, as suas famílias e outros atores relevantes. Só assim poderemos garantir que as crianças crescem em ambientes que respeitam os seus direitos e fomentam a participação ativa na construção de uma sociedade mais justa e equitativa.



Tenho *voto*  
na matéria.

~~~~~ 2ª Edição

unicef | para todas as crianças