

FEVEREIRO 2026

MANUAL DIREITOS E DEVERES DAS CRIANÇAS

Radar Social

do Concelho da Nazaré



radarsocial
NAZARÉ



Esta página foi deixada em branco propositadamente

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DOS DIREITOS E DEVERES DAS CRIANÇAS

PROMOTOR

MUNICÍPIO DA NAZARÉ



ELABORADO POR

EQUIPA RADAR SOCIAL EM COLABORAÇÃO COM A CPCJ



VERSÃO 1.0 | FEVEREIRO 2026

DESENVOLVIMENTO GRÁFICO

RADAR SOCIAL | VÂNIA CAETANO

Objetivos de desenvolvimento sustentável ([ODS](#))



NAZARÉ, FEVEREIRO DE 2026

COFINANCIADO POR:



Esta página foi deixada em branco propositadamente

Nota ao Leitor

Olá!

Este manual é para ti.

Aqui vais descobrir coisas muito importantes sobre os teus direitos, ou seja, tudo aquilo que deves ter para crescer feliz, seguro e saudável.

Mas também vais aprender que, além de direitos, todos temos deveres, pequenas responsabilidades que nos ajudam a viver melhor com os outros.

Neste manual vais encontrar:

- Coisas que todas as crianças devem ter
- Situações que não estão bem e precisam de ajuda
- Formas de pedir ajuda quando algo não está certo
- Atividades para aprender enquanto brincas

Lembra-te:

Nunca estás sozinho

Tens direito a ser ouvido

Tens direito a sentir-te seguro

E o mais importante...

Os teus direitos são importantes — e a tua voz também!

Esta página foi deixada em branco propositadamente



SABIAS QUE...

Nem todas as crianças crescem nas mesmas condições?

Não vivem num ambiente seguro

Não têm sempre os cuidados de saúde de que precisam

Não têm apoio suficiente na escola

Não se sentem escutadas

Nem sempre recebem a atenção e o carinho que merecem

Todas as crianças têm direitos.

proteger uma criança é
responsabilidade de todos.





Porque existem os Direitos da Criança?

Há muitos anos, os países do mundo reuniram-se para tomar uma decisão importante: garantir que todas as crianças, em qualquer lugar, tivessem direitos protegidos.

Assim nasceu a Convenção sobre os Direitos da Criança, um compromisso internacional que afirma que todas as crianças devem viver com dignidade, segurança e oportunidades para se desenvolverem plenamente.

Portugal assumiu esse compromisso e tem o dever de promover e proteger esses direitos.

A Convenção reconhece que:

Todas as crianças são iguais em direitos;

O superior interesse da criança deve estar sempre em primeiro lugar;

Cada criança tem direito a sobreviver e a desenvolver-se;

A opinião da criança deve ser ouvida e respeitada.

Porque criámos este manual?

Este manual foi preparado no âmbito do Projeto Radar Social do Concelho da Nazaré.

Os direitos mais importantes explicados de forma simples;

Exemplos do dia a dia;

Informações sobre onde pedir ajuda;

Espaços para aprender e participar.

Mas ter direitos também significa ter responsabilidades.

Cada criança deve respeitar os direitos dos outros e contribuir para um ambiente de respeito e convivência saudável.

SABIAS QUE... NA NAZARÉ?

Na nossa comunidade, como em muitas outras, existem situações que exigem mais atenção e cuidado.

Algumas crianças e jovens enfrentam dificuldades relacionadas com:

- Conflitos familiares e situações de violência
- Consumos e comportamentos de risco
- Falta de supervisão ou de cuidados adequados
- Dificuldades no percurso escolar, como faltas repetidas ou abandono

Estas situações podem afetar o bem-estar, a saúde, a segurança e o futuro das crianças.

Por isso, é tão importante conhecer os direitos, porque eles existem para proteger, apoiar e garantir que nenhuma criança fica para trás.

O Projeto Radar Social do Concelho da Nazaré acompanha estas realidades e trabalha em conjunto com escolas, famílias e instituições para promover proteção, prevenção e apoio.

Cuidar das crianças é uma responsabilidade de todos.



CONHECE OS TEUS DIREITOS

Artigo 1.º

És considerado criança até aos 18 anos. Enquanto não atinges essa idade, tens todos os direitos previstos neste manual.



Artigo 2.º

Todos os direitos aplicam-se a ti, independentemente da tua origem, género, língua, religião, condição económica, deficiência ou qualquer outra característica. Nenhuma criança pode ser excluída ou discriminada.

Artigo 3.º

Sempre que um adulto toma decisões que envolvem uma criança, deve escolher aquilo que melhor protege o seu bem-estar e desenvolvimento.



Artigo 4.º

O Estado e as autoridades têm o dever de garantir que todos estes direitos são respeitados e cumpridos.



Artigo 5.º

Os teus pais ou cuidadores têm a responsabilidade de te orientar, educar e proteger, promovendo o teu desenvolvimento seguro, saudável e responsável

Artigo 6.º

Tens direito à vida e ao desenvolvimento. A sociedade deve garantir que cresces em segurança e com condições adequadas.

Artigo 7.º

Tens direito a ter um nome, a ser oficialmente registado quando nasces, a ter uma nacionalidade e a conhecer e ser educado pelos teus pais

Artigo 8.º

Tens direito a saber quem és. Isso inclui o teu nome, a tua família e o país a que pertences. Se alguma dessas informações faltar, deve haver ajuda para a recuperar.

Artigo 9.º

Não deves ser afastado dos teus pais, exceto quando isso for necessário para a tua proteção. Se houver separação, tens direito a manter contacto com ambos, desde que isso não te prejudique.



Artigo 10.º

Se tu ou os teus pais viverem em países diferentes, tens direito a reunir-te com eles.

Artigo 11.º

Ninguém pode raptar-te ou levar-te ilegalmente para outro país. Se isso acontecer, as autoridades devem agir para garantir a tua proteção.

Artigo 12.º

Tens direito a expressar a tua opinião sobre assuntos que te dizem respeito. Os adultos devem ouvir-te com atenção e considerar o que dizes.

Artigo 13.º

Podes comunicar as tuas ideias através da fala, da escrita, da arte ou de outras formas, desde que respeites os direitos dos outros.

Artigo 14.º

Tens liberdade para pensar, ter opiniões e escolher a tua religião. Os teus pais devem orientar-te neste processo.

Artigo 15.º

Podes reunir-te com amigos e participar em grupos ou associações, desde que isso não prejudique outras pessoas.



Artigo 16.º

Tens direito à tua vida privada. A tua casa, a tua família e os teus dados pessoais devem ser respeitados.

Artigo 17.º

Tens direito a receber informação adequada através dos meios de comunicação. Os adultos devem ajudar-te a compreender essa informação.

Artigo 18.º

Os pais ou cuidadores são responsáveis pela tua educação e crescimento, devendo agir sempre no teu melhor interesse.

Isto significa que:

Os adultos devem cuidar de ti, acompanhar-te e garantir que tens o que precisas.

Sabias que... na nossa comunidade

Algumas situações estão relacionadas com:

- Falta de supervisão adequada
- Negligência ao nível da saúde
- Falta de apoio escolar
- Falta de atenção e apoio emocional

Todas as crianças precisam de:

Atenção

Cuidado

Apoio

Quando faltam cuidados essenciais, a criança pode ficar em situação de perigo.





VAMOS DESENHAR!

Desenha três coisas que
mostrem que és uma criança
bem cuidada



Desenho 1



Desenho 2



Desenho 3



Cuidar é proteger,
ouvir e dar carinho.





Artigo 19.º

Deves ser protegido contra qualquer forma de violência, maus-tratos, abuso ou negligência.



Isto significa que:

Ninguém te pode bater, insultar, ameaçar ou fazer-te sentir medo.

Sabias que... na nossa comunidade

Existem situações em que algumas crianças vivem em ambientes com conflitos, violência ou comportamentos que causam insegurança.

Algumas dessas situações podem estar relacionadas com:

- Violência doméstica
- Conflitos graves entre adultos
- Consumo de substâncias em contexto familiar

Nunca é culpa da criança.

Se uma criança vive com medo, precisa de ajuda.

Exercício

Assinala com ☐ o que mostra proteção:

- ☐ Um adulto grita e ameaça
- ☐ Um adulto escuta e protege
- ☐ Uma criança tem medo de ir para casa
- ☐ Um professor ajuda quando há um problema



Artigo 20.º

Se não for possível viveres com a tua família em segurança, tens direito a proteção especial por parte do Estado.



Artigo 21.º

Se fores adotado, todas as decisões devem garantir que essa solução é a melhor para ti.

Artigo 22.º

Se tiveres de sair do teu país por razões de segurança, tens direito a proteção e apoio especiais.

Artigo 23.º

Se tiveres uma deficiência, tens direito a apoio específico, educação adequada e oportunidades iguais às das outras crianças.



Artigo 24.º

Tens direito a cuidados de saúde, a acesso a médicos e medicamentos, e a viver em condições que previnam doenças.

Isto significa que:

Deves poder ir ao médico quando precisas e falar com alguém se te sentes triste ou preocupado.

Sabias que... na nossa comunidade

Existem situações relacionadas com:

- Consumos de substâncias
- Comportamentos graves antissociais
- Ideação ou tentativas de suicídio
- Outros comportamentos de risco

A saúde mental é tão importante como a saúde física.

Pedir ajuda é sinal de coragem.

Exercício

Completa a frase:

Quando me sinto muito triste ou preocupado, posso falar com

_____.





Artigo 25.º

Se estiveres a viver numa casa de acolhimento ou sob proteção do Estado, tens direito a que a tua situação seja acompanhada e revista regularmente, para garantir que estás bem e em segurança.

Artigo 26.º

Tens direito a apoio social, quando for necessário, para garantir que tens condições para viver e crescer com dignidade.



Artigo 27.º

Tens direito a condições de vida adequadas — alimentação, roupa e habitação. Se a tua família não tiver meios suficientes, o Estado deve prestar apoio.





Artigo 28.º

Tens direito à educação. O ensino básico deve ser gratuito e obrigatório.
Não deves abandonar a escola.

Isto significa que:

Ir à escola é um direito e também uma responsabilidade.

Sabias que... na nossa comunidade

Existem situações de:

- Absentismo escolar
- Abandono escolar
- Dificuldades graves no percurso escolar

Faltar muitas vezes à escola pode ser sinal de que algo não está bem.

A educação ajuda-te a construir o teu futuro.

Exercício

Verdadeiro ou Falso?

- ☐ Ir à escola é importante para o meu futuro.
- ☐ Faltar muitas vezes não faz diferença.
- ☐ Posso pedir ajuda se tiver dificuldades.



Artigo 29.º

A educação deve ajudar-te a desenvolver as tuas capacidades, a tua personalidade e o respeito pelos outros.

Artigo 30.º

Se fizeres parte de uma minoria cultural, religiosa ou linguística, tens direito a manter a tua identidade.



Artigo 31.º

Tens direito a brincar, descansar e participar em atividades culturais e recreativas.

Artigo 32.º

Deves ser protegido contra trabalho que prejudique a tua saúde ou a tua educação.





Artigo 33.º

Deves ser protegido contra o consumo e o tráfico de drogas.

Isto significa que:

Ninguém te deve oferecer, vender ou pressionar a experimentar substâncias que fazem mal à tua saúde.

Sabias que...

O consumo de substâncias pode prejudicar a saúde e o futuro das crianças e jovens.

Se alguém te pressionar a experimentar algo que te faz mal, tens o direito de dizer NÃO.

Exercício

Assinala com a atitude correta:

- ☐ Experimentar para não ficar de fora
- ☐ Dizer não e afastar-me
- ☐ Falar com um adulto de confiança



Artigo 34.º

Tens direito a proteção contra qualquer forma de abuso ou exploração sexual.

Artigo 35.º

Ninguém pode raptar-te, vender-te ou traficar-te.

Artigo 36.º

Tens direito a ser protegido de qualquer exploração ou situação que possa prejudicar o teu bem-estar e o teu desenvolvimento.



Artigo 37.º

A privação da liberdade só pode acontecer em situações excecionais e pelo menor tempo possível, com respeito pela tua dignidade.





Artigo 38.º

Em situações de guerra, tens direito a proteção especial.

Artigo 39.º

Se fores vítima de violência, negligência ou maus-tratos, tens direito a apoio para recuperares física e emocionalmente.

Artigo 40.º

Se fores acusado de cometer um crime, tens direito a ser tratado com respeito e a defender-te.

Artigo 42.º

Todas as crianças e adultos devem conhecer estes direitos.



Os Direitos São Para Todos

Conhecer os teus direitos ajuda-te a:

Proteger-te

Respeitar os outros

Pedir ajuda quando precisas

Na Nazaré, muitas pessoas trabalham para garantir que todas as crianças crescem em segurança.

Tu não estás sozinho(a).





PRECISAS DE AJUDA?

Se alguma destas situações acontecer contigo ou com alguém que conheces, podes falar com:

- Professora ou Diretor(a) de Turma
- Psicólogo(a) da escola
- Pais ou outro adulto de confiança
- CPCJ da Nazaré
- Linha da Criança – 116 111 (gratuita e anónima)
- GNR ou PSP – Escola Segura



Mas também tens deveres

Ter direitos é muito importante.

Mas viver em comunidade significa também respeitar os outros.

Assim como tens direitos, também tens responsabilidades.

Os teus deveres incluem:

Respeitar os colegas e os adultos

Não magoar, humilhar ou excluir ninguém

Cumprir as regras da escola

Ir à escola com responsabilidade

Cuidar dos teus materiais e do espaço onde estás

Pedir ajuda quando algo não está bem

Dizer a verdade

Não participar em comportamentos perigosos

★ Isto significa que:

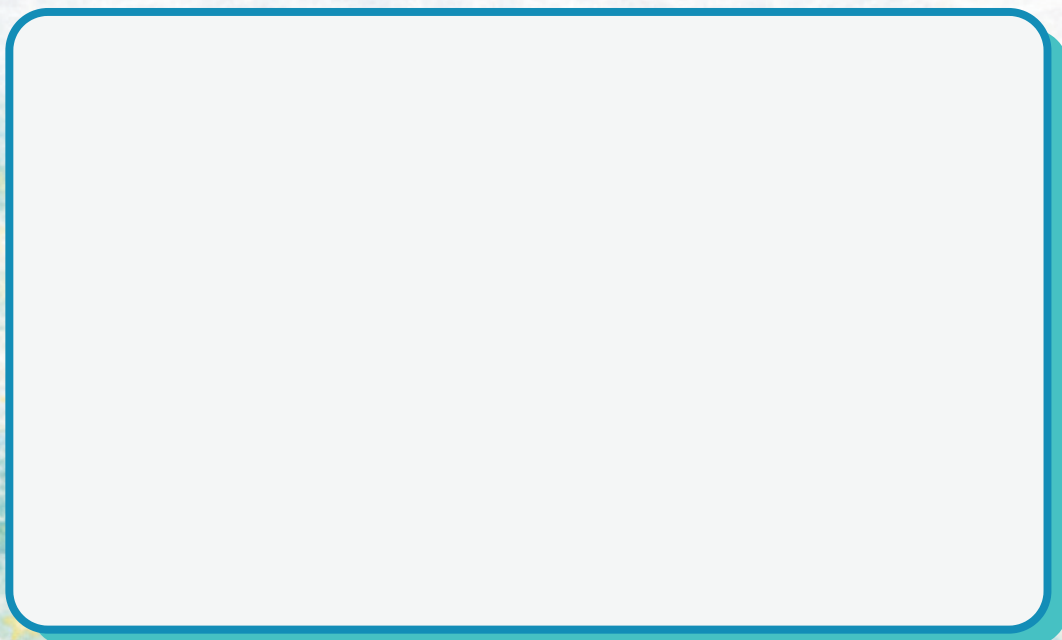
Os teus direitos não te dão o direito de prejudicar os outros.

Quando respeitas os outros, também estás a proteger os teus próprios direitos.

Exercício

Desenha ou escreve:

- Uma forma de respeitar os outros na escola.
- Uma forma de ser responsável em casa.



Esta página foi deixada em branco propositadamente

**DIREITOS E DEVERES CAMINHAM JUNTOS.
QUANDO CADA UM FAZ A SUA PARTE, TODOS VIVEM MELHOR.**

