

# A TUA SAÚDE, A TUA VOZ!

## MENSAGENS-CHAVE PARA AS CRIANÇAS

do Guia do Conselho da Europa para a Participação  
das Crianças nas Decisões sobre a sua Saúde



# OLÁ!

A tua saúde é importante.

Enquanto criança, podes não ser capaz de tomar decisões sobre a tua saúde por ti próprio. Mas tens o direito a participar nessas decisões, tal como as outras crianças têm o direito a participar nas decisões que dizem respeito à sua própria saúde.

Quando é tomada uma decisão sobre a tua saúde, normalmente estão envolvidas várias pessoas:

## Tu

Até aos 18 anos



## Os teus pais

São as principais pessoas que tomam conta de ti. Por vezes, é outro adulto que toma conta de ti em vez deles, e essa pessoa é responsável por cuidar de ti.



## Profissionais de saúde

São pessoas que te ajudam a manteres-te saudável, como médicos, enfermeiros, dentistas ou psicólogos. A tua saúde diz respeito ao teu corpo e à tua mente.

Esta brochura descreve como podes ser envolvido nos teus cuidados de saúde e como é importante que os médicos, enfermeiros e outros **adultos te incluam nas decisões**. Dá exemplos de como podem fazê-lo para que sejam tomadas boas decisões.

Irás ler e aprender sobre alguns aspetos importantes do processo de tomada de decisão, incluindo sobre os seguintes tópicos:



O TEU DIREITO A SER OUVIDO

A INFORMAÇÃO É ESSENCIAL

EXPRIMIR AS TUAS OPINIÕES

COMUNICAÇÃO ABERTA E SEGURA

O PAPEL DOS PAIS

TOMAR DECISÕES

DISCORDÂNCIAS



No final da brochura, encontrarás **informação adicional**, incluindo **definições úteis**, se desejares saber mais sobre o processo de tomada de decisão.



## O TEU DIREITO A SER OUVIDO

Quando vais a uma consulta médica de rotina, fazer uma análise ao sangue ou um teste aos olhos, ou quando precisas de receber um tratamento ou de fazer uma operação num hospital, são tomadas muitas decisões pequenas e algumas decisões grandes contigo e para ti.

**Tens o direito a partilhar os teus pensamentos e sentimentos sobre a tua saúde.** Podes dizer o que queres ou não queres e não há limite de idade para isso – todas as crianças podem fazer ouvir a sua voz sobre os assuntos a decidir relativamente à sua saúde e mesmo as crianças mais novas podem dizer o que querem e preferem.

É bom praticares dar a tua opinião em todas as situações. Os adultos, incluindo médicos e enfermeiros, devem ajudar-te a praticar isso.

Deixamos-te aqui alguns exemplos de situações em que podes tomar decisões:



## A INFORMAÇÃO É ESSENCIAL

É muito importante que **compreendas o melhor possível a tua situação de saúde** antes de poderes decidir o que pensar sobre ela.

Os adultos, especialmente os médicos e os enfermeiros, devem explicar-te o que não está bem com a tua saúde, como podem ajudar-te a sentires-te melhor e o que vai acontecer a seguir. Devem dar-te essa explicação de uma maneira que tu compreendas. Cada criança é diferente, por isso a forma como explicam as coisas a cada criança também pode ser diferente. Podes receber essa informação falando com os teus pais, enfermeiro ou médico.

Os adultos devem certificar-se de que compreendeste bem o que te disseram. Também devem explicar-te quem é quem e quem faz o quê, especialmente num hospital, onde podes encontrar-te com muitas pessoas diferentes.



**Coisas úteis a saber antes de receberes um cuidado de saúde (análise, tratamento, exame ou intervenção) :**

Quanto tempo é que vai demorar?

Quem vai estar presente?

Como é o local?

Como são os materiais/equipamentos?

Diferentes etapas ?

Benefícios, riscos, alternativas ?


O que é mais provável que eu sinta?

....

## COMUNICAÇÃO ABERTA E SEGURA

A informação é importante para te ajudar a formar uma opinião e a influenciar decisões sobre a tua saúde. Deve ser partilhada de uma maneira em que te sintas **confortável e seguro**.

Os adultos estão aqui para te apoiar e para te ajudarem a exprimir os teus sentimentos e opiniões, a refletir sobre as coisas e a chegares às tuas próprias conclusões. Há muitas maneiras de os **profissionais de saúde te ajudarem a sentires-te confortável e de te encorajarem** a teres um papel ativo nas decisões. Aqui tens alguns exemplos!



Dou-te tempo e espaço para compreenderes a informação que te dei e para perceberes como te sentes em relação a ela

Decoro o meu gabinete de uma forma agradável para que não te pareça estranho ou assustador

Utilizo brinquedos e brinco com as crianças mais novas

Ouço-te e sou honesto contigo

Saber o que sentes e pensas ajuda-me a cuidar melhor de ti

A informação sobre a tua saúde será mantida entre ti, os profissionais de saúde que cuidam de ti e os teus pais ou pessoas responsáveis por ti.

**Uma parte da informação pode ser difícil de ouvir**, mas os adultos devem dizer-te sempre a verdade. Precisam de te explicar quaisquer riscos e se algo poderá ser incómodo ou doloroso.



**As crianças conseguem compreender muitas coisas** e, muitas vezes, querem saber o mais possível, pois isso ajuda-as a prepararem-se para os cuidados que vão receber.

## O PAPEL DOS PAIS

**Os teus pais são pessoas importantes para te apoiar.** Os teus pais ou as pessoas responsáveis por cuidar de ti conhecem-te muito bem e, muitas vezes, saberão o que fazer e como te ajudar quando precisas de consultar o médico ou de ir ao hospital.

É importante que fales com os teus pais e que lhes digas o que sentes, para que te possam apoiar e porque, **em muitos casos, são eles que terão a última palavra sobre uma decisão que te diz respeito.**

Como te sentes em relação à ida ao médico hoje?

Quais são as coisas em que ainda estás a pensar e que te preocupam?



**Tens o direito a ter os teus pais contigo** durante as idas ao médico (também chamadas consultas), os tratamentos de que precisares ou quando tiveres que ficar internado num hospital. Se os teus pais ou adultos responsáveis por ti não puderem estar presentes, podes pedir a outro adulto de confiança que te apoie.

Se eu quiser, posso consultar uma enfermeira ou um médico sozinho?



Na maior parte das vezes, as crianças querem ter os pais com elas. Mas, se preferires falar com um profissional de saúde sozinho, em privado, tens o direito a pedir isso.



## EXPRIMIR AS TUAS OPINIÕES

Podes **dar a tua opinião de diferentes formas**: podes falar, escrever e até desenhar. Por vezes, mostramos que estamos de acordo pela forma como agimos, sem usar palavras. Ao dares o braço para medir a tensão arterial, estás a transmitir que concordas em fazer isso. É por isso que os profissionais de saúde têm de prestar atenção à **linguagem corporal**, incluindo das crianças que não conseguem falar.



Por vezes, um profissional de saúde **irá perguntar-te** oralmente se concordas e, em seguida, escreverá a tua resposta no teu processo clínico.

Em alguns casos, pode ser-te pedido a ti e/ou aos teus pais que **assinem um formulário especial** ou que escrevam o que queres ou o que não queres, de uma maneira mais formal.

Os adultos estão aqui para te ajudarem a dares a tua opinião. Mas também está bem dizeres que não tens a certeza ou que preferes que os teus pais decidam por ti.



## TOMAR DECISÕES

Uma boa decisão significa que a decisão é discutida, que é boa para a criança e que tem em conta o que a criança quer.

Por outras palavras, quando os adultos tomam uma decisão sobre ti, devem ter em conta o que tu pensas e queres. Isto significa que **os adultos devem ouvir-te e levar-te a sério**. Devem pensar na forma como as suas decisões te vão afetar e fazer o que é melhor para ti agora e para o teu futuro.

**À medida que os anos vão passando, compreendes mais e melhor e podes participar mais ativamente** na tomada de decisões. Por isso, a tua opinião “pesará” mais ao longo do tempo. Mas isto não significa que a opinião de uma criança muito nova não conte!



## DISCORDÂNCIAS

Uma boa decisão requer que todas as pessoas envolvidas falem umas com as outras e se ouçam umas às outras para encontrarem a melhor solução.

Mas pode haver situações em que as pessoas envolvidas na tomada de uma decisão sobre uma criança têm **opiniões diferentes**. Por exemplo, tu podes não concordar com os teus pais, ou os teus pais podem não concordar com os profissionais de saúde.

Levar a tua opinião a sério nem sempre significa que a decisão final será a que tu querias ou tudo o que tu desejaras. Por vezes, isso não será possível. Mas, ao procurar a melhor solução possível para ti, os **profissionais de saúde devem ter em conta as tuas preferências**, saberão o que devem absolutamente evitar e tentarão fazer o melhor para respeitar os teus desejos.

Em qualquer caso, **precisas sempre que te seja dito exatamente o que foi decidido e porquê**.



Vejamos **o que pode ser feito para ajudar** em situações complicadas, em que as pessoas discordam ou pensam de forma diferente:



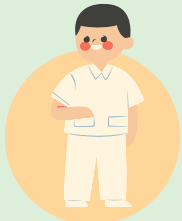
**Discutimos a situação em conjunto, contigo e com os teus pais, várias vezes se necessário, para encontrar uma solução adequada**

Na maioria dos casos, isto será suficiente para resolver o problema

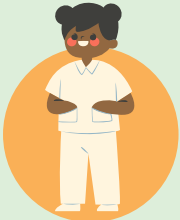


**Se necessário, pode recorrer-se a outra pessoa, também chamada mediador, para obter ajuda e aconselhamento**

Os mediadores ajudam as pessoas a compreender as posições umas das outras e a encontrar, em conjunto, uma solução para resolver um conflito



**Alguns hospitais têm conselhos ou comissões especiais que podem ser chamados a dar sugestões quando as pessoas envolvidas não conseguem encontrar uma posição comum.**



**Excecionalmente, pode ser pedido a alguém responsável pela proteção das crianças (como um juiz) que decida.**



**Todas estas pessoas terão sempre em mente o que é melhor para ti, ou seja, aquilo a que se chama o teu “interesse superior”.**

## INFORMAÇÕES ADICIONAIS



### A TUA SAÚDE, OS TEUS DIREITOS

Há dois documentos importantes para os direitos das crianças na área da saúde.

A **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança** explica todos os direitos das crianças, para que possam desfrutar de uma vida boa em todos os sítios onde vivem e para que possam estar a salvo do perigo.

Quanto aos **cuidados de saúde**, a Convenção diz que as crianças têm o direito a gozar do melhor estado de saúde possível. Isto significa que as crianças precisam de receber cuidados de saúde de boa qualidade e os cuidados que forem melhores para elas.

A Convenção também diz que as crianças têm o **direito a participar nas decisões** que lhes dizem respeito em diferentes áreas da vida. Isto significa que as crianças têm o direito a expressar a sua opinião, incluindo no que diz respeito à sua saúde e bem-estar, e têm o direito a serem ouvidas e levadas a sério.

Estes direitos dizem respeito a **todas as crianças de igual modo**, independentemente da sua origem, do seu aspeto físico, da língua que falam, de quem são os seus pais ou se têm alguma deficiência.

O **Conselho da Europa** tem uma convenção, chamada **Convenção de Oviedo**, que trata das intervenções médicas. Fala de adultos e de crianças.

Diz que, em geral, as pessoas têm de dar o seu consentimento informado e livre, o que significa que têm de concordar em receber a intervenção. No caso das crianças, a Convenção de Oviedo diz que se, no país onde vivem, a lei não lhes permite decidir por si próprias, a opinião de uma criança deve, ainda assim, ser considerada de acordo com a sua idade e maturidade. Além disso, a intervenção médica só pode ser realizada se for boa para a criança.



## PAÍSES DIFERENTES, REGRAS DIFERENTES?

Os países têm leis, regras e culturas específicas. Nalguns países, enquanto uma criança for criança, os pais têm de dar a sua autorização. Noutros países, a lei permite que as crianças mais velhas, por exemplo, a partir dos 15 ou 16 anos de idade ou quando tiverem maturidade suficiente, tomem formalmente decisões sobre a sua saúde por si próprias: isto é conhecido como dar “consentimento”.

Mas, lembra-te, em todos os casos e em todos os países: é preciso explicar à criança qual é o problema e o que lhe vai acontecer. Deve ser-lhe perguntado o que pensa sobre isso!

Além disso, uma criança que é autorizada a tomar uma decisão formal continua a precisar de apoio e aconselhamento; não significa que é deixada sozinha!



## INFLUENCIAR POLÍTICAS E LEIS

Esta brochura explica como tu e outras crianças têm o direito a participar nas decisões de saúde que vos digam respeito diretamente.



Mas as crianças e grupos de crianças também podem dar a sua opinião sobre as leis do país onde vivem. Podem participar no planeamento e na programação dos serviços de saúde, ou mesmo participar na conceção e na realização de ações de formação para profissionais de saúde.

Se as crianças forem consultadas sobre projetos de lei relacionados com os cuidados de saúde e a política de saúde, toda a gente beneficiará de melhores decisões!

# DEFINIÇÕES ÚTEIS EM LINGUAGEM AMIGA DA CRIANÇA

**Autorização ou consentimento:** um acordo formal para aceitar cuidados médicos, é dado pelos pais ou cuidadores da criança ou, se as leis do país o permitirem, pela própria criança.

**Interesse superior:** significa que as pessoas devem pensar sempre no efeito que qualquer decisão que estejam a tomar terá sobre uma criança e se essa decisão é realmente a melhor para a criança.

**Criança:** uma pessoa que tem menos de 18 anos de idade. Os adultos têm 18 anos ou mais.

**Participação da criança:** garante que as crianças podem ter uma palavra a dizer sobre decisões que lhes dizem respeito, individualmente ou enquanto grupo.

**Direitos das crianças:** são o que todas as crianças devem ter ou poder fazer. Quase todos os países concordaram que as crianças têm direitos especiais e os governos prometeram garantir que todas as crianças têm as coisas importantes de que precisam para viver uma vida boa e segura.

**Conselho da Europa:** uma organização europeia de 46 países, que são chamados Estados-Membros. Foi criada para garantir que todos estes países protegem os direitos humanos, incluindo os direitos das crianças, apoiando as crianças e os jovens a desenvolver todo o seu potencial e prevenindo qualquer dano.

**Cuidados de saúde:** um termo geral para cuidados médicos, que inclui consultar um médico, receber um tratamento ou intervenção, ficar num hospital.

**Profissionais de saúde:** incluem médicos, enfermeiros, dentistas ou psicólogos, qualquer pessoa que trabalhe na área dos cuidados de saúde.

**Governos:** as pessoas que estabelecem as regras de um determinado país ou sociedade e os administram. A nível nacional, um governo pode ser um grande sistema que engloba muitas instituições e líderes, tais como as legislaturas (o grupo de pessoas que fazem as leis), a administração (as pessoas que ajudam a sociedade a funcionar e prestam serviços), os tribunais (locais onde os juízes ajudam a resolver conflitos entre pessoas ou organizações, a solucionar problemas e a encontrar a justiça correta para um crime).

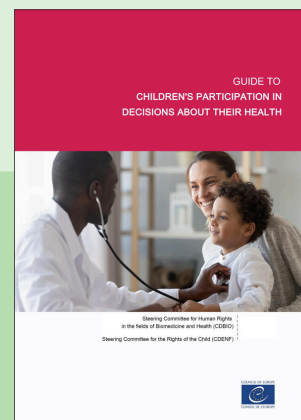
**Representante legal:** uma pessoa que representa legalmente uma criança, quer sejam os pais ou um outro adulto responsável pela criança perante a lei, no caso de os pais não poderem cuidar dela.

**Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança:** um documento importante que lista e explica todos os direitos das crianças, bem como as responsabilidades dos governos. Todos os direitos estão interligados, são todos igualmente importantes e não podem ser retirados às crianças.

## PORQUÊ ESTA BROCHURA?

Em 2024, o Conselho da Europa publicou um Guia para a Participação das Crianças nas Decisões sobre a sua Saúde.

Este Guia foi escrito para ajudar os médicos, enfermeiros e outros adultos a tomar as melhores decisões em matéria de saúde para uma criança. Mostra-lhes como incluir a criança nas decisões e dá-lhes conselhos e exemplos úteis.



No outono de 2024, um grupo de adolescentes de diferentes países – Denis, Throstur, Lana, Nick, Molly, Dion, Sara, Leonardo, Christina, Rayan, Elodie, Sarah e José – trabalhou em conjunto para preparar este resumo para ti e para outras crianças.

Eles queriam ajudar as crianças a compreender os seus direitos e a forma como podem participar nas decisões sobre a sua saúde. A *Child Rights Connect* e o Conselho da Europa apoiaram-nos.



A **Child Rights Connect** é uma organização independente, sem fins lucrativos, fundada em 1983, que é hoje uma das maiores redes internacionais de direitos da criança, com mais de 120 organizações membros e observadoras.

Este projeto foi liderado por Zsuzsanna Rutai, Responsável pelo Empoderamento e pela Salvaguarda das Crianças, e por Imen Talhaoui, Responsável pelo Ativismo em 2024.



O **Conselho da Europa** é uma organização europeia de 46 países, chamados Estados-Membros. Uma das razões pelas quais foi criado é para garantir que todos estes países protegem os direitos humanos, incluindo os direitos das crianças, com o objetivo de as ajudar a desenvolver todo o seu potencial e protegendo-as de qualquer dano.

[www.coe.int](http://www.coe.int)



As opiniões expressas neste trabalho são da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a política oficial do Conselho da Europa ou da *Child Rights Connect*.

**Edição inglesa (original):** *Your Health, Your Say!*

Texto em Português preparado por e utilizado com a autorização do Conselho da Europa, publicado por acordo com o Conselho da Europa – responsável pela articulação com a *Child Rights Connect* –, mas sob a exclusiva responsabilidade do(s) tradutor(es)/editor(es).

Tradução portuguesa: Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (Célia Chamiça e Sónia Lourenço Rosa), 2025.





## PARA OS ADULTOS QUE UTILIZAM ESTA BROCHURA COM CRIANÇAS

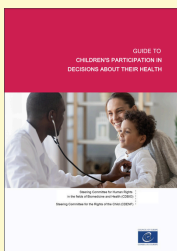
Estas notas destinam-se aos adultos – incluindo pais, educadores, assistentes sociais e profissionais de saúde – que gostariam de utilizar a brochura com crianças para discutir a participação das crianças nas decisões individuais sobre a sua saúde.

A brochura pode ser utilizada quer as crianças estejam ou não a lidar com uma situação de saúde – antes ou depois de uma ida ao médico ou ao hospital, ou em qualquer altura, para desenvolver conhecimentos gerais sobre o tema.

Poderá querer abordar este tema com as crianças individualmente ou em grupo. A brochura foi escrita para crianças com idade compreendida entre os 9 e os 15 anos, mas os adolescentes mais velhos também podem considerá-la interessante.

Se trabalhar num local onde possa expor esta brochura de forma acessível às crianças, pode incentivá-las a levar uma cópia para casa e a falar mais tarde sobre o assunto, consigo ou com outros adultos de confiança.

Esta brochura é um resumo do Guia do Conselho da Europa para a Participação das Crianças nas Decisões sobre a sua Saúde, publicado em 2024 com o objetivo de disponibilizar, principalmente aos profissionais de saúde, informação e conselhos sobre como envolver as crianças na tomada de decisões relativas à sua saúde.



O Guia começa por apresentar o contexto teórico e legal e avança para a descrição de componentes importantes do processo de tomada de decisão, ajudando os profissionais de saúde a compreender o seu papel no apoio às crianças, às famílias e a outros profissionais, de modo a que a participação da criança se torne uma realidade na prática. São discutidos os

conceitos-chave de consentimento, assentimento e interesse superior, bem como situações comuns de cuidados de saúde em que a participação na tomada de decisões pode, por vezes, ser considerada mais difícil. Ao longo do Guia, são apresentados exemplos e hiperligações para boas práticas.

### MENSAGENS-CHAVE

A seguir, pode encontrar as mensagens mais importantes do documento. Nas suas conversas com as crianças, pode querer abranger todas as mensagens-chave ou centrar-se nas mais importantes ou mais relevantes, tendo em conta a situação da criança.

#### O teu direito a ser ouvido

De acordo com o artigo 12.º da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, as crianças têm o direito a participar e a influenciar as decisões em todos os assuntos que afetam a sua vida. Isto inclui a sua saúde. Isto garante que o seu interesse superior seja sempre considerado e que recebam os melhores cuidados de saúde possíveis.

#### A informação é essencial

As crianças têm o direito a receber informação sobre a sua saúde de uma forma que possam compreender. A informação precisa de ser exata e suficiente para que possam tomar uma decisão informada.

#### Comunicação aberta e segura

As crianças têm o direito a receber apoio para formar a sua opinião e a sentir-se seguras durante a sua interação com os adultos. Têm também o direito à privacidade e à confidencialidade, o que significa que a informação sobre a sua saúde não deve ser partilhada com ninguém, a menos que isso seja necessário no seu interesse superior.

#### O papel dos pais

As crianças têm o direito a ser acompanhadas pelos pais aquando da prestação de cuidados de saúde e de contar com o seu apoio na tomada de decisões. Em muitos casos, são os pais que dão formalmente a sua autorização para a realização de uma intervenção.

Pode acontecer que as crianças queiram discutir ou aceder a cuidados de saúde sem a presença dos pais.

#### Expressar as tuas opiniões

As crianças têm o direito a exprimir-se e devem ser encorajadas e apoiadas a fazê-lo, independentemente da sua idade. As expressões não-verbais, como a linguagem corporal, também contam. Isto é válido em todos os casos, independentemente das regras de consentimento.

#### Tomar decisões

As opiniões das crianças devem ser tidas em conta, de acordo com a evolução das suas capacidades. Quando a decisão final não for a desejada pela criança, devem ser-lhe explicadas as razões que levaram a essa decisão.

#### Discordâncias

Pode haver opiniões divergentes e discordâncias entre uma criança, os pais ou os profissionais de saúde. Estas situações podem, frequentemente, ser resolvidas através de uma conversa mais aprofundada. No entanto, pode haver casos de conflito em que é necessário envolver uma pessoa ou organismo externos para decidir o que é melhor no interesse superior da criança.

#### Informação adicional

Esta secção disponibiliza informação adicional, especialmente sobre textos jurídicos relevantes. Também menciona que as crianças podem ser envolvidas no desenvolvimento e na revisão de legislação e políticas nacionais.

### CONTEXTO NACIONAL

O tema do Guia é regido pela legislação e regulamentações nacionais. Poderá ter de fazer alguma pesquisa sobre o quadro jurídico do seu país no que se refere aos sistemas de saúde, aos direitos dos pacientes e aos direitos das crianças, para se certificar de que está em condições de responder a perguntas como, por exemplo:



Existe uma lei no meu país sobre os direitos da criança? Menciona a participação?



Existe uma lei sobre os cuidados de saúde e os direitos dos pacientes no meu país? Em caso afirmativo, quais são as disposições relevantes relativas às crianças e à sua participação nas decisões? Por exemplo, o direito a ser informado, o direito a ter uma opinião e a que esta seja tida em conta?



Existe uma idade em que as crianças podem dar formalmente o seu consentimento para uma intervenção médica antes de completarem 18 anos? Em caso afirmativo, de acordo com que critérios (idade, maturidade ou outros)?




Existem outras leis, regulamentos ou orientações relevantes para a participação das crianças na tomada de decisões relacionadas com a saúde?



Existem diretrizes aplicáveis a situações de desacordo ou conflito: por exemplo, se uma criança/os pais ou cuidadores/profissionais de saúde não estiverem de acordo? O que é que essas diretrizes prevêm?



## CONVERSAS INDIVIDUAIS

 Gostarias que lêssemos a brochura juntos? Depois podemos falar sobre ela?

De acordo com o *Compass - Manual para a Educação em Direitos Humanos com Jovens* (original em Inglês [aqui](#)), a educação não-formal refere-se a programas e processos planejados e estruturados de educação pessoal e social para jovens, concebidos para melhorar uma série de aptidões e competências, fora do currículo educativo formal.





Handwriting practice area with 20 sets of dotted lines for tracing on a lined background.