

# Rede Construir Juntos

# NEWSLETTER


Número 24 | maio 2026



*“O verdadeiro progresso nasce do compromisso coletivo, onde cada contributo conta e cada voz acrescenta valor ao caminho que fazemos em conjunto.”*

A equipa do IAC – Polo de Coimbra

## **Encontro Anual da Rede Construir Juntos**

### **“Erotização e exposição a outros conteúdos nefastos, consequências para o desenvolvimento das crianças e adolescentes”**



**ENCONTRO ANUAL**  
**REDE CONSTRUIR JUNTOS**

**26 | FEV | 2026**  
**10.00h | 12.30h Formato Webinar**

**EROTIZAÇÃO E EXPOSIÇÃO A OUTROS CONTEÚDOS NEFASTOS, consequências para o desenvolvimento das Crianças e Adolescentes**

**PROGRAMA**

10h00 Boas-vindas | Direção do IAC  
 10h20 Breve apresentação da Rede Construir Juntos | Paula Paçó – IAC  
 10h30 “Erotização e exposição a outros conteúdos nefastos, consequências para o desenvolvimento das Crianças e Adolescentes”  
 Vânia Beliz – Licenciada em Psicologia Clínica, mestre em Sexologia  
 11h30 Debate  
 12h15 Encerramento | Direção do IAC

Realizou-se, no dia 25 de fevereiro, em formato webinar, o Encontro Anual da Rede Construir Juntos, subordinado ao tema “Erotização e exposição a outros conteúdos nefastos, consequências para o desenvolvimento das crianças e adolescentes”. A iniciativa contou com a participação de 248 pessoas, entre profissionais, parceiros e membros da comunidade educativa.

A sessão de abertura esteve a cargo da Dra. Matilde Sirgado, vice-presidente do Instituto de Apoio à Criança (IAC), que apresentou uma reflexão aprofundada sobre os desafios atuais colocados à infância. Referiu que a exposição precoce de crianças e adolescentes a conteúdos sexualizados, violentos ou desajustados à sua etapa de desenvolvimento é hoje uma realidade incontornável,

salientando que os meios digitais e as redes sociais fazem parte integrante do quotidiano das novas gerações. Na sua intervenção, informou que diversos estudos científicos têm demonstrado que a adultização e a erotização precoces podem interferir no desenvolvimento emocional e psicológico das crianças, criando pressões e expectativas que não respeitam o tempo próprio da infância. Defendeu ainda que a proteção das crianças deve estender-se também aos territórios digitais, onde estas vivem, comunicam e constroem relações, sublinhando que proteger a infância exige compreensão dos riscos emergentes e uma atuação atempada, informada e articulada. Destacou, igualmente, que várias organizações têm alertado para os impactos da exposição desregulada a conteúdos prejudiciais no contexto digital, reforçando a necessidade de um compromisso coletivo. Capacitar famílias, apoiar escolas, formar profissionais e promover políticas públicas eficazes foram algumas das prioridades apontadas. Terminou a sua intervenção

desejando que o Encontro se afirmasse como um espaço de aprendizagem e diálogo mobilizador, orientado pelo propósito comum de garantir a todas as crianças o direito a uma infância protegida e vivida em plenitude.

Seguiu-se um enquadramento da Rede Construir Juntos, apresentado por Paula Paço, que recordou que a Rede surgiu em julho de 1997 com o objetivo formal de constituir uma parceria alargada. Informou que o compromisso da Rede passa por promover o trabalho colaborativo, potenciando sinergias no combate à exclusão social na área da infância e juventude.



A oradora convidada, Dra. Vânia Beliz, psicóloga clínica e da saúde, mestre em Sexologia e doutoranda em Estudos da Criança na Universidade do Minho, apresentou uma intervenção centrada em dois eixos principais: a exposição à pornografia e a erotização precoce. A especialista referiu que estes temas deveriam integrar de forma consistente o currículo obrigatório de Educação para a Sexualidade em Portugal. Ao longo da sua exposição, evidenciou que o fácil acesso à Internet veio alterar profundamente o contexto de crescimento das crianças e jovens, informando que muitos pais desconhecem os conteúdos a que os filhos acedem online. Apresentou exemplos concretos de publicidade e produtos que utilizam a imagem erotizada de meninas para fins comerciais, bem como brinquedos e mensagens que promovem a adultização precoce. A oradora explicou que adultização consiste na exposição da criança a conteúdos de natureza adulta, desajustados à sua idade, enquanto a erotização diz respeito à exposição a conteúdos de cariz sexual, como determinadas músicas, imagens ou produtos. Referiu, ainda, que os brinquedos dirigidos às meninas apresentam, frequentemente, uma forte componente de sexualização, desde maquilhagem a vestuário reduzido, alertando também para a existência de brinquedos marcadamente diferenciados por género. No que respeita às consequências, informou que, no caso das meninas, podem surgir problemas ao nível da autoestima, ansiedade, sintomatologia depressiva e confusão de identidade, bem como impactos na aprendizagem, no bem-estar emocional e no desenvolvimento físico. Relativamente à pornografia, descreveu-a como uma indústria altamente estruturada, organizada em múltiplas plataformas e categorias, explicando os seus impactos psicológicos e as consequências da exposição precoce em crianças e jovens. Durante a sessão, partilhou ainda propostas de livros, projetos e materiais pedagógicos destinados a profissionais e famílias que podem ser utilizados em atividades de intervenção e educação sexual. Após o período de debate, a sessão de encerramento contou com a presença do Dr. Vasco Alves, secretário-geral do IAC, que agradeceu a participação de todos e reforçou a importância de continuar a promover espaços de reflexão e capacitação.

No período da tarde, decorreu a Reunião Anual da Rede Construir Juntos, durante a qual foi perspetivado o Plano de Ação para 2026, sob o tema “Os jovens no mundo atual – Eu e o Outro”, reafirmando o compromisso coletivo com a promoção dos direitos e do desenvolvimento integral das crianças e jovens.

## REDE JUVENIL CRESCER JUNTOS

### Polo de Lisboa - Rede Juvenil em ação

As crianças e os jovens que integram a Rede Juvenil Crescer Juntos escolheram como tema para refletir “Os jovens de hoje - Eu e o outro”.

Para o grupo, este não é apenas, um mero exercício de reflexão, mas uma ferramenta essencial para a promoção do autoconhecimento reforçando igualmente a importância da saúde mental. Vivemos numa era de hiperconexão digital que, paradoxalmente, pode gerar sentimentos de isolamento. Quando os jovens debatem a sua relação com o “eu” e com o “outro”, humanizam as interações e quebram barreiras de preconceito.



Assim no dia 21 de março, o grupo do polo de Lisboa reuniu no Instituto Português do Desporto e Juventude de Moscavide para um momento de partilha com o Presidente do Instituto de Apoio à Criança, Dr. Manuel Ataíde Coutinho. Psicólogo clínico com décadas de experiência, juntou-se aos mais jovens para refletir sobre a importância do autoconhecimento,



emoções, empatia, limites e sobre a forma como os jovens de hoje se perspetivam na sociedade e no futuro.

Um diálogo rico, que foi também uma partilha de ideias, de pontos de vista, importantes para a construção de relações saudáveis e de uma sociedade mais justa.

No período da tarde, espaço para uma sessão de Lego – Serious play, uma metodologia lúdica, profunda e acessível – ideal para a promoção do autoconhecimento de forma criativa.



## Listen2Act – ouvir as crianças para prevenir a violência



Ouvir as crianças é um passo fundamental para a eliminação dos castigos corporais e para a construção de práticas educativas baseadas no respeito e no cuidado. Quando a criança é escutada com atenção e empatia, o adulto consegue compreender o que está por trás de determinados comportamentos, evitando respostas impulsivas que recorrem à violência física como forma de educação e disciplina.

Os castigos corporais geralmente surgem da falta de diálogo e da dificuldade em lidar com

emoções intensas, tanto das crianças quanto dos adultos. Crianças que crescem em ambientes onde são ouvidas e respeitadas tendem a reproduzir relações mais pacíficas e saudáveis.

Com base nestas premissas, o IAC está a desenvolver o projeto Listen2Act

– Listen Children to prevent violence. Um dos projetos selecionados no âmbito do Programa Europeu Daphne-CHILD.



Neste sentido foram já realizados grupos focais com grupos de crianças da Rede Juvenil Crescer Juntos de Lisboa, Coimbra e Évora, nos quais se refletiu seriamente sobre a importância do diálogo, e da escuta ativa para a promoção de ambientes saudáveis livres de violência nos diferentes contextos em que a criança se insere –

família, escola, comunidade, grupo de pares.



Da realização de novos encontros surgiu a construção de sketches em formato digital para apresentação em contexto de sala de aula ou de grupo de jovens, sobre situações do dia a dia, potenciando o debate e a procura de uma ação/comportamento positivo para a prevenção dos castigos corporais e a proteção das crianças, salvaguardando os seus direitos, que será potenciado através de ações de sensibilização em escolas, previstas para o 3º trimestre do ano letivo.



## Polo de Coimbra – Atividades desenvolvidas



A Rede Juvenil Crescer Juntos (RJCJ), Polo de Coimbra, deu início ao seu projeto para 2025/2026 com o tema: “Os jovens no mundo atual – Eu e o Outro”. Este tema foi escolhido pelas crianças e jovens presentes no intercâmbio Nacional da RJCJ 2025, nos Açores. O projeto está a ser desenvolvido através de diversas atividades, com o objetivo de compreender de que forma as crianças e os jovens constroem a sua identidade no mundo contemporâneo, equilibrando o “eu” e a relação com o

“outro”. Pretende-se, ainda, promover atitudes de respeito, empatia e diálogo, valorizar a diversidade, refletir sobre os desafios e oportunidades das interações sociais, culturais e digitais, bem como apoiar a construção de relacionamentos saudáveis, a identificação de limites pessoais e a gestão de emoções e conflitos. As sessões têm periodicidade quinzenal e decorrem às quartas-feiras à tarde. O arranque do projeto aconteceu em janeiro, na Casa de



Formação Cristã Rainha Santa, contando com a participação de crianças e jovens. Foi um ponto de partida para refletir, partilhar e crescer em conjunto, num espaço seguro de diálogo, empatia e descoberta pessoal. Foi apresentada a Rede Juvenil Crescer Juntos e feita uma sensibilização para a temática a desenvolver ao longo do ano. A sessão incluiu dinâmicas de quebra-gelo, através de jogos focados no autoconhecimento e na interação em grupo que permitiram apresentações individuais e a partilha de interesses, expectativas e necessidades das participantes. Seguiu-se um momento de reflexão, em que crianças e jovens foram convidadas a expressar os seus pensamentos, opiniões e perspetivas sobre o tema, bem como a sugerir

para

desenvolver ao longo do ano, através do preenchimento individual de um questionário online. As crianças e jovens demonstraram grande interesse e motivação, revelando entusiasmo e expectativa em relação às próximas sessões e à participação nas atividades do projeto.



No passado mês fevereiro, realizou-se mais uma sessão, desta vez dedicada ao “Atelier das Artes – Criação de uma Peça em Barro”. A atividade decorreu na Casa de Formação Cristã Rainha Santa e proporcionou às crianças e jovens um espaço seguro e colaborativo de expressão artística e partilha. O quebra-gelo “Roda dos elogios” deu início à atividade onde cada criança e jovem escreveu um elogio dirigido a todos as participantes, focando qualidades individuais. Este momento promoveu o reconhecimento positivo, a valorização do outro e o reforço da autoestima, num ambiente de respeito e segurança emocional.

Seguiu-se outro momento em que através do trabalho com o barro, material moldável que simboliza o processo contínuo de construção da identidade, as crianças e jovens foram convidadas a criar uma peça para oferecer a outra colega, tendo em conta as suas características, qualidades e singularidades. Este exercício teve como principais consciências da identidade pessoal, e cooperação entre pares, bem como valorizar as emoções, características e visto. Ao refletirem sobre o que a pessoa colocaram-se no lugar do outro, conhecimento mútuo. A sessão procurou, ainda, incentivar a valorização da diversidade de perspetivas e formas de estar, refletir sobre os desafios e oportunidades das relações interpessoais nos contextos social, e cultural, e apoiar a



construção de relacionamentos saudáveis, com especial atenção à identificação de limites pessoais, à gestão emocional e à resolução construtiva de conflitos. Após a construção das peças em barro, realizou-se um momento de reflexão em grupo. As crianças e jovens foram convidadas a partilhar como se sentiram ao representar o “outro” e ao serem representadas, identificando semelhanças, diferenças e emoções despertadas ao longo da atividade. Este momento revelou-se particularmente enriquecedor, promovendo o diálogo aberto, o respeito mútuo e a aceitação da diferença. Conclui-se que, quando pensamos no outro com intenção e cuidado, também crescemos enquanto pessoas e que tal como o barro, também estamos em constante construção, e cada relação deixa a sua marca. A sessão decorreu num ambiente de envolvimento e criatividade, reforçando o compromisso da RJCJ em proporcionar experiências significativas que contribuam para o crescimento pessoal e relacional das crianças e jovens. Mais uma vez, ficou evidente que é na partilha, na escuta e na valorização do outro que se constrói um verdadeiro caminho de crescimento conjunto.



objetivos estimular o autoconhecimento e a promover atitudes de respeito, empatia, diálogo desenvolver a capacidade de reconhecer e experiências do “outro”, e formas de ver e ser representada gostaria de receber, as jovens exercitando a empatia e aprofundando o



No mês de março, realizaram-se duas sessões com a participação de crianças e jovens da Casa de Formação Cristã Rainha Santa, promovendo o desenvolvimento pessoal, a criatividade e o fortalecimento de relações interpessoais. A primeira atividade consistiu na dinâmica “Mapa dos Sonhos”, uma proposta de expressão criativa e reflexão pessoal. A sessão incluiu, ainda, um momento de partilha voluntária, no qual alguns participantes apresentaram os seus mapas ao grupo, contribuindo para o reforço da comunicação, da empatia e do sentido de pertença. Esta atividade revelou-se uma ferramenta importante para estimular a definição de metas e a valorização dos percursos individuais. A segunda



atividade decorreu dando continuidade à sessão relacionada com a construção de peças em barro. A sessão começou com um momento de ligação à experiência passada, convidando os jovens a recordar o significado das peças anteriormente criadas. Após observarem as peças já secas, foi apresentada a fase de pintura como um processo simbólico de cuidado e aprofundamento do significado atribuído. Cada participante pintou a sua peça, escolhendo cores e formas que representassem a pessoa a quem o objeto se destinava ou a relação estabelecida. A atividade decorreu num ambiente tranquilo e de concentração, favorecendo a expressão emocional e criativa. No final, realizou-se um momento de partilha em grupo, no qual os participantes apresentaram as suas peças, explicaram as suas escolhas e descreveram simbolicamente a pessoa representada, mantendo o anonimato. A sessão terminou com uma reflexão conjunta sobre temas como a empatia, o cuidado, a expressão emocional através da arte e a importância de pequenos gestos na construção de relações saudáveis, estabelecendo uma ligação com o quotidiano das participantes.

Em abril foi dinamizada, na Casa de Formação Cristã Rainha Santa, uma sessão que promoveu a reflexão sobre a relação entre a identidade individual e o encontro com o outro. A atividade iniciou-se com a “Roda de Emoções”, um momento de partilha em que as crianças e jovens foram convidadas a dar voz às suas experiências internas, transformando emoções em palavras e reconhecendo, no grupo, pontos de identificação e diversidade. Num segundo momento, através do “Desafio de Dança”, as



crianças e jovens foram desafiadas a construir, em conjunto, uma coreografia, num processo colaborativo que exigiu escuta, adaptação e cooperação. Entre o “eu” que se expressa e o “outro” que acolhe e acrescenta, emergiu uma dinâmica marcada pela entreatajuda, pela criatividade e pelo respeito pelas diferenças. A sessão destacou-se como um espaço de encontro, onde cada criança e jovem pôde afirmar a sua individualidade, enquanto se reconheceu como parte de um coletivo, reforçando a importância das relações interpessoais na construção de si no mundo atual. Como momento de encerramento, as crianças e jovens foram convidadas a refletir de forma simples e pessoal: “Hoje percebi que eu sou...”



e “Levo dos outros...”, permitindo consolidar aprendizagens e valorizar o impacto do grupo na construção de cada uma.

## *A Voz aos Parceiros*

### ***“Integrar com Projeto de Prevenção dos Maus-Tratos e da Negligência Infantil - Projeto Príncipezinho: Educar para a Empatia, Prevenir para Proteger”***

A Associação Integrar, através do seu CAFAP – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental, desenvolveu o Projeto Príncipezinho, uma iniciativa inovadora de prevenção dos maus-tratos e da negligência infantil, dirigida a alunos do 1.º ciclo e implementada em contexto escolar, em estreita colaboração com professores, escolas/colégios, Agrupamentos de Escolas de Coimbra e parceiros da comunidade.



Assente na promoção da educação emocional, pessoal e social, o projeto utiliza a relação natural entre crianças e animais como ponto de partida para trabalhar valores fundamentais como o respeito, a empatia, a proteção e a valorização de todas as formas de vida. Através de histórias, dramatizações, desenho e interação com animais, as crianças são incentivadas a reconhecer emoções, expressar sentimentos, compreender necessidades básicas e identificar contextos seguros onde podem procurar ajuda.

A história da “Coelha Luz”, mascote central do projeto, constitui um recurso pedagógico essencial para abordar temas como o amor, a família, o cuidado, a responsabilidade e o respeito, ajudando as crianças a refletir sobre si próprias e sobre os outros de forma segura e acessível.

Estruturado em quatro sessões – Amor como Necessidade Básica; Alegria e Tristeza; Zanga e Medo; e Ajuda e Pedir Ajuda – o Projeto Príncipezinho pretende não só fortalecer competências emocionais nas crianças, mas também capacitar professores para uma melhor identificação de sinais de risco, reforçando o papel da escola enquanto espaço privilegiado de prevenção e proteção.



Ao investir na prevenção desde a infância, o Projeto Príncipezinho promove uma cultura de cuidado, respeito e consciência social, contribuindo para o desenvolvimento de crianças mais protegidas, emocionalmente competentes e capazes de construir relações mais saudáveis.

Como esta Newsletter pretende refletir o trabalho de todos, sintam-se à vontade para nos enviar as vossas notícias de modo a enriquecer esta partilha.

#### MEDIAÇÃO NACIONAL

##### **IAC – POLO DE COIMBRA**

Largo da Portagem, n.º 39 – sala 102 3000 - 337 Coimbra | Tel.: 239 821 280 | Email: [iac-coimbra@iacrianca.pt](mailto:iac-coimbra@iacrianca.pt)

##### **IAC – COOPERAÇÃO**

Avenida da República, n.º 21 1050 - 185 Lisboa | Tel.: 213 617 880 | Email: [iac-cooperacao@iacrianca.pt](mailto:iac-cooperacao@iacrianca.pt)