



# Promoção da Educação para a Saúde - **+Saúde**

## EDUCAÇÃO SEXUAL



### Distribuição de conteúdos curriculares, tempos letivos e disciplinas intervenientes 3.º Ciclo

Ano	Conteúdos	Objetivos		Tempos
		Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:	Desenvolver atitudes de:	
7.º	Dimensão ética da sexualidade humana	- A sexualidade enquanto meio de expressão humana, que se fundamenta nos valores, crenças e princípios de cada um.	- Aceitação da diversidade de opiniões e comportamentos sexuais.	2
	Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética.	- As ideias e valores com que cada um encara a sexualidade, o amor, a reprodução e a relação entre os sexos.	- Reconhecimento da importância dos sentimentos e da afetividade na vivência da sexualidade: - Para aceitar os tipos de sentimentos que podem estar presentes nas diferentes relações entre as pessoas; - Para expressar os seus sentimentos e opiniões; - Para tomar decisões e aceitar as decisões dos outros.	4
	Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários)	- As consequências da atividade sexual: as infeções sexualmente transmissíveis e gravidez não desejada; - Os métodos contraceptivos e planeamento familiar; - Os serviços adequados e recursos existentes para a redução de situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva.	- Prevenção das infeções sexualmente transmissíveis e gravidez não desejada, com base na adoção de comportamentos informados e responsáveis sobre saúde sexual e reprodutiva.	3
	Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas	- Os tipos de abusos sexuais e as estratégias dos agressores.	- Aceitação do direito de cada pessoa decidir sobre o seu próprio corpo: - Para reconhecer situações de abuso sexual, identificar soluções e procurar ajuda; - Para identificar e saber aplicar respostas adequadas em situações de injustiça, abuso e perigo e saber procurar apoio, quando necessário.	3



# Promoção da Educação para a Saúde - +Saúde

## EDUCAÇÃO SEXUAL



### Distribuição de conteúdos curriculares, tempos letivos e disciplinas intervenientes 3.º Ciclo

Ano	Conteúdos	Objetivos		Tempos
		Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:	Desenvolver atitudes de:	
8.º	Dimensão ética da sexualidade humana	- A sexualidade enquanto meio de expressão humana, que se fundamenta nos valores, crenças e princípios de cada um.	- Aceitação da diversidade de opiniões e comportamentos sexuais.	2
	Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável	- O conceito de parentalidade e de saúde sexual. - A importância da responsabilidade e as consequências das relações sexuais.	- Prevenção face a riscos para a saúde, com base na adoção de comportamentos informados sobre saúde sexual e reprodutiva; - Reconhecimento de que a maternidade e paternidade devem resultar de uma opção voluntária e consciente.	4
	Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado	- As taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência; - As consequências resultantes da gravidez precoce.	- Prevenção da gravidez precoce, com base em comportamentos informados e responsáveis sobre a saúde sexual e reprodutiva.	3
	Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez e respetivo significado	- As taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez; - As repercussões individuais e sociais da interrupção voluntária da gravidez; - O enquadramento legal da interrupção voluntária da gravidez.	- Aceitação do direito de cada pessoa decidir sobre o seu próprio corpo.	3



# Promoção da Educação para a Saúde - +Saúde

## EDUCAÇÃO SEXUAL



### Distribuição de conteúdos curriculares, tempos letivos e disciplinas intervenientes 3.º Ciclo

Ano	Conteúdos	Objetivos		Tempos
		Aumentar e consolidar conhecimentos sobre:	Desenvolver atitudes de:	
9.º	Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O corpo sexuado e do funcionamento dos seus órgãos internos e externos;</li> <li>- Os mecanismos de reprodução humana, compreendendo os elementos essenciais acerca da conceção, da gravidez e do parto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenção face a riscos para a saúde, nomeadamente na esfera sexual e reprodutiva, com base em comportamentos informados e responsáveis sobre a saúde sexual e reprodutiva.</li> </ul>	3
	Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do corpo sexuado e do funcionamento dos seus órgãos internos e externos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecimento e aceitação das transformações anátomo-fisiológicas em si próprio e dos outros.</li> </ul>	2
	Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH e HPV2 e suas consequências) bem como os métodos de prevenção.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As infeções sexualmente transmissíveis mais frequentes e os modos de transmissão de cada uma delas;</li> <li>- Os métodos contraceptivos adequados à prevenção das infeções sexualmente transmissíveis;</li> <li>- Os serviços adequados e recursos existentes para a redução de situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenção das infeções sexualmente transmissíveis, com base na adoção de comportamentos; informados e responsáveis sobre saúde sexual e reprodutiva.</li> </ul>	2
	Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As consequências da atividade sexual: as infeções sexualmente transmissíveis e gravidez não desejada;</li> <li>- Os métodos contraceptivos e planeamento familiar;</li> <li>- Os serviços adequados e recursos existentes para a redução de situações relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenção das infeções sexualmente transmissíveis e gravidez não desejada, com base na adoção de comportamentos; informados e responsáveis sobre saúde sexual e reprodutiva.</li> </ul>	2
	Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os tipos de abusos sexuais e formas de violência e as estratégias dos agressores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitação do direito de cada pessoa decidir sobre o seu próprio corpo, que lhe permitam:</li> <li>- Reconhecer situações de abuso sexual, identificar soluções e procurar ajuda;</li> <li>- Identificar e saber aplicar respostas adequadas em situações de injustiça, abuso e perigo e saber procurar apoio, quando necessário.</li> </ul>	2 1

Aprovado em Conselho Pedagógico de 19 de julho de 2016.