

TUDO O QUE PRECISAS SABER SOBRE

# Educação Sexual no Ensino

O que deve ser abordado em matéria de  
educação sexual consoante o ano de  
escolaridade.

Portaria nº 196/2010 de 09 de abril

1º ciclo

1º ao 4º ano

- Noção do corpo;
- O corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente social e cultural;
- Noção de família;
- Diferenças entre rapazes e raparigas;
- Proteção do corpo e noção dos limites, dizer não às aproximações abusivas



- Esclarecimento de questões e dúvidas que surjam naturalmente
- Desenvolvimento de temas que suscitem a compreensão da necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de aproximações abusivas e aconselhamento para que peçam ajuda em caso de dúvida em relação à sua identidade de género.

2º ciclo

5º e 6º ano

- Puberdade - aspectos biológicos e emocionais;
- O corpo em transformação;
- Caracteres sexuais secundários;
- Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas;
- Diversidade e respeito;
- Sexualidade e género;
- Reprodução humana e crescimento; contraceção e planeamento familiar;
- Compreensão do ciclo ovulatório e menstrual;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas;
- Dimensão ética da sexualidade humana.

# QUAL É A IMPORTÂNCIA?

A informação e a literacia corporal, conferem às crianças a responsabilidade e a confiança de cuidarem de si e do seu corpo. Confere-lhes o conhecimento e a segurança para tomar decisões e reconhecerem situações negativas para a sua integridade.

**Informação é poder.**

**3º ciclo**

**7º ao 9º ano**

- Dimensão ética da sexualidade humana;
- A sexualidade como uma das componentes mais sensíveis;
- Fisiologia geral da reprodução humana;
- Compreensão do ciclo ovulatório e menstrual;
- Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos;
- Compreensão da epidemiologia das principais IST;
- 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;
- Taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respectivo significado;
- Taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respectivo significado;
- Noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

**Secundário**

- Compreensão ética da sexualidade humana;
- Compreensão e determinação do ciclo ovulatório e menstrual;
- Informação estatística;
- Métodos contraceptivos disponíveis;
- Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;
- Doenças e infeções sexualmente transmissíveis;
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas



Segue as nossas redes sociais

**TRANSPARENTE**

Promoção e Respeito pela Inclusão da diversidade sexual e de género

[www.transparente.com.pt](http://www.transparente.com.pt)