

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRAFLORES



PROJETO GLOBAL DE EDUCAÇÃO SEXUAL

**Miraflores**

**2015**

# Agrupamento de Escolas de Miraflores



## Escola Secundária de Miraflores



### PROPOSTA DE PROJETO DE EDUCAÇÃO SEXUAL DE AGRUPAMENTO

#### Índice

|  |    |
|--|----|
| 1. Introdução.....   | 3  |
| 2. Princípios Orientadores da Educação Sexual em Meio Escolar .....          | 4  |
| 3. Áreas Temáticas para cada nível de ensino .....                           | 6  |
| 4. Calendarização .....  | 8  |
| 5. Fases da elaboração do projeto .....                                      | 8  |
| 6. Planificação da educação sexual para o 1º e 2º ciclos.....                | 10 |
| 7. Planificação da educação sexual para o 3º ciclo e para o secundário ..... | 18 |
| 8. Bibliografia .....  | 24 |

## 1. Introdução

A necessidade de se fazer educação sexual, enquanto contributo para a formação pessoal e social dos indivíduos, é reconhecida desde há muito. A sua implementação no entanto, tem apresentado grandes dificuldades e sido objecto de avanços e recuos.

Na verdade, a Constituição da República Portuguesa aponta, no artigo 67º, as incumbências do estado para a proteção da família e no número 2, de entre as atribuições indicadas destacam-se duas com relevo particular no âmbito da saúde sexual e reprodutiva e da educação sexual. Assim as alíneas c) e d) do número citado apontam, respectivamente, o dever do Estado de: *c) Cooperar com os pais na educação dos filhos; d) Garantir, no respeito da liberdade individual, o direito ao planeamento familiar, promovendo a informação e o acesso aos métodos e aos meios que o assegurem, e organizar as estruturas jurídicas e técnicas que permitam o exercício de uma maternidade e paternidade conscientes.* Desta forma, o Estado garante o direito à educação sexual como componente do direito fundamental à educação.

Com o surgimento das escolas promotoras de saúde reforçou-se a necessidade de aprovar uma lei que estabelecesse o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar. A 6 de agosto a lei 60/2009 veio cumprir este propósito como parte da educação para a saúde nas escolas. Mais tarde a portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril procede-se à regulamentação da Lei n.º 60/2009, de 6 de Agosto, nas matérias e nos termos nela previstos.

A Escola, não se pode furtar à abordagem estruturada, intencional e adequada, de um conjunto de questões relacionadas com a sexualidade humana, a qual é normalmente designada por Educação Sexual na Escola, explícita no Projeto Educativo de Escola.

No agrupamento de Escolas de Miraflores existem Equipas de Promoção e Educação para a Saúde, Gabinetes de informação e apoio ao aluno e professores credenciados em Educação para a Saúde. Sentia-se, no entanto, a necessidade de um projeto global de agrupamento que aglutinasse todos os projetos de educação sexual das turmas.

Este documento pretende ser a primeira abordagem desse projeto global de educação sexual de agrupamento, estando em aberto e em autorregulação constante.

## 2. Princípios Orientadores da Educação Sexual em Meio Escolar

A sexualidade é uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental. , O.M.S. – Organização Mundial de Saúde.

A definição de Sexualidade dada pela Organização Mundial de Saúde, reflete bem a complexidade desta temática.

Acompanhando a evolução do Homem ao longo dos tempos, a sexualidade refletiu valores, sentimentos, dinâmicas de poder, liberdades e moralidades foi o reflexo da caminhada humana... Sendo fonte de realização e de vida, a sexualidade humana envolve componentes morfológicas, fisiológicas, emocionais, afetivas e culturais. Até há relativamente pouco tempo, considerada assunto do foro íntimo, os novos tempos colocaram-na em lugar de destaque, passando a ser encarada como um aspeto fundamental da formação integral do ser humano e, por isso, envolveu a escola.

A velocidade vertiginosa da globalização, a incidência de doenças sexualmente transmissíveis, designadamente o VIH/SIDA, e a gravidez não desejada tornaram mais urgente a clarificação do papel da educação sexual em contexto escolar, obrigando as estruturas responsáveis a debruçar-se sobre o tema.

Reconhecendo que a promoção da saúde sexual e reprodutiva dos indivíduos é um importante contributo para a sua formação pessoal e social, ganhando cada vez mais protagonismo na sociedade e na época em que vivemos, o Ministério da Educação, em conjunto com o Ministério da Saúde, editou no ano 2000 um documento orientador —Educação Sexual em Meio Escolar - Linhas Orientadoras , que pretende facultar alguns esclarecimentos a propósito de diversas questões que se colocam quando o tema se aborda de forma mais detalhada.

De acordo com este documento, o incremento da educação sexual em meio escolar, passava pela conjugação de quatro vetores essenciais:

- Formação dos agentes educativos (educadores, professores, profissionais de saúde, psicólogos escolares, auxiliares da ação educativa...) no sentido de serem capazes de agir de forma adequada e coerente face às dúvidas e manifestações das crianças e jovens relativas à sua sexualidade;
- Abordagem pedagógica de temas da sexualidade humana, feita em contextos curriculares e extracurriculares, numa lógica interdisciplinar, privilegiando o espaço turma e as diferentes necessidades das crianças e dos jovens;
- Apoio às famílias na educação sexual das crianças e dos jovens, nomeadamente através do seu envolvimento no processo de ensino/aprendizagem e/ou promoção de atividades específicas de formação dirigidas aos encarregados de educação ou dinamizadas por eles;
- Estabelecimento de mecanismos de apoio individualizado e específico às crianças e jovens que dele necessitarem, através da criação e manutenção de parcerias no interior da escola e com outros serviços da comunidade, nomeadamente os serviços de saúde – materializadas, por exemplo, no funcionamento adequado do atendimento nos Serviços de Psicologia e Orientação nas escolas e no estabelecimento de formas de articulação estreita e dinâmica destes com os centros de saúde respetivos.

Deste documento, constam igualmente os valores essenciais que, em termos de política educativa, deveriam orientar a educação sexual nas escolas, nomeadamente:

- O reconhecimento de que a autonomia, a liberdade de escolha e uma informação adequada são aspetos essenciais para a estruturação de atitudes e comportamentos responsáveis no relacionamento sexual;
- O reconhecimento de que a sexualidade é uma fonte potencial de vida, de prazer e de comunicação e uma componente da realização pessoal e das relações interpessoais; O reconhecimento da importância da comunicação e do envolvimento afetivo e amoroso na vivência da sexualidade;
- O respeito pelo direito à diferença e pela pessoa do outro, nomeadamente os seus valores, a sua orientação sexual e as suas características físicas; A promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres;
- A promoção da saúde dos indivíduos e dos casais, nas esferas sexual e reprodutiva;
- O reconhecimento do direito à maternidade e à paternidade livres, conscientes e responsáveis;
- O reconhecimento das diferentes expressões da sexualidade ao longo do ciclo da vida;
- A recusa de expressões de sexualidade que envolvam violência ou coação, ou relações pessoais de dominação e de exploração.

Assim, a 6 de Agosto de 2009 é publicada em Diário da República a Lei n.º 60/2009, que estabelece o regime de aplicação da sexualidade em meio escolar, e em cujo art.º 2.º, declara constituírem finalidades da Educação Sexual:

- a) A valorização da sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das concepções existentes na sociedade portuguesa;
- b) O desenvolvimento de competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- c) A melhoria dos relacionamentos afetivo – sexuais dos jovens;
- d) A redução de consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- e) A capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexuais;
- f) O respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- g) A valorização de uma sexualidade responsável e informada;
- h) A promoção da igualdade entre os sexos;
- i) O reconhecimento da importância de participação no processo educativo de encarregados de educação, alunos, professores e técnicos de saúde;
- j) A compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- k) A eliminação de comportamentos baseados na discriminação sexual ou na violência em função do sexo ou orientação sexual.

Compete ao governo, definir as orientações curriculares relativas a cada ciclo de ensino, como expressa o art.º 4.º. Dada a inexistência, até ao momento, de qualquer orientação relativa aos conteúdos curriculares e a premência do trabalho a desenvolver, propõem-se quatro áreas temáticas que deverão cobrir as esferas do conhecimento/informação, do desenvolvimento de valores e de competências promotoras da responsabilidade e do bem-estar.

### 3. Áreas Temáticas para cada nível de ensino

As áreas temáticas que serão apresentadas para cada nível de ensino, têm em conta os objetivos mínimos da área de educação sexual, contemplando os seguintes conteúdos que podem ser abordados nas áreas disciplinares ou nas áreas curriculares não disciplinares, de acordo com o n.º 1 do art.º 3.º da portaria 196-A/2010, de 9 de Abril:

#### 1.º Ciclo (1.º ao 4.º anos)

- Noção de 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, dizendo não às aproximações abusivas.

#### 2.º Ciclo (5.º e 6.º anos)

- Puberdade — aspetos 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 menstrual e ovulatório;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas;
- Dimensão ética da sexualidade humana.

#### 3.º Ciclo (7.º ao 9.º anos)

- Dimensão ética da sexualidade humana;
- 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;
- Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana; - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;
- Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários);
- Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção. 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;

- Conhecimento das taxas e tendências de maternidade;
- Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respetivo significado;
- Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respetivo significado;
- Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

### **Ensino secundário**

Sem prejuízo dos conteúdos já enunciados no 3.º ciclo, sempre que se entenda necessário, devem retomar-se temas previamente abordados, pois a experiência demonstra vantagens de na sua revisitação com alunos que, nesta fase de estudos, poderão eventualmente já ter iniciado a vida sexual ativa. A abordagem deve ser acompanhada por uma reflexão sobre atitudes e comportamentos dos adolescentes na atualidade:

- Compreensão ética da sexualidade humana;
- Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais;
- Informação estatística, por exemplo sobre: Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE; Taxas de gravidez e aborto em Portugal;
- Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados;
- Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto;
- Infecções sexualmente transmissíveis (como infeção por VIH e HPV) e suas consequências;
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.

**Nota:** A planificação apresentada para cada ciclo é uma sugestão com atividades selecionadas para alguns dos temas a tratar, estando em aberto outras possibilidades de estratégias/atividades com cada professor. As atividades não se esgotam nas aulas, mesmo nas perspetivas trans e interdisciplinar. As comemorações de “dias mundiais específicos podem ser levadas a cabo no âmbito da educação sexual, tendo em conta a abrangência do conceito de sexualidade. As visitas a exposições podem ser motivo para o estudo prévio ou posterior de um tema. O mesmo se pode dizer quanto à visualização de um filme ou um espectáculo de teatro, visita a uma instituição bem como a ida à escola de perito/palestrante.

Outras atividades podem ter também aplicabilidade nas temáticas de educação sexual:

- Concursos literários/artísticos;
- Realização de mesas redondas;
- Seminários e debates;
- Formação interpares;
- Intercâmbios com outras escolas;

- Dramatização.

**De acordo com o estipulado na Lei, (Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto) a distribuição da carga horária da deverá ser feita da seguinte forma:**

No 1.º e 2.º Ciclos, a planificação das atividades relativas à temática da educação sexual deverá contemplar 6 horas, distribuídas ao longo do ano letivo. No 3.º Ciclos e Secundário, a planificação das atividades relativas à temática da educação sexual deverá contemplar 12 horas, distribuídas ao longo do ano letivo.

#### **4. Calendarização**

A calendarização será da responsabilidade do coordenador do PEST, director de turma e restante conselho de turma.

#### **5. Fases da elaboração do projeto**

A partir dos elementos constantes deste documento, e numa perspetiva de transversalidade, deve ser elaborado pelo professor titular ou pelo diretor de turma, professor responsável pela educação sexual e restantes professores, o Projeto de Educação Sexual da Turma, o qual deve ser construído na análise de diagnóstico efetuada em cada turma e que deverá ser a base de trabalho para definir as atividades.

##### **1ª Fase: Apresentação da metodologia a seguir na implementação do Projeto da Educação Sexual nas turmas.**

Reunião da Equipa de Educação para a Saúde com os professores responsáveis pela educação sexual na turma para esclarecimentos legislativos, processuais e de conteúdo teórico no que diz respeito à implementação do projeto.

##### **2ª Fase: Identificação das necessidades da turma pelo professor responsável,**

- Aplicação de inquéritos sobre trabalhos já efectuados em anos anteriores e interesses/necessidades dos alunos;
- Recolha e tratamento dos inquéritos;
- Definição de prioridades.

##### **3ª Fase: Elaboração do projeto da turma nos conselhos de turma.**

Poderá ser preenchida a tabela apresentada mais à frente, que serve de referência ao trabalho a desenvolver. Para os vários ciclos de ensino o Conselho de Turma poderá planificar as atividades que entender, de acordo com os temas a trabalhar nesse ano letivo. Convém alertar para a importância de se dividir equilibradamente o número de horas previstas para a abordagem da Educação Sexual, em cada ano de escolaridade, ao longo dos vários períodos letivos (artigo 5.º da Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto).

Enviar o projeto até ao final do 1º período à equipa de Promoção e Educação para a Saúde (GIFTS).



#### **4ª Fase: Implementação do projeto**

Ao longo do ano segundo a calendarização de cada turma.

#### **5ª Fase: Avaliação**

Com o objetivo de se obter uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido, no final do ano letivo a equipa do PES-GIFTS disponibilizará um questionário de Avaliação do Projeto de Educação Sexual, a ser preenchido pelo professor titular ou pelo Diretor de Turma, ouvidos todos os intervenientes no processo, baseado nos seguintes parâmetros:

- Número de horas estabelecidas para cada ciclo;
- Realização das atividades;
- Interesse dos alunos.
- Metodologias;
- Recursos
- Consecução dos objetivos

Por fim, salienta-se a necessidade de avaliação dos projetos em cada uma das turmas, numa perspetiva de autorregulação e melhoria futura do mesmo, pelo que será entregue ao Diretor de Turma uma grelha para avaliação do projeto de Educação Sexual bem como outras áreas do Projeto da Saúde, possivelmente trabalhadas, a alimentação e o exercício físico, o consumo de substância psicoativas (SPA) e a saúde mental/violência escolar.

Toda a dinâmica da aplicação da Educação Sexual em meio escolar será coordenada pela equipa PES.

Este projeto pretende ser uma estrutura aglutinadora dos vários Projetos de Educação Sexual de Turma, constituindo um documento aberto e em autorregulação constante.

## 6. Planificação da educação sexual para o 1º e 2º ciclos



**Agrupamento de Escolas de Miraflores**  
**EB1/ JI Alto de Algés e Escola Básica Integrada de Miraflores**  
**Projeto de Educação Sexual**  
**Planificação de 1º ciclo**

Turma \_\_\_\_\_ Professor Titular \_\_\_\_\_ Coordenador do PES \_\_\_\_\_ Ano Letivo \_\_\_\_\_

| Tema /conteúdos<br>1.º ano | Objetivos   | Estratégias/atividades   | Intervenientes | N.º de<br>tempos   | Calendarização         | Observações |
|----------------------------|---|--|----------------|--|------------------------|-------------|
| Eu e os outros             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A criança enquanto ser único;</li> <li>- Os sentimentos que lhe afloram quando pensa sobre o que os outros podem sentir sobre ela;</li> <li>- Os seus sentimentos relativamente aos outros;</li> <li>- As coisas que lhe fazem realmente falta e aquelas que não passam de um simples desejo;</li> <li>- As emoções e a forma como ela e os outros as sentem e expressam;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>A 1 – Como sou;</li> <li>A 2 – Conheço-me a mim mesmo</li> <li>A 3 – O que os outros pensam que eu sou!</li> <li>A 4 – O que pensam os outros de mim</li> <li>A 5 – As nossas qualidades</li> <li>A 6 – Como eu vejo os outros</li> <li>A 7 – Aquilo de que gosto mais</li> <li>A 8 – O que eu necessito, o que eu desejo</li> <li>A 9 – Fada, fadinha, o que fazes com a tua varinha?!</li> <li>A 10 – Conheço as emoções</li> <li>A 11 – Conheço as expressões das emoções</li> <li>A 12 – Pinto o que está feliz!</li> </ul> |                | <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> | Ao longo do ano letivo |             |





**Agrupamento de Escolas de Miraflores**  
**EB1/ JI Alto de Algés e Escola Básica Integrada de Miraflores**  
**Projeto de Educação Sexual**  
**Planificação de 1º ciclo**

**Turma** \_\_\_\_\_ **Professor Titular** \_\_\_\_\_ **Coordenador do PES** \_\_\_\_\_ **Ano Letivo** \_\_\_\_\_

| <b>Tema /conteúdos<br/>3.º ano</b> | <b>Objetivos</b>   | <b>Estratégias/atividades</b>  | <b>Intervenientes</b> | <b>N.º de<br/>tempos</b>                     | <b>Calendarização</b>  | <b>Observações</b> |
|------------------------------------|--|--|-----------------------|--|------------------------|--------------------|
| Corpo humano                       | Pretende-se que a criança:<br>- Reconheça as diferenças entre o corpo humano e o corpo de outros seres vivos;<br>- Conheça os diversos sistemas que compõem o corpo humano;<br>- Reconheça as diferenças entre o sistema reprodutor masculino e o sistema reprodutor feminino. | A 1 – Descubra a quem pertencem os esqueletos<br>A 2 – Sistema Digestivo<br>A 3 – Sistema Respiratório<br>A 4 – Sistema Circulatório<br>A 5 – Sistema Urinário<br>A 6 – Sistema Reprodutor Masculino<br>A 7 – Sistema Reprodutor Feminino<br>A 8 – Corpos diferentes<br>A 9 – 1,2,3,... Responde lá outra vez! |                       | 1<br><br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br><br>1<br>1 | Ao longo do ano letivo |                    |
| O que muda quando cresço           | É importante que a criança:<br>- Reconheça a evolução do corpo humano ao longo da vida;  | A 1 – Reconheço a evolução do corpo humano<br>A 2 – Verifica se sabes.   |                       | 1<br><br>1                                   |                        |                    |



**Agrupamento de Escolas de Miraflores**  
**EB1/ JI Alto de Algés e Escola Básica Integrada de Miraflores**  
**Projeto de Educação Sexual**  
**Planificação de 1º ciclo**

Turma \_\_\_\_\_ Professor Titular \_\_\_\_\_ Coordenador do PES \_\_\_\_\_ Ano Letivo \_\_\_\_\_

| Tema /conteúdos<br>4.º ano | Objetivos   | Estratégias/atividades  | Intervenientes | N.º de<br>tempos                | Calendarização         | Observações |
|----------------------------|---|---|----------------|---------------------------------|------------------------|-------------|
| O que muda quando cresço   | Aceite as alterações que ocorrem na puberdade e saiba viver com elas de forma serena;<br>- Possa falar abertamente das suas preocupações e medos                            | A 3 – A quem pertences?<br>A 4 – para quem é?<br>A 5 – Crescimento  |                | 1<br>1<br>1                     | Ao longo do ano letivo |             |
| Higiene e segurança        | Pretende-se que a criança:<br>- Reflita sobre os seus hábitos de higiene e a importância dos mesmos;<br>- Reconheça situações perigosas e formas de se proteger das mesmas; | A 1 – Funcionamento do corpo<br>A 2 – Objetos e higiene pessoal<br>A 3 – Eu e o perigo<br>A 4 – Como me manter em segurança 1<br>A 5 – Como me manter em segurança 2<br>A 6 – Como me manter em segurança 3<br>A 7 – Como decido<br>A 8 – A quem posso pedir ajuda. |                | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |                        |             |



**Agrupamento de Escolas de Miraflores**  
**Escola Básica Integrada de Miraflores**  
**Projeto de Educação Sexual**  
**Planificação de 2º ciclo**  
**Coordenador do PES \_\_\_\_\_**

Turma \_\_\_\_\_ DT \_\_\_\_\_

ano letivo \_\_\_\_\_

| Tema /conteúdos<br>5.º ano                  | Objetivos   | Estratégias/atividades  | Intervenientes | N.º de<br>tempos<br>50´              | Calendarização         | Observações |
|---|---|---|----------------|--------------------------------------|------------------------|-------------|
| Puberdade: aspetos biológicos e emocionais. | Identificar as mudanças anatómicas e emocionais que ocorrem nos rapazes e nas raparigas na puberdade; | Atividade 1 – Estamos a mudar;<br>Atividade 2 – “O que sei sobre a puberdade”<br>Atividade 3 – “Opiniões sobre a puberdade”<br>Atividade 1 – Será que me conheço bem?<br>Atividade 2 – “ Gosto muito de mim!”<br>Atividade 3 – “Auto cartaz”<br>Atividade 1 – “As minhas preferências”<br>Atividade 2 – “Mimar sentimentos” |                | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | Ao longo do ano letivo |             |
|   | Reconhecer a importância de cuidar do corpo e da higiene corporal.                                    | Atividade 1 – O meu quarto respira saúde<br>Atividade 2 – Plano alimentar<br>Atividade 3 – Um objeto, um hábito de higiene.   |                | 1<br>1<br>1                          |                        |             |

| Tema /conteúdos<br>5.º ano | Objetivos  | Estratégias/atividades  | Intervenientes | N.º de<br>tempos<br>50´ | Calendarização         | Observações |
|----------------------------|--|---|----------------|-------------------------|------------------------|-------------|
| Diversidade e respeito.    | Saber respeitar o outro independentemente das suas características físicas ou orientação sexual.                           | A 1 – “Confusão na Escola”<br>A 2 – Saber comunicar<br>A 3 – “Comunicar sem palavras”               |                | 1<br>1<br>1             | Ao longo do ano letivo |             |
| Sexualidade e género.      | Ser capaz de refletir criticamente sobre os papéis de género e os estereótipos atribuídos socialmente a homens e mulheres. | A 1 – Nós e as nossas famílias<br>A 2 – Momentos felizes<br>A 3 – Mensagem afetiva para um familiar |                | 1<br>1<br>1             |                        |             |



**Agrupamento de Escolas de Miraflores**  
**Escola Básica Integrada de Miraflores**  
**Projeto de Educação Sexual**  
**Planificação de 2º ciclo**  
**Coordenador do PES \_\_\_\_\_ ano letivo \_\_\_\_\_**



Turma \_\_\_\_\_ DT \_\_\_\_\_

| <b>Tema /conteúdos<br/>6.º ano</b>         | <b>Objetivos</b>  | <b>Estratégias/atividades</b>  | <b>Intervenientes</b> | <b>N.º de<br/>tempos</b> | <b>Calendarização</b>  | <b>Observações</b> |
|--|---|--|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------|
| Puberdade: aspetos biológicos e emocionais | Identificar as mudanças anatómicas e emocionais que ocorrem nos rapazes e nas raparigas na puberdade. | A 1 – Autoavaliação<br>A 2 – Grau de satisfação com a minha aparência<br>A 3 – Refletir sobre a minha imagem corporal                            |                       | 1<br>1<br>1              | Ao longo do ano letivo |                    |
| O corpo em transformação                   | Conhecer o corpo sexuado e os seus órgãos internos e externos.  | Professor de Ciências da natureza desenvolve este conteúdo, através de metodologias próprias, que estão previstas na planificação da disciplina. |                       |                          |                        |                    |
| Carateres sexuais secundários              | Conhecer as transformações físicas e fisiológicas que ocorrem na puberdade                            | A 1 – Mudanças anatómicas e fisiológicas<br>A 2 – Diferenças e semelhanças entre os sexos<br>A 3 – Órgãos sexuais externos                       |                       | 2<br>1<br>1              |                        |                    |



| <b>Tema /conteúdos<br/>6.º ano</b>                                       | <b>Objetivos</b>   | <b>Estratégias/atividades</b>   | <b>Intervenientes</b> | <b>N.º de<br/>tempos</b>   | <b>Calendarização</b>  | <b>Observações</b> |
|--|--|---|-----------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|
| Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológica. | Compreender os conceitos de identidade sexual, identidade de género, orientação sexual e comportamento sexual. | A 1 – Se eu fosse...<br>A 2 – O que dizem?<br>A 3 – Eu gosto de ser rapaz/rapariga porque...<br>A 1 – Tarefas caseiras<br>A 2 – As profissões e os sexos<br>A 3 – Estereótipos nas revistas |                       | 1<br>1<br>1<br>1<br>2<br>2 | Ao longo do ano letivo |                    |
| Abusos sexuais   | Adotar comportamentos preventivos relacionados com abusos sexuais.   | A 1 – O que sei sobre abusos sexuais<br>A 2 – Não arrisco<br>A 3 – Saber resistir   |                       | 1<br>1<br>1                |                        |                    |
| Reprodução humana e crescimento, contraceção e planeamento familiar      | Conhecer os mecanismos da reprodução humana: a fecundação, a gestação e o nascimento.                          | A 1 – ABC da reprodução<br>A 2 – Eu cresço! – Jogo de cartas<br>A 3 – Mitos ou factos?  |                       | 1<br>1<br>1                |                        |                    |

7. Planificação da educação sexual para o 3º ciclo e para o secundário

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <b>Agrupamento de Escolas de Miraflores</b><br><b>Escola Secundária de Miraflores</b><br><b>Projeto de Educação Sexual</b><br><b>Planificação de 3º ciclo</b> |  |
| Turma _____ DT _____  | Coordenador do PEST _____   | ano letivo _____  |

| Tema /conteúdos<br>7º ano   | Objetivos   | Estratégias/atividades   | Intervenientes | N.º de<br>tempos        | Calendarização | Observações |
|---|---|--|----------------|-------------------------|----------------|-------------|
| Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética | Compreender o quadro ético de referência nos relacionamentos afetivo/sexuais: respeito, a atenção e o sentido do outro, a responsabilidade nos comportamentos, a condenação de todas as formas de violência sexual que ponham em causa a liberdade pessoal; | A1 – o que é a sexualidade? (brainstorming) + TPC <input type="checkbox"/><br>A2 – caixa de perguntas <input type="checkbox"/><br>A3 – tão iguais e tão diferentes (vantagens e desvantagens H M) <input type="checkbox"/><br>A4 – o fator risco <input type="checkbox"/><br>A5 – _____ <input type="checkbox"/> |                | 2 h<br><br>2h<br><br>2h |                |             |
|   | Incentivar a reflexão crítica, por parte dos jovens, acerca dos seus comportamentos na área da sexualidade;   | B1 – corpos diferentes, necessidades diferentes <input type="checkbox"/><br>B2 – porquê lavar-me <input type="checkbox"/><br>B3 – puberdade <input type="checkbox"/><br>B4 – <i>media</i> e estereótipos <input type="checkbox"/><br>B5 – _____ <input type="checkbox"/>   |                |                         |                |             |
|   | Compreender a importância dos sentimentos na nossa sexualidade  | C1 – diferentes formas de expressar sentimentos <input type="checkbox"/><br>C2 – diferenças entre necessidades e desejos <input type="checkbox"/><br>C3 – autoestima <input type="checkbox"/><br>C4 – _____ <input type="checkbox"/>   |                |                         |                |             |
| Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana  | Saber identificar os órgãos dos aparelhos reprodutor masculino e feminino   | D1 – conhece o teu corpo (feminino/masculino) <input type="checkbox"/><br>D2 – _____ <input type="checkbox"/>  |                |                         |                |             |

| Tema /conteúdos<br>8º ano   | Objetivos   | Estratégias/atividades  | Intervenientes | N.º de<br>tempos | Calendari<br>zação | Observações |
|---|---|---|----------------|------------------|--------------------|-------------|
| Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética | Compreender o quadro ético de referência nos relacionamentos afetivo/sexuais: respeito, a atenção e o sentido do outro, a responsabilidade nos comportamentos, a condenação de todas as formas de violência sexual que ponham em causa a liberdade pessoal; | A1 – treino de assertividade<br>A2 – forças de persuasão<br>A3 – como reagir à persuasão<br>A4 – como lidar com ameaças e violência<br>A5 – Uns e outros (questões de género)<br>A6 – porque não posso sair à noite?<br>A7 – caixa de perguntas<br>A8 – _____ |                |                  |                    |             |
|   | Incentivar a reflexão crítica, por parte dos jovens, acerca dos seus comportamentos na área da sexualidade;   | B1 – adequado ou talvez não<br>B2 – barómetro de atitudes sobre sexualidade<br>B3 – dar e receber um Não; dar e receber um Sim<br>B4 – corpo e estereótipos<br>B5 – _____   |                |                  |                    |             |
|   | Compreender a importância dos sentimentos na nossa sexualidade  | C1 – gostar ou não gostar –eis a questão.<br>C2 – promoção da autoestima<br>C3 – os adolescentes e os amigos<br>C4 – _____  |                |                  |                    |             |
| Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana  | Aprofundar conhecimentos do mecanismo da reprodução humana e IST  | D1 – verdade ou mentira<br>D2 – Sida/HIV verdadeiro ou falso<br>D3 – _____  |                |                  |                    | MGM         |

| Tema /conteúdos<br>9º ano   | Objetivos  | Estratégias/atividades   | Intervenientes | N.º de<br>tempos | Calendari<br>zação | Observações |
|---|--|--|----------------|------------------|--------------------|-------------|
| Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética | Compreender o quadro ético de referência nos relacionamentos afetivo/sexuais: respeito, a atenção e o sentido do outro, a responsabilidade nos comportamentos, a condenação de todas as formas de violência sexual que ponham em causa a liberdade pessoal;<br><br>Incentivar a reflexão crítica, por parte dos jovens, acerca dos seus comportamentos na área da sexualidade; | A1 – raptos e abusos sexuais<br>A2 – papel de género.<br>A3 – orientação sexual/desejo<br>A4 – o corpo noutras culturas e noutras épocas<br>A5 – caixa de perguntas<br>A6 – _____<br><br>B1 – não é não<br>B2 – gravidez na adolescência<br>B3 – _____ |                |                  |                    |             |
| Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana  | Aprofundar conhecimentos do mecanismo da reprodução humana   | O Professor de Ciências Naturais desenvolve este conteúdo, através de metodologias próprias, que estão previstas na planificação da disciplina   |                |                  |                    |             |
| Compreensão da prevalência, uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e conhecer, sumariamente, os mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários).   | Conhecer os diferentes métodos contraceptivos, as vantagens e inconvenientes de cada um, a sua eficácia e tolerância   | O Professor de Ciências Naturais desenvolve este conteúdo, através de metodologias próprias, que estão previstas na planificação da disciplina   |                |                  |                    |             |
| Compreensão da epidemiologia e prevalência das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infeção por VIH/vírus da imunodeficiência humana - VPH2/vírus do papiloma humano - e suas consequências) bem como os métodos de prevenção   | Conhecer as IST mais frequentes e os modos de transmissão/prevenção de cada uma delas;   | O Professor de Ciências Naturais (e eventualmente o professor de Geografia) desenvolve este conteúdo, através de metodologias próprias, que estão previstas na planificação da disciplina  |                |                  |                    |             |

Turma \_\_\_\_\_ DT \_\_\_\_\_

Coordenador do PEST \_\_\_\_\_ ano letivo \_\_\_\_\_

| Tema /conteúdos<br>10, 11 e 12.º anos   | Objetivos   | Estratégias/atividades   | Intervenientes | N.º de tempos | Calendari-<br>zação | Observações |
|---|---|--|----------------|---------------|---------------------|-------------|
| Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (ex: afetos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética | Compreender o quadro ético de referência nos relacionamentos afetivo/sexuais: respeito, a atenção e o sentido do outro, a responsabilidade nos comportamentos, a condenação de todas as formas de violência sexual que ponham em causa a liberdade pessoal; | A1 – treino de assertividade<br>A2 – forças de persuasão<br>A3 – como lidar com ameaças e violência<br>A4 – discriminação sexual e divisão de tarefas<br>A5 – Violência sexual (discussão de mitos)<br>A6 – caixa de perguntas<br>A7 – _____ □ |                |               |                     |             |
|   | Incentivar a reflexão crítica, por parte dos jovens, acerca dos seus comportamentos na área da sexualidade;   | B1 – consideras-te uma pessoa responsável?<br>B2 – adiar ou não adiar<br>B3 – tu decides<br>B4 – encorajar comportamentos responsáveis e solidários<br>B5 – _____  |                |               |                     |             |
| Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana  | Aprofundar conhecimentos do mecanismo da reprodução humana e IST  | C1 – regulação do funcionamento do sistema reprodutivo humano.<br>C2 – _____   |                |               |                     |             |
| Conhecimento e compreensão do funcionamento dos métodos contraceptivos e prevenção de IST<br>Informação estatística, por exemplo sobre:<br>Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE;<br>Taxas de gravidez e aborto em Portugal;<br>Métodos contraceptivos                    | Conhecer os diferentes métodos contraceptivos, as vantagens e inconvenientes de cada um, a sua eficácia e tolerância<br>Prevenir infeções sexualmente transmissíveis;<br>Conhecer e discutir dados relativos a  | D1 – preservativo/argumentação<br>D2 – gravidez na adolescência – que saídas<br>D3 – mitos relativos à sexualidade na adolescência<br>D4 – jogo “infectado?”<br>D5 – Sida/HIV –o que farias?<br>D6 – _____                                     |                |               |                     |             |

## 8. Bibliografia

Berdun, L; *Na tua Casa ou na Minha – tudo o que os jovens querem saber para uma sexualidade sem dúvidas*; Areal Editores, Porto, 2001.

*Ditos e Não Ditos – Educação Sexual e Parentalidade – conversas em família sobre sexualidade e educação sexual: um guia para o trabalho com pais e mães*; APF, 2011.

*Educação para a saúde para a prevenção da SIDA e outras IST documentos para o desenvolvimento de programas escolares*; OMS, UNESCO, ONUSIDA, 2002.

Frade, A; et al; *Educação Sexual na Escola guia para professores Formadores e Educadores*; Texto, Lisboa, 1996.

Gaspar de Matos, M; *Sexualidade, Segurança e SIDA – estado da arte e propostas em meio escolar*, Aventura Social e Saúde, 2008.

Gray, G; Hill, Faith; *“Action pack – Health activities; Health Education authority”*, Southampton, 1987.

Haris, H; *Vamos falar de Sexo – crescimento, corpos em mudança, sexo e Saúde sexual*, Terramar, Lisboa, 1995.

Ministério da Educação, Ministério da Saúde, A.P.F., *Educação Sexual em Meio Escolar – Linhas Orientadoras*, Lisboa, 2000.

Pereira, MM; Freitas, F; *Educação Sexual – Contextos de sexualidade e adolescência*, Edições ASA, Lisboa 2001.

Programa de Educação Sexual do Agrupamento de Escolas da Moita; 2013

Sanders, Pete, Swinden, Liz, *Para me conhecer, Para te conhecer – Estratégias de Educação Sexual para o 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico*, A.P.F., Lisboa, 1995.

Santos, A; *Maria Vinagre e João Roupeiro – das raparigas e dos rapazes*, Centro de formação de Escolas do Concelho de Almada, 2014.

Santos, C; Silva, C; *Formação Cívica, Um guia Prático de aprendizagem*. Edições Asa, 2006.

*“Taught not caught” strategies for sexuality education*,; the Clarity Collective, Austrália, 1983.

Um guia para o desenvolvimento de políticas sobre Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva de Jovens na Europa

Vaz, J.; *Educação Sexual na Escola*. Lisboa: Universidade Aberta, 1996.

### Legislação consultada

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

LEI N.º 60/2009 de 6 de Agosto – Estabelece o regime de aplicação da educação sexual no meio escolar.

Portaria nº 196-A/2010, de 9 de Abril - Proceda à regulamentação da Lei nº 60/2009, de 6 de Agosto.