

Educação Sexual - linhas de orientação

A Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril procede à regulamentação da Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto, que estabelece a Educação Sexual nos estabelecimentos do ensino básico e do ensino secundário e define as respetivas orientações curriculares adequadas para os diferentes níveis de ensino. O presente documento apresenta os principais conteúdos a abordar, no âmbito da Educação Sexual, no Agrupamento de Escolas Viseu Norte.

1.º CEB (1.º ao 4.º ano)

Preconiza-se que os objetivos mínimos da área de Educação Sexual devam contemplar os seguintes conteúdos e no **mínimo de 6 horas** distribuídas de forma equilibrada pelos períodos do ano letivo.

Conteúdos
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

Notas

O Projeto Educativo prevê a abordagem prioritária das seguintes temáticas: *dimensão ética da sexualidade humana; desenvolvimento afetivo e social; família; anatomia e fisiologia do corpo; identidade de género; cuidados de higiene; reprodução humana; origem da vida; aproximações abusivas e proteção do corpo.*

2.º ano: para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor deve esclarecer os alunos sobre questões e dúvidas que surjam naturalmente, respondendo de forma simples e clara [Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril].

4.º ano: para além das rubricas incluídas nos programas de meio físico, o professor poderá desenvolver temas que levem os alunos a compreender a necessidade de proteger o próprio corpo, de se defender de eventuais aproximações abusivas, aconselhando que, caso se deparem com dúvidas ou problemas de identidade de género, se sintam no direito de pedir ajuda às pessoas em quem confiam na família ou na escola [Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril].

2.º CEB (5.º e 6.º ano)

Preconiza-se que os objetivos mínimos da área de Educação Sexual devam contemplar os seguintes conteúdos e no mínimo de 6 horas (**7 tempos de 50 minutos**) distribuídas de forma equilibrada pelos períodos do ano letivo.

Conteúdos
Puberdade - aspetos biológicos e emocionais
O corpo em transformação
Carateres 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

Notas

O Projeto Educativo prevê a abordagem prioritária das seguintes temáticas:

5.º ano – Dimensão ética dimensão ética da sexualidade humana; identidade e sexualidade (autoestima, género, sentimentos, gostos e decisões); Sexualidade e relações interpessoais; diversidade e respeito; competências relacionais (família, escola, lazer...), o corpo sexuado (puberdade - corpo em transformação e imagem corporal); Prevenção de maus tratos e aproximações abusivas.

6.º ano – Adolescência (fase de grandes transformações); Sexualidade e afetos; Consumos/comportamentos de risco.

3.º CEB (7.º, 8.º e 9.º ano)

Preconiza-se que os objetivos mínimos da área de Educação Sexual devam contemplar os seguintes conteúdos e no mínimo de 12 horas (**14 tempos de 50 minutos**) distribuídas de forma equilibrada pelos períodos do ano letivo.

Conteúdos
Dimensão ética da sexualidade humana
Compreensão das transformações físicas, fisiológicas e psicológicas do adolescente
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 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 sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (afetos, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética.
Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável
Prevenção de maus tratos e das aproximações abusivas

Notas

O Projeto Educativo prevê a abordagem prioritária das seguintes temáticas:

7.º ano – Dimensão ética da sexualidade humana; expressão da sexualidade e diversidade (aptidão física, mecanismos...); Valores para a sexualidade (afetos, ternura...); crescimento e maturidade emocional (capacidade de lidar com frustrações, ansiedades, compromissos, abstinência voluntária...); a importância das relações humanas (família, amigos, lazer, namoro...); culto da assertividade; a imagem do eu e dos outros; a identidade sexual; a saúde sexual e reprodutiva (conhecimento e valorização do corpo em transformação); a fisiologia geral da resposta sexual humana; o ciclo menstrual e ovulatório; a proteção e prevenção de maus tratos e aproximações abusiva.

8.º ano – Dimensão ética da sexualidade humana, expressões da sexualidade e diversidade (como reagir a pressões, compromissos, dependências...); papéis sociais; saúde sexual e reprodutiva (mudanças físicas, psíquicas e sociais); fisiologia geral da reprodução humana (ciclo menstrual, mecanismos de controlo de natalidade...); infeções sexualmente transmissíveis em Portugal e no mundo (causas, consequências, formas de prevenção...); proteção e prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; violência doméstica e no namoro.

9.º ano – Dimensão ética da sexualidade humana, expressões da sexualidade e diversidade (namoro, compromissos e dependências...); abstinência e valores associados; comportamentos de risco; noção de parentalidade saudável e responsável; saúde sexual e reprodutiva (uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e seus mecanismos de ação); taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e significado; taxas e tendências da maternidade em geral e da adolescência em particular; proteção e prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas; violência doméstica e no namoro.

Abraveses, 05 de dezembro de 2025

O Diretor

Marco André Gonçalves Rodrigues