

Referencial

de Educação para a saúde



Referencial de Educação para a Saúde

Ficha Técnica

Título

Referencial de Educação para a Saúde

Autores

Álvaro Carvalho (DGS)

Carla Matos (DGS)

Cláudia Minderico (DGE)

Conceição Tavares de Almeida (DGS)

Elsa Alexandra Mota (DGS)

Gregória von Amann (DGS)

Isabel Lopes (DGE)

Joana Bettencourt (DGS)

João Pedro Ribeiro (DGE)

Laurinda Ladeiras (DGE)

Maria Emília Nunes (DGS)

Mário Durval (ACES Arco Ribeirinho)

Mário Martins (SICAD)

Miguel Narigão (DGS)

Paula Leal (DGS)

Pedro Graça (DGS)

Rui Lima (DGE)

Coordenação

Filomena Pereira (DGE)

Pedro Cunha (DGE)

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Direção-Geral da Saúde

Diretor-Geral da DGE

José Vitor Pedroso

Diretor-Geral da Saúde

Francisco George

Conceção Gráfica

Isabel Espinheira.

Data

Outubro 2016

ISBN

978-972-742-

Índice

INTRODUÇÃO	6
TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS POR NÍVEL DE EDUCAÇÃO E ENSINO	9
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA	14
Subtema 1: Identidade.....	16
Subtema 2: Pertença.....	17
Subtema 3: Comunicação	18
Subtema 4: Emoções.....	19
Subtema 5: Autonomia	20
Subtema 6: Interação.....	21
Subtema 7: Risco.....	22
Subtema 8: Proteção	24
Subtema 9: Violência	25
Subtema 10: Escolhas, desafios e perdas	27
Subtema 11: Valores.....	28
Subtema 12: Resiliência.....	29
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	30
Subtema 1: Alimentação e influências socioculturais.....	32
Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde	34
Subtema 3: Alimentação e escolhas individuais	38
Subtema 4: O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	40
Subtema 5: Ambiente e alimentação.....	42
Subtema 6: Compra e preparação de alimentos	44
Subtema 7: Direito à alimentação e segurança alimentar	46

Subtema 8: Alimentação em meio escolar	47
ATIVIDADE FÍSICA	48
Subtema 1: Comportamento sedentário	49
Subtema 2: Atividade Física e Desportiva	50
COMPORTEMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS	52
Subtema 1: Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	54
Subtema 2: Tabaco	56
Subtema 3: Álcool	59
Subtema 4: Outras substâncias psicoativas – SPA	63
Subtema 5: Outras Adições sem Substância	66
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	69
Subtema 1: Identidade e Género	70
Subtema 2: Relações Afetivas	71
Subtema 3: Valores	73
Subtema 4: Desenvolvimento da sexualidade	74
Subtema 5: Maternidade e Paternidade responsável	76
Subtema 6: Direitos sexuais e reprodutivos	78
BIBLIOGRAFIA	79

INTRODUÇÃO

A promoção e educação para a saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e ser capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa¹.

A PES tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes, razão pela qual contribui para as metas e objetivos definidos pela Organização Mundial de Saúde para a saúde e bem-estar na Europa – [Saúde 2020](#)² e para a [Estratégia da EU2020](#)³, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva.

Por esta razão, a Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socio emocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.

A PES, enquanto uma das dimensões da educação para a cidadania, reveste-se de particular importância para o sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Enquanto temática transversal e transdisciplinar, pressupõe: (i) uma interpretação em espiral com todas as suas áreas interligadas ao longo de todo o percurso escolar; (ii) uma perspetiva de intervenção consciente e criativa; (iii) uma posição de negociação permanente por processos éticos centrados em quem aprende; (iv) uma visão holística, porque as competências devem ser desenvolvidas transversalmente em todas as áreas curriculares. Complementarmente, a PES pode ainda suportar-se em ofertas curriculares complementares no ensino básico, ou em projetos e atividades definidas pelas escolas com o objetivo de contribuir para a formação pessoal e social dos alunos, em articulação com o projeto educativo de cada escola.

O Referencial de Educação para a Saúde

O presente referencial resulta de uma parceria entre a Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral de Saúde, que estabeleceram um Protocolo de Colaboração em fevereiro de 2014; e o SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. A intensa cooperação técnica e científica entre estes três organismos públicos traduz bem o valor

¹ In Protocolo assinado entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde, 2014.

² [Health 2020: The european policy for health and well-being](#) (consultado em 3 outubro 2016)

³ [A Estratégia Europa 2020](#) (consultado em 3 outubro 2016)

estratégico desta parceria, bem como o elevado potencial de impacto deste Referencial que visa o estabelecimento de um entendimento e linguagem comuns sobre os temas, objetivos e conteúdos a abordar nas iniciativas de promoção e educação para a saúde dirigidas a crianças e jovens, bem como nos materiais, recursos e plataformas comunicacionais que lhe servem de suporte.

À semelhança de outros referenciais produzidos pela DGE no âmbito da educação para a cidadania, o presente documento pretende ser uma ferramenta educativa flexível, não prescritiva, passível de ser utilizada e adaptada em função das opções definidas em cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, nas suas diferentes modalidades. Pode ainda ser útil a outras entidades e agentes educativos, de carácter formal ou não-formal, que pretendam desenvolver projetos de promoção de estilos de vida saudáveis com crianças e jovens.

Organização e Estrutura do Referencial

O RES encontra-se organizado por níveis de educação e por ciclos de ensino – educação pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário. Concebido como um todo coerente, o presente Referencial assenta numa estrutura comum aos vários níveis e ciclos de educação e ensino, oferecendo, para cada um deles, uma proposta de abordagem específica de PES.

Foram identificados cinco temas globais:

- Saúde Mental e Prevenção da Violência,
- Educação Alimentar,
- Atividade Física,
- Comportamentos Aditivos e Dependências,
- Afetos e Educação para a Sexualidade.

Para cada um destes definiram-se subtemas e respetivos objetivos que, por sua vez, são desagregados por nível de educação e ensino. Estes objetivos integram os conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos necessários para a sua concretização.

Os objetivos, em cada um dos níveis e ciclos de educação e ensino, são os considerados adequados ao nível de desenvolvimento e ao escalão etário das crianças e dos jovens a que se destinam, podendo a sua utilização ser adaptada aos diferentes contextos escolares específicos. Para um mesmo objetivo, presente em todos ou em vários níveis e ciclos de educação e ensino, os descritores vão adquirindo uma complexidade crescente, adequada aos diferentes níveis etários e às competências já desenvolvidas pelos alunos, considerando que o subtema pode ser alvo de tratamento mais aprofundado nos níveis mais avançados.

TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS POR NÍVEL DE EDUCAÇÃO E ENSINO

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	X	X	X	X	X
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	X	X	X	X	X
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	X	X	X	X	X
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	X	X	X	X	X
	Desenvolver a literacia emocional	X	X	X	X	X
5. Autonomia	Demonstrar autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	X	X	X	X	X
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	X	X	X	X	X
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	X	X	X	X	X
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais		X	X	X	X
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	X	X	X	X	X
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores		X	X	X	X
9. Violência	Identificar violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar violência dirigida ao próprio	X	X	X	X	X
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	X	X	X	X	X
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	X	X	X	X	X
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	X	X	X	X	X
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
EDUCAÇÃO ALIMENTAR						
Subtemas	Objetivos					
1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	X	X	X	X	X
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	X	X	X	X	X
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	X	X	X	X	X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	X	X	X	X	X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	X	X	X	X	X
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	X	X	X	X	X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação	X	X	X	X	X
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	X	X	X	X	X
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente		X	X	X	X
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental		X	X	X	X
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	X	X	X	X	X
7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	X	X	X	X	X
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
ATIVIDADE FÍSICA						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	X	X	X	X	X
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X	X	X	X	X
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	X	X	X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS						
Subtemas	Objetivos					
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	X	X	X	X	X
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico		X	X	X	X
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	X	X	X	X	X
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	X	X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		X	X	X	X
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			X	X	X
4. Outras Substâncias Psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		X	X	X	X
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde		X	X	X	X
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA		X	X	X	X
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo			X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA			X	X	X
5. Outras Adições sem Substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	X	X	X	X	X
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo das adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância		X	X	X	X
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			X	X	X

TEMA/Subtemas/Objetivos

TEMA/Subtemas/Objetivos		Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE						
Subtemas	Objetivos					
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
2. 2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	X	X	X	X	X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	X	X	X	X	X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	X	X	X	X	X
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	X	X	X	X	X
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	X	X	X	X	X
	Ser responsável para consigo e para com os outros	X	X	X	X	X
5. Maternidade e Paternidade responsável	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	X	X	X	X	X
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis			X	X	X
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos		X	X	X	X

SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA

Num mundo da globalização sustentado por teias complexas de interações, os fenômenos da Saúde do indivíduo e das populações não podem ser entendidos senão na lógica paradigmática do modelo biopsicossocial.

Assim, toda a conceptualização e intervenção na área da promoção da Saúde e do Bem-estar constrói-se a partir de uma abordagem compreensiva em que os fatores intra e interpessoais e contextuais concorrem para a identificação de fatores risco e de proteção com base numa análise aprofundada daquilo que serão as necessidades sinalizadas, explícitas ou implícitas, as características singulares do contexto espacial e temporal e, naturalmente, os recursos potencialmente presentes.

Neste quadro, quase toda a Educação poderá ser entendida como uma Educação para a Saúde, uma vez que o papel da Escola e dos educadores é transmitir conhecimentos e conteúdos ao nível conceptual e cognitivo, mas passa também pela aprendizagem experiencial, interativa e modelar daquilo que são as vivências, as experiências e as aprendizagens.

Da sabedoria do “faz o que eu faço; não faças o que eu digo”, projeta-se o espaço potencial do crescimento e da relação em que tudo e todos se interligam e onde urge definir eixos, vetores, prioridades, estratégias, críticas, interrogações e soluções criativas, tornando a tarefa dos adultos responsáveis mais complexa, mais exigente e mais desafiante, mas também mais próxima e verdadeira.

Para uma pedagogia efetiva, teremos de partir então de um ambiente de qualidade, fundado em relações positivas e numa comunicação eficaz.

As crianças e adolescentes são cidadãos de pleno direito, devendo ser tomados como agentes ativos da sociedade. O direito à Saúde e à Educação, sendo dos mais elementares, subentende uma visão do Bem-estar num âmbito alargado, em que os aspetos biológicos, emocionais e contextuais se entrecruzam de forma determinante. Existem, portanto, múltiplas razões para que se invista atualmente no desenvolvimento de ações eficazes e consertadas em matéria de Saúde Mental, privilegiando a intervenção precoce, focada nos aspetos preventivos e orientada para o diálogo interdisciplinar.

A Saúde Mental diz então respeito a toda a população e é transversal não só a outras áreas da saúde física, como também da realidade social e da Educação. Referindo-se tanto a indivíduos como a grupos, é fortemente influenciada por fatores socioeconómicos e culturais, e vem sendo considerada como pressuposto básico de qualidade em abordagem global nas políticas de promoção da saúde e do bem-estar.

Para além dos seus aspetos sistémicos, mais do que um fenómeno minoritário e numa perspectiva de doença, a Saúde Mental na Infância e Adolescência deve ser entendida numa vertente adaptativa do desenvolvimento e do comportamento, naturalmente contextualizando o seu valor de Comunicação e de Relação.

Isto quer dizer que ***certas manifestações do mal-estar podem ser transitórias, ultrapassáveis e até maturativas***. Têm sempre um valor de comunicação e convocam-nos à interação, pelo que se torna ***fundamental capacitar os adultos com funções educativas***, bem como ***potenciar o espaço Escola*** como contexto privilegiado para estas aprendizagens e consolidações.

Subtemas:

1. Identidade
2. Pertença
3. Comunicação
4. Emoções
5. Autonomia
6. Interação
7. Risco
8. Proteção
9. Violência
10. Escolhas, desafios e perdas
11. Valores
12. Resiliência

Subtema 1: Identidade

Ao nível da identidade jogam-se os alicerces do edifício humano. Sermos pessoas únicas, com um corpo sexuado, uma mente própria, uma história que transporta as heranças de um passado e onde cabem as esperanças do futuro é a aquisição básica da consciência que nos coloca no cenário social.

A identidade é a impressão digital do nosso ser, estar e devir. Crescer é poder ser-se cada vez mais quem se é.

Objetivo: Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os limites do corpo e sensações. 				
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver competências de afirmação da sua individualidade. 			<ul style="list-style-type: none"> Valorizar e estimar a sua individualidade ao longo da vida. Avaliar e valorizar as diferenças entre gerações. 	
<ul style="list-style-type: none"> Explorar as características individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> Aceitar as características individuais. 		<ul style="list-style-type: none"> Debater as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo. 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo 				
<ul style="list-style-type: none"> Tomar consciência da identidade de género e dos papéis sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Debater a identidade de género e os papéis sociais. Analisar criticamente as causas e efeitos da segregação com base no género. 		<ul style="list-style-type: none"> Adotar atitudes e comportamentos de respeito pela igualdade de género. 	

Subtema 2: Pertença

O sentimento de pertença determina uma vinculação e estabelece uma ordem relativa em que a segurança, a confiança, a empatia, a coesão identitária e a autoestima se organizam. Também nos responsabiliza em face dos laços que criamos, conferindo uma consciência de grupo e uma dimensão ampliada de humanidade.

Objetivo: Adotar o sentido de pertença individual e social

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Identificar a pertença a uma família, a uma escola e a uma comunidade.	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver o sentido de pertença a um grupo.			
<ul style="list-style-type: none">Aprender o valor da diferença, da partilha e da cooperação.	<ul style="list-style-type: none">Reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação.			
<ul style="list-style-type: none">Aceitar e contribuir para as regras do grupo.			<ul style="list-style-type: none">Aceitar e contribuir para as regras do grupo sem atentar contra a sua individualidade.	<ul style="list-style-type: none">Avaliar as regras do grupo valorizando a individualidade.
<ul style="list-style-type: none">Valorizar a importância da proteção e preservação do ambiente.	<ul style="list-style-type: none">Valorizar a importância da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.	<ul style="list-style-type: none">Capacitar para a proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.	<ul style="list-style-type: none">Agir de acordo com os valores da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.Avaliar as ações da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.	

Subtema 3: Comunicação

É impossível não comunicar. Toda a ação humana tem um valor de comunicação e esta obedece a códigos, é afetada por aspectos de vária ordem, é marcada por intencionalidades explícitas e implícitas. É baseada na empatia, ou seja na capacidade de nos identificarmos com a outra pessoa e ter em conta a sua sensibilidade, o seu sofrimento, bem como a responsabilidade dos seus atos. Compreender os mecanismos da comunicação é crucial para que se entenda e que se seja entendido, organizando um sentido na existência e na convivência.

Objetivo: Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Explorar a comunicação verbal e não-verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os estilos de comunicação: agressivo, assertivo, manipulativo e passivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os estilos de comunicação: agressivo, assertivo, manipulativo e passivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar um estilo de comunicação assertivo. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Explorar o conceito da meta comunicação⁴. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar a meta comunicação¹.
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as incongruências⁵ na comunicação. 			<ul style="list-style-type: none"> Analisar as incongruências² na comunicação.
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a negociação e mediação. Expressar os afetos. 	<ul style="list-style-type: none"> Negociar situações de conflito. Mediar situações de conflito. Expressar os afetos, através de uma comunicação positiva, eficaz e assertiva. 			
<ul style="list-style-type: none"> Ser capaz de dizer sim e não argumentando. Ser capaz de expressar as suas necessidades e desejos. 				

⁴ Meta comunicação: Entende-se por meta comunicação a “*comunicação sobre a comunicação*”, no sentido de compreender-se o(s) significado(s) que determinada comunicação tem numa interação.

Watzlawic, p. et al (2013). A Pragmática da Comunicação Humana, um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação. 22ª ed. S. Paulo: Cultrix.

⁵ Incongruências: Dissonância na comunicação, isto é expressar o contrário do que sentimos e pensamos.

Subtema 4: Emoções

As emoções referem-se ao aspeto não racional da nossa existência enquanto pessoas. Não se opondo, porém, à razão, sabe-se o quão determinante é o equilíbrio que decorre da qualidade das experiências emocionais na construção do ser. Fala-se em inteligência emocional pois o (re)conhecimento do que se sente confere autenticidade e, quando comunicado e compreendido, promove o crescimento pessoal e abre espaço à criatividade e à simbolização.

Objetivo: Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Identificar as sensações e emoções primárias⁶.	<ul style="list-style-type: none">Identificar as sensações e emoções primárias e secundárias³.			
<ul style="list-style-type: none">Expressar emoções positivas e negativas.	<ul style="list-style-type: none">Expressar adequadamente emoções positivas e negativas.	<ul style="list-style-type: none">Expressar emoções positivas e negativas em intencionalidade e intensidade.		

Objetivo: Desenvolver a literacia emocional

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Expressar os sentimentos de forma construtiva.Respeitar os sentimentos dos outros.				
<ul style="list-style-type: none">Relacionar o que se sente com as situações vividas.	<ul style="list-style-type: none">Relacionar o que se sente com o que se pensa e com o que se faz.	<ul style="list-style-type: none">Refletir sobre o que se sente o que se pensa e o que se faz.	<ul style="list-style-type: none">Analisar as consequências das atitudes a curto e a médio prazo.	<ul style="list-style-type: none">Avaliar as consequências das atitudes a curto e a médio prazo.Valorizar a gradual autoconsciência do que se vive, nomeia e responde.

⁶ Emoções primárias: prazer, dor, medo, alegria, tristeza, raiva. Emoções secundárias/complexas: vergonha, ciúme, culpa, inveja.

Subtema 5: Autonomia

Autonomia, sinónimo de sucesso pessoal, realiza um percurso desde o nascimento de cada pessoa até à idade adulta. Cada etapa do desenvolvimento abriga desafios que devem ser propostos às crianças e jovens, estimulando-os a alcançá-los. Autonomia, sinónimo de individuação e *Ser interdependente* do outro, de identidade construída, quadro de valores, de ser capaz, de tomar decisões, de agir, de resolver problemas, ter projeto de vida e de estabelecer pontes com os outros no sentido da cooperação e da ajuda para atingi-los.

Objetivo: Demonstrar autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer os outros como seres autónomos.• Realizar autonomamente as atividades previstas para o seu estado de desenvolvimento.• Identificar as capacidades, recursos e limitações próprias, e dos outros, e respeitá-las.• Ser capaz de dizer sim, não e argumentar.• Ser capaz de expressar necessidades e desejos.				
	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer que precisa dos outros (grupo).	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar as suas capacidades.• Saber qual o contributo individual na construção do coletivo.		

Subtema 6: Interação

A relação com os outros é fundamental: espelho dialogante das nossas dúvidas, ensaio das nossas competências, fonte de satisfação e de frustração das nossas expectativas, motor das nossas escolhas. O grau de sensibilidade, respeito, compreensão, tolerância, satisfação, com que a resposta dos outros que nos são significativos nos é devolvida afeta largamente o nosso autoconceito e autoestima. Quanto mais jovem se é, maior a dependência em relação à interação com os demais. A imaturidade é inversamente proporcional à complexidade evolutiva, ou seja, passamos de uma dependência absoluta a uma interdependência relativa ao longo da vida. Este tema está intimamente ligado à autonomia.

Objetivo: Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Saber estar na comunidade integrando normas e regras sociais. Valorizar e proteger o meio ambiente. 				
<ul style="list-style-type: none"> Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância. 			<ul style="list-style-type: none"> Preferir relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar questões de índole privada e pública. 	<ul style="list-style-type: none"> Respeitar questões de índole privada. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o respeito pelas questões de índole privada e pública.
<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a autoridade e os diferentes papéis sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a autoridade e os diferentes papéis sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Respeitar as hierarquias e os diferentes papéis sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar a importância das hierarquias e os diferentes papéis sociais. 	
<ul style="list-style-type: none"> Explorar o conceito de partilha. Saber dialogar. Valorizar o sentido de humor. 	<ul style="list-style-type: none"> Integrar os conceitos de intimidade e de partilha. Identificar a necessidade de ajuda e procurá-la. 			<ul style="list-style-type: none"> Saber elogiar e criticar de forma construtiva.
	<ul style="list-style-type: none"> Saber lidar com os elogios e as críticas. 			

Subtema 7: Risco

Como palco de probabilidades, está implícito ao processo de desenvolvimento humano. Existe como mediador de limites, fronteiras e escolhas e, intervém na afirmação da identidade pessoal. Possível acontecimento de algo facilitado por características individuais, condições situacionais, ou contextos ambientais. *Estar em risco..., ter risco de..., viver o risco...*, sugere o indício/encontro de influências que potenciam a probabilidade de ocorrência de dano físico, psicológico, social ou moral a crianças e adolescentes. Porém, numa outra perspetiva, pode considerar-se o risco terreno de desafio, curiosidade, segredos, ameaças, mistério, aventura, emoção, excitação e experiências.

Em particular na Adolescência, os comportamentos de risco associam-se à indispensabilidade na autoafirmação e procura de identidade do jovem, à necessidade de ser aceite no grupo de pares, à inevitabilidade de desafiar, questionar e transgredir regras e, autonomizar-se gradualmente do núcleo familiar.

Objetivo: Identificar riscos e comportamentos de risco

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer riscos individuais, situacionais e ambientais. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar riscos individuais, situacionais e ambientais. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerir situações de emergência/ risco 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar comportamentos que põem em risco a saúde. 				
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar as capacidades individuais protetoras de risco. Identificar os recursos envolventes protetores de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as capacidades individuais protetoras de risco. Avaliar os recursos envolventes protetores de risco. 	
			<ul style="list-style-type: none"> Identificar que as escolhas e decisões tomadas no imediato têm impacto e repercussões a curto e médio prazo na saúde e no projeto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Refletir criticamente no impacto que as escolhas e decisões têm na saúde e no projeto de vida.

Objetivo: Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver comportamentos de prevenção em relação aos riscos identificados	<ul style="list-style-type: none">• Compreender a existência de regras e limites na gestão dos riscos.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar necessidades, limitações e fragilidades individuais e da comunidade educativa para intervir eficazmente no controle e redução dos riscos identificados.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar padrões de satisfação/frustração.• Aplicar estratégias de autocontrolo.

Subtema 8: Proteção

Terreno de segurança e construção da confiança, onde se respira aconchego e bem-estar. *Proteger*: sinónimo de acolher e acarinhar, amparar e apoiar, é tema de conferir abrigo e de permitir a exploração do mundo e dos seus riscos.

A proteção surge gradualmente através de processos protetores que se desenvolvem como qualidades ou atributos individuais, situacionais e/ou ambientais, procurando aumentar respostas adaptativas positivas, influenciando a tomada de decisão da criança e jovem face aos riscos. Num *continuum* vulnerabilidade/proteção, importa implementar processos de proteção, facilitadores da dimensão positiva de Si, da saúde, segurança e qualidade de vida, que inibem, reduzem e atenuam a probabilidade de determinada condição constituir-se risco/perigo.

Objetivo: Conhecer fatores protetores

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os adultos de referência. Identificar diferentes classes de fatores protetores. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar a importância da pluralidade dos fatores protetores individuais, familiares, ambientais e sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Priorizar os fatores protetores face a diferentes situações de risco. Refletir sobre a importância de aprofundar fatores protetores, para lidar com a adversidade e riscos. 	

Objetivo: Aumentar a perceção individual face aos processos protetores

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Comunicar bem consigo e com os outros. Estabelecer relações positivas com os outros. 			<ul style="list-style-type: none"> Saber gerir as emoções. 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar a pertença a uma família, a uma escola e a uma comunidade. 		<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o sentido de pertença a um grupo, reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação. 	<ul style="list-style-type: none"> Preferir relações positivas. Resistir a pressões dos pares. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar capacidade de auto valorização. Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação dos seus direitos. 			

Subtema 9: Violência

Fenómeno multifatorial, é fundamental que se resista à tentação de o polarizar numa lógica cartesiana entre bem e mal; há fatores complexos que justificam a incidência e a resistência dos padrões de comportamento violento e devem ser matéria de estudo e de reflexão. Sentimentos de negação, medo, vergonha e culpa estão geralmente associados a este fenómeno.

A violência pode ser ativa ou passiva, verbal ou agida, psicológica ou física. Há relações violentas entre indivíduos, mas também ambientes violentos que afetam outras pessoas de forma indireta. Na violência há sempre um problema de poder; uma assimetria que é usada como fonte de abuso e de triunfo da força sobre a fragilidade.

Nem sempre a violência é hétero-dirigida; por vezes o alvo é o próprio. Existem várias formas de comportamento autoagressivo. Certos grupos de jovens cultivam valores como o sofrimento, a dor, o isolamento, podendo favorecer o surgimento de comportamentos de risco nesta linha, como por exemplo, consumos de álcool ou drogas, certos comportamentos suicidários e atos autoagressivos tais como as automutilações.

Objetivo: Identificar violência dirigida aos outros

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar comportamentos que magoam o outro e formas de os evitar. 	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir episódios isolados ou persistentes. Identificar formas de violência ativa ou passiva, verbal ou agida, psicológica ou física 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o risco de comportamento violento num grupo. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Exprimir a agressividade de forma assertiva na resolução de conflitos. Construir uma resposta positiva em situações de violência. 			

Objetivo: Identificar violência dirigida ao próprio

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar comportamentos que magoam o próprio e formas de o evitar. 	<ul style="list-style-type: none"> Descrever o sofrimento emocional subjacente a comportamentos auto agressivos. 			

Objetivo: Adotar uma cultura de respeito e tolerância

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> • Explorar a negociação e mediação. • Reconhecer comportamentos que magoam o outro e evitá-los. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar para a negociação e mediação. • Identificar vários tipos de <i>bullying</i>. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Reagir adequadamente à frustração. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar comportamentos de <i>bullying</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar e prevenir comportamentos de <i>bullying</i>. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar as razões dos comportamentos de <i>bullying</i>.
<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o sentido do pedido de desculpa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expressar comportamentos assertivos. • Conhecer o sentido do pedido de desculpa. 		<ul style="list-style-type: none"> • Evitar a violência. • Praticar a reparação do dano. 	

Subtema 10: Escolhas, desafios e perdas

Crescer situa a nossa existência num *continuum* espaço temporal de opções e consequências; a todo o passo desse caminho, encontramos-nos perante o desafio do novo, a estranheza e o receio que este evoca, mas também o ímpeto para avançar. Cada ganho implica uma perda, na medida em que novo e velho, familiar e desconhecido, vida e morte, se jogam em constante reciprocidade e alternância. Este processo nem sempre é linear e requer adaptações cognitivas e emocionais individuais e de grupo.

Neste sentido, podemos dizer que o desenvolvimento se traduz num permanente processo de luto, de etapas que se resolvem para dar lugar a novas conquistas. O processo de escolha pressupõe a integração destes aspetos, a que se acresce a responsabilidade em face dos resultados.

Objetivo: Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que o crescimento implica ganhos e perdas. Identificar o valor relativo do triunfo e da conquista e relacioná-lo com o valor do esforço. 			
		<ul style="list-style-type: none"> Capacitar para a decisão e para a tolerância face ao dilema (positivo/positivo; positivo/negativo; negativo/negativo). 		
<ul style="list-style-type: none"> Compreender que a morte é o fim de um Ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que a morte é o fim de um ciclo e abordar medos, sentimentos, crenças, valores que lhe estão associados. 			
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer a noção de luto e de processo de adaptação emocional à perda. 		<ul style="list-style-type: none"> Compreender a noção de luto e de processo de adaptação emocional à perda.
			<ul style="list-style-type: none"> Distinguir entre tristeza e estado depressivo, desespero e desejo de morte. 	
				<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer o tema do suicídio como um problema de saúde mental.

Subtema 11: Valores

Os valores enquadram os princípios éticos da espécie humana na sua dimensão sociomoral. Grau superior de consciência de si e do outro, os valores são uma marca da identidade e vão ganhando solidez e profundidade à medida que a personalidade se vai formando. Transversais à cultura, assimilados a partir de várias fontes nos contextos vivenciais e educacionais, os valores serão integrados a partir da reflexão que cada pessoa faz do mundo que a rodeia. É então um processo íntimo, vivido como uma experiência pessoal, cujas bases radicam no social, espiritual, universal e que orientam o comportamento e a relação interpessoal.

Objetivo: Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Explorar o conceito de cidadania, respeitando as diversas diferenças: culturais, sociais e naturais. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar necessidades primárias e secundárias e priorizá-las (pirâmide de Maslow). 			
	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os conceitos de cidadania e de globalização e suas implicações. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir o conceito de cidadania e de globalização e suas implicações. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar comportamentos de cidadania. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer a evolução da civilização e identificar as mudanças dos seus valores. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar as mudanças dos valores com a evolução da civilização. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar a diversidade de crenças e valores em função de fatores históricos, geográficos e culturais. 		
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar as pessoas com necessidades especiais. Contribuir para a integração das pessoas com necessidades especiais. Ser solidário com o outro. Valorizar o Voluntariado universal. 				

Subtema 12: Resiliência

Apresentada como sinónimo de adaptação positiva e capacidade de manter ou recuperar a saúde mental, implica as características individuais de cada pessoa e as diversas circunstâncias dos acontecimentos da vida. É defendida, igualmente como a predisposição individual para resistir às consequências negativas dos riscos e desenvolver-se adequadamente.

Apela à capacidade pessoal para uma adaptação bem-sucedida, funcionamento positivo ou competências face à vivência de adversidade, envolvendo múltiplos riscos e ameaças internas e externas, ou recuperação na sequência de uma experiência traumática prolongada.

Objetivo: Adotar comportamentos resilientes

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Identificar qualidades interesses e experiências positivas em si próprio.				
<ul style="list-style-type: none">Explorar as várias opções para a resolução de problemas.Aprender a tomar decisões	<ul style="list-style-type: none">Capacitar para a resolução de problemas considerando várias opções.Saber lidar de forma positiva com dificuldades, obstáculos ou adversidades.Perceber as consequências dos seus atos.		<ul style="list-style-type: none">Analisar as implicações de cada solução e as consequências de cada decisão.	<ul style="list-style-type: none">Aplicar a capacidade de adaptação às diferentes situações.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Na Europa, as questões relacionadas com a sobre e subnutrição são as principais preocupações dos sistemas de saúde. O excesso de peso, incluindo a obesidade, é hoje o maior problema de saúde pública em idade pediátrica. A prevalência do excesso de peso em toda a Europa é elevada, em particular nas regiões do sul. A ingestão energética em crianças (4-9 anos) é maior do que valores recomendados, e a mesma tendência é observada para a ingestão de proteína, em particular no sul da Europa e para a ingestão de gordura e açúcar. A par deste excesso energético, com uma forte contribuição de géneros alimentícios (alimentos e bebidas) pobres em nutrientes e com excesso de energia, encontra-se uma atividade física diária abaixo do recomendado.

A conjugação de uma ingestão alimentar de má qualidade com níveis de atividade física reduzida contribui para a elevada prevalência da obesidade e doenças associadas. A esta realidade associa-se outra que tem crescido nos últimos anos e que são as crescentes desigualdades socioeconómicas associadas à obesidade. Tanto em Portugal como noutros países europeus, a obesidade parece crescer nas crianças provenientes de famílias com menor escolaridade e com menor capacidade económica.

Estas situações levaram a OMS a enfatizar na *Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020* e a Comissão Europeia no *EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020* o papel e a importância dos ambientes promotores de saúde para a modificação de comportamentos alimentares. Assim, a escola aparece mais uma vez como um local essencial para o desenvolvimento de competências alimentares, tanto ao nível de conhecimentos, como de atitudes e comportamentos.

Algumas situações novas são identificadas nestes documentos, ou podem ser pensadas a partir destes documentos orientadores, bem como pelas estratégias definidas pelo Ministério da Educação e Ciência, na política de regulamentação da oferta alimentar em meio escolar, da Direção-Geral da Educação, ou pelo Ministério da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente:

- A Escola perspectivada como um local com uma estratégia integrada para a promoção da alimentação saudável, desde a oferta alimentar no interior do recinto escolar até aos conteúdos curriculares, atividades extracurriculares, e ao posicionamento de todos os intervenientes no processo educativo.
- O refeitório escolar como um local de exceção para a promoção de um consumo alimentar saudável e equilibrado, que disponibiliza alimentos de boa qualidade nutricional, e também como um espaço de socialização para um consumo em grupo, onde o sabor ligado à cultura local e o prazer de estar à mesa devem ser tão valorizados como a componente nutricional.
- A Escola como um espaço adequado para se promover a discussão sobre o acesso aos alimentos como uma condição básica dos direitos humanos e da alimentação como uma atividade humana condicionadora da saúde, mas também condicionada por diversos determinantes sociais e culturais que podem ser integrados curricularmente de forma muito abrangente.
- A Escola como um espaço de ligação à família, no seio da qual se determinam muitas das escolhas alimentares ao longo do dia.
- A Escola como um espaço adequado para se discutir a alimentação como expressão cultural, símbolo da cultura milenar mediterrânica, fruto de uma grande inter-relação com outras culturas e muito adaptativa a condicionantes demográficas, ambientais e tecnológicas e em contante evolução até aos dias de hoje.

Subtemas:

1. Alimentação e influências socioculturais
2. Alimentação, nutrição e saúde
3. Alimentação e escolhas individuais
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor
5. Ambiente e alimentação
6. Compra e preparação de alimentos
7. Direito à alimentação e segurança alimentar
8. Alimentação em meio escolar

Subtema 1: Alimentação e influências socioculturais

A alimentação, inquestionavelmente influenciada por fatores sociais e culturais, tem igualmente um importante papel na caracterização e identidade social e cultural dos diferentes grupos populacionais.

A Dieta Mediterrânica, recentemente inscrita como património cultural e imaterial da humanidade da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) tem características, não só alimentares mas também sociais e culturais únicas. Neste sentido, reconhecer, valorizar e promover a alimentação tipicamente portuguesa, enquadrada por aquela Dieta, rica em hortofrutícolas e respeitadora da sazonalidade, da produção local e do ambiente, fácil de preparar, saborosa, respeitando as diferenças regionais, sociais e culturais, sempre segundo o princípio do direito à alimentação e à equidade de acesso a géneros alimentícios promotores da saúde, é fundamental para a preservação da nossa identidade e da nossa saúde.

Objetivo: Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os géneros alimentícios (comidas e bebidas) que costumam ingerir. Identificar que géneros alimentícios costumam ingerir os familiares e os amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os seus hábitos alimentares. Comparar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes. Reconhecer que os fatores individuais influenciam os hábitos alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes. Inventariar fatores (ambientais, económicos, socioculturais) que influenciam as escolhas alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar hábitos alimentares individuais com o padrão alimentar mais comum da sociedade em que vive. Debater fatores (ambientais, económicos, socioculturais) que influenciam as escolhas alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar hábitos alimentares individuais de acordo com o padrão alimentar predominante. Ajuizar as escolhas alimentares em função de fatores influenciadores (ambientais, económicos, socioculturais...).
<ul style="list-style-type: none"> Comparar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar hábitos alimentares de diferentes regiões do país e do mundo. 			
<ul style="list-style-type: none"> Aplicar regras de convivência à mesa e durante as refeições. 				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as refeições principais e as refeições ligeiras. Identificar as características das refeições principais e das refeições ligeiras. 	<ul style="list-style-type: none"> Planear refeições principais e compor ligeiras. 	<ul style="list-style-type: none"> Compor refeições principais e compor refeições ligeiras. 		

	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar as características das refeições principais. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as características das refeições principais.
	<ul style="list-style-type: none"> Comparar os hábitos alimentares da atual geração com os de duas gerações anteriores (avós). 	<ul style="list-style-type: none"> Julgar os hábitos alimentares da atual geração em função dos de duas gerações anteriores (avós).
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar o significado e valor das refeições (ou dos alimentos) associados a atos de celebração. 	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e respeitar diferentes hábitos e escolhas alimentares Identificar a relação entre os hábitos de consumo alimentar e o poder socioeconómico.

Objetivo: Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar alguns géneros alimentícios típicos da Dieta Mediterrânica. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais características, os principais pontos comuns e as principais diferenças das populações que praticam a Dieta Mediterrânica. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar algumas características dos hábitos alimentares de certos povos da bacia do Mediterrânico com as crenças religiosas desses mesmos povos. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar a Dieta Mediterrânica. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer características não alimentares (culturais, patrimoniais, ambientais) associadas à Dieta Mediterrânica. 	<ul style="list-style-type: none"> Argumentar sobre a diversidade e identidade alimentar, mas também não alimentar (cultural, patrimonial, ambiental) da Dieta Mediterrânica. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Comparar hábitos alimentares individuais com o padrão da Dieta Mediterrânica. 	<ul style="list-style-type: none"> Julgar hábitos alimentares em função do padrão da Dieta Mediterrânica. 		

Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde

A alimentação é um dos determinantes com maior impacto na saúde individual e coletiva. Não sendo a nutrição um ato voluntário, o modo como nos alimentamos, o que ingerimos é uma escolha individual que tem influência na saúde. Excessos alimentares podem conduzir-nos à obesidade (que, segundo a OMS, é a epidemia do Séc. XXI) e a outras doenças crónicas (diabetes, por exemplo). Por outro lado, as carências e os desequilíbrios são, também, fonte de inúmeras doenças.

Uma alimentação saudável pode ser, inequivocamente, promotora da saúde e indutora do bem-estar.

Objetivo: Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais. 		<ul style="list-style-type: none"> Inventariar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais. 	<ul style="list-style-type: none"> Propor alternativas alimentares saudáveis para ocasiões especiais. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar alternativas alimentares saudáveis em ocasiões especiais.
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar a necessidade de comer com o crescimento saudável. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância da ingestão de géneros alimentícios saudáveis para se crescer com saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir alimento de nutriente. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar necessidades específicas de nutrientes nas diferentes fases da vida
<ul style="list-style-type: none"> Identificar géneros alimentícios fundamentais para a saúde. 			<ul style="list-style-type: none"> Comparar as funções desempenhadas pelos nutrientes no organismo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar quais os alimentos que integram a roda dos alimentos. Reconhecer por que certos alimentos não integram a “Roda dos Alimentos”. 	<ul style="list-style-type: none"> Enunciar os tipos de nutrientes quanto à sua função. 	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir nutrientes orgânicos de nutrientes inorgânicos, dando exemplos. 	
<ul style="list-style-type: none"> Compreender que é importante uma correta mastigação. Exemplificar géneros alimentícios prejudiciais para os dentes. 			<ul style="list-style-type: none"> Distinguir as características de uma boa mastigação. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar regularmente uma adequada mastigação.
<ul style="list-style-type: none"> Identificar alimentos importantes para a saúde. 			<ul style="list-style-type: none"> Optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar um determinado alimento ao respetivo sector da “Roda dos Alimentos”. 			<ul style="list-style-type: none"> Construir um plano alimentar diário, de acordo com os princípios da “Roda dos Alimentos”.
		<ul style="list-style-type: none"> Categorizar os alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Preferir géneros 	<ul style="list-style-type: none"> Optar, nas suas práticas alimentares

		segundo as suas principais características nutricionais	alimentícios de acordo com o seu valor nutricional.	quotidianas, por géneros alimentícios de acordo com as necessidades nutricionais individuais.
	<ul style="list-style-type: none"> Localizar o sector da água, na “Roda dos Alimentos”. Descrever que os sectores da “Roda dos Alimentos” têm áreas diferentes. 	<ul style="list-style-type: none"> Interpretar o motivo pelo qual a água tem um sector próprio, central, na “Roda dos Alimentos”. Explicar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à “Nova Roda dos Alimentos”. Diferenciar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções. Interpretar o conceito de porção na “Roda dos Alimentos”. 	<ul style="list-style-type: none"> Explicar o motivo pelo qual a água tem um sector próprio, central, na “Roda dos Alimentos”. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à “Roda dos Alimentos”. Avaliar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções. Estimar as doses de alimentos adequadas a diferentes necessidades individuais.
		<ul style="list-style-type: none"> Debater o motivo pelo qual os setores da “Roda dos Alimentos” têm áreas diferentes. 		
<ul style="list-style-type: none"> Compreender a importância da higiene oral. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância da higiene oral e dos hábitos de escovagem de dentes após as principais refeições. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar como prática regular, os hábitos de escovagem de dentes ao acordar e após as principais refeições. 		
<ul style="list-style-type: none"> Compreender a importância do pequeno-almoço. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar a prática da ingestão do pequeno-almoço. Distinguir um pequeno-almoço saudável e completo de outro não completo. 			
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais erros alimentares. Interpretar ementas fornecidas. Interpretar o dia alimentar. Indicar géneros alimentícios de acordo com riscos e/ou benefícios para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Inventariar os principais erros alimentares. Organizar o dia alimentar. Comparar géneros alimentícios de acordo com os riscos e/ou benefícios para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Eliminar da sua dieta, os principais erros alimentares. Planear, criticamente, ementas. Planear o diário alimentar. Adotar géneros alimentícios de acordo com riscos e/ou benefícios para a saúde.

Objetivo: Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crônicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar géneros alimentícios que são prejudiciais à nossa saúde. Identificar géneros alimentícios que são benéficos à nossa saúde. 		<ul style="list-style-type: none"> Inventariar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar alguns alimentos com características nutricionais protetoras da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar na “Roda dos Alimentos” o setor cujos constituintes são ricos em fatores protetores. 	<ul style="list-style-type: none"> Debater o modo como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar) podem afetar o equilíbrio do organismo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as consequências dos três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar) no equilíbrio do organismo humano.
		<ul style="list-style-type: none"> Estabelecer a relação entre alimentação e obesidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando-as num contexto histórico recente. 	<ul style="list-style-type: none"> Preferir a alimentação saudável como forma de prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando-a num contexto histórico recente.
<ul style="list-style-type: none"> Compreender que alguns indivíduos abstêm-se de ingerir certos géneros alimentícios, nomeadamente, carne, peixe, ovo ou leite. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os nutrientes que, usualmente, são deficitários em algumas práticas alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> Respeitar e aceitar as diferenças de dieta relacionadas com opções religiosas, filosóficas, culturais, entre outras. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os riscos de carências nutricionais em dietas restritivas e ser capaz de propor soluções para os superar e/ou minimizar.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os vários tipos de padrões alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> Classificar os vários tipos de padrões alimentares e relacioná-los com a saúde 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os vários tipos de padrões alimentares e relacioná-los com a saúde
<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que, quando ingeridos, certos géneros alimentícios podem 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os géneros alimentícios potenciadores de alergias e/ou intolerâncias alimentares. 		<ul style="list-style-type: none"> Comparar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios que 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios que contenham o alergénio.

provocar alergias.		contenham o alergénio. • Discutir os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos com risco associado a alergias e/ou intolerâncias.	• Antecipar os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos com risco associado a alergias e/ou intolerâncias.
• Compreender a importância do consumo de água.		• Demonstrar a importância do consumo de água.	• Valorizar o consumo de água.
		• Comparar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa.	• Estimar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa.
• Compreender que a sede ou a fome podem acontecer após atividade física (correr, por exemplo).	• Identificar algumas necessidades fisiológicas específicas de quem faz (ou quando se faz) atividade física intensa (sede, fome). • Relacionar que após uma atividade física mais intensa existe um acréscimo de necessidades fisiológicas.	• Interpretar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) de quem faz (ou quando se faz) atividade física intensa.	

Objetivo: Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
• Identificar as principais características alimentares (consumo elevado de hortofrutícolas, regado de carnes vermelhas e uso de azeite como gordura preferencial) da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com proteção da saúde.		• Exemplificar ementas equilibradas, com base na Pirâmide de Alimentação Mediterrânica.	• Classificar a Dieta Mediterrânica como promotora da saúde.	• Valorizar as características alimentares da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com proteção da saúde.

Subtema 3: Alimentação e escolhas individuais

Sendo a Alimentação influenciada por questões socioculturais, depende sempre, em última instância, do fator da escolha individual. O gosto, as crenças, os fatores psicológicos e os fatores morfofisiológicos, condicionam a seleção individual, não só dos géneros alimentícios em si, mas também do modo como estes são preparados e consumidos.

Despertar os alunos para esta realidade, bem como alertá-los de como a publicidade e o marketing podem induzir o indivíduo a fazer escolhas menos conscientes é, certamente, mais um desafio para a escola.

Objetivo: Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana. Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores. 		<ul style="list-style-type: none"> Descrever as necessidades nutritivas ao longo da vida. Identificar a capacidade de fazer escolhas alimentares de acordo com os próprios gostos. 	<ul style="list-style-type: none"> Debater as necessidades nutritivas ao longo da vida. Compor refeições de acordo com os próprios gostos. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar as diferenças nas necessidades nutritivas ao longo da vida. Avaliar refeições tendo em consideração não apenas os gostos alimentares.
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os sabores: salgado, insonso, doce e ácido nos géneros alimentícios. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar através do paladar, do aspeto, da textura, do cheiro nos géneros alimentícios 	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir o paladar, o aspeto, a textura e o cheiro dos vários géneros alimentícios e reconhecê-los de acordo com essas características. 		
<ul style="list-style-type: none"> Expressar agrado ou desagrado perante o salgado, o insonso, o doce e o ácido. Indicar quais os géneros alimentícios de que gosta e os que não gosta. 	<ul style="list-style-type: none"> Justificar porque motivos gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar os motivos porque se gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar práticas alimentares consoante o agrado/desagrado relativamente ao salgado, o insonso, o doce e o ácido. Ajuizar os motivos porque se gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios. 	

Objetivo: Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none">• Interpretar informação veiculada nos <i>media</i>, que pode condicionar os hábitos alimentares.• Identificar a informação nutricional no rótulo dos alimentos.	<ul style="list-style-type: none">• Criticar a informação veiculada nos <i>media</i>, face à influência sobre os hábitos alimentares.• Interpretar a informação contida em rótulos alimentares.	<ul style="list-style-type: none">• Avaliar a informação veiculada nos <i>media</i>, face à influência sobre os hábitos alimentares.• Valorizar a informação contida em rótulos alimentares aquando da aquisição de géneros alimentícios.

Subtema 4: O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor

Cada alimento tem uma história, desde que “nasce” até ser adquirido, preparado e consumido. Reconhecer essa história, conhecendo a sua origem, o local de proveniência, o período ou época do ano em que deve ser “recolhido”, é fundamental para otimizar as suas características nutricionais, bem como para minimizar o impacto das nossas escolhas alimentares na Natureza. Muitos dos géneros alimentícios são, ao longo dos seus Ciclos, transformados. Compreender esses processos e reconhecer essas “mudanças” são fundamentais para a aceitação e utilização (ou não) de cada um desses géneros.

Objetivo: Reconhecer a origem dos alimentos

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar alimentos de origem animal. Identificar alimentos de origem vegetal. Identificar alimentos frescos e os alimentos cozinhados. 				
<ul style="list-style-type: none"> Nomear alimentos passíveis de ingerir em cru. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar alimentos processados e não processados. Identificar alimentos passíveis de serem ingeridos crus. Identificar alimentos que apenas poderão ser ingeridos após um processo culinário. 	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar alimentos frescos e alimentos processados. Distinguir o tipo de confeção dos alimentos. Identificar aditivos usados em alimentação. Analisar benefícios e riscos de novos alimentos. Reconhecer a importância da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação. Investigar as vantagens e as desvantagens do uso de alguns aditivos para a saúde humana. Identificar vantagens / desvantagens do processo culinário sobre os géneros alimentícios. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar alimentos segundo o critério de fresco versus processado. Optar por alimentos, segundo o tipo de confeção. Debater vantagens / desvantagens do processo culinário sobre os géneros alimentícios. Ajuizar as vantagens e as desvantagens do uso de alguns aditivos para a saúde humana.
<ul style="list-style-type: none"> Descrever percursos simples desde a produção até ao consumo. 		<ul style="list-style-type: none"> Esquematizar o percurso dos alimentos desde a produção até ao consumo. Investigar a intervenção da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação. 		<ul style="list-style-type: none"> Validar a intervenção da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação.

Objetivo: Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e a distribuição

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Compreender que a produção agrícola depende de condições climáticas (sol, chuva, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que a produção agrícola depende de condições climáticas (sol, chuva, etc.) e do tipo de solo. 		<ul style="list-style-type: none"> Esquematizar os fatores climáticos e geofísicos que condicionam a produção agrícola. 	<ul style="list-style-type: none"> Propor soluções que visem otimizar a produção agrícola.
<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...). 				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal – farinha – pão; leite – iogurte; azeitona – azeite). 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar que agentes biológicos e/ou químicos podem afetar a produção e/ou a qualidade alimentar Distinguir diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal – farinha – pão; leite – manteiga; azeitona – azeite). Identificar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: lacticínios nas lasanhas). Identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...). Interpretar o conceito de longevidade (serem mais ou menos perecíveis) dos alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: lacticínios nas lasanhas). Investigar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...). Comparar longevidade (serem mais ou menos perecíveis) dos alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Selecionar agentes biológicos e/ou químicos de modo a otimizar a produção e/ou a qualidade alimentar. Ordenar as diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal – farinha – pão; leite – manteiga; azeitona – azeite; porco - fiambre). Avaliar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: lacticínios nas lasanhas). Avaliar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...). Selecionar alimentos, tendo em conta a sua longevidade.

Subtema 5: Ambiente e alimentação

Alimentamo-nos do que a Natureza nos dá: substâncias inorgânicas (água) mas, sobretudo, substâncias orgânicas. Deste modo, há uma clara relação bidirecional entre o que ingerimos e o que a Natureza nos dá, bem como uma forte influência das escolhas alimentares individuais, no ecossistema. O Homem exerce um forte impacto no ambiente fruto das escolhas alimentares, quer através do uso intensivo de certos recursos, quer influenciando as relações bióticas, quer ainda atingindo fortemente certos espécimes.

Objetivo: Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Compreender que alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e produtos hortícolas, têm uma época específica de produção. Identificar relações entre a procura e a oferta do alimento e suas implicações no ambiente. Compreender as implicações do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade. Discutir a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de alguns tipos de pescado. 		<ul style="list-style-type: none"> Distinguir a época de produção de alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e hortícolas. Relacionar a procura e a oferta dos alimentos com as implicações no ambiente. Interpretar as implicações (ambientais e/ou pessoais) do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o "valor intrínseco" de um alimento, de acordo com a sua época de produção (valorizar os alimentos sazonais). Selecionar alimentos com menor implicações no ambiente. Avaliar as implicações do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade com o recurso a métodos de produção ou distribuição agressivos para o ambiente.
			<ul style="list-style-type: none"> Analisar a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de alguns tipos de pescado. 	<ul style="list-style-type: none"> Optar por pescado que respeite as dimensões (tamanhos) mínimas de alguns tipos de pescado.
		<ul style="list-style-type: none"> Discutir a desflorestação causada por uma agricultura intensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar a desflorestação causada pela agricultura intensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar formas de agricultura que não promovam a desflorestação.
			<ul style="list-style-type: none"> Identificar os tipos de produção (agrícola e animal) com mais impacto nas reservas hídricas. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar os tipos de produção (agrícola e animal) com menor impacto nas reservas hídricas.

Objetivo: Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção. 		<ul style="list-style-type: none"> Optar pelo consumo de determinados alimentos de acordo com a sua época específica de produção.
	<ul style="list-style-type: none"> Definir a necessidade de priorizar alimentos de produção local. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir a necessidade de priorizar alimentos de produção local. 		<ul style="list-style-type: none"> Optar pelo consumo de determinados alimentos de acordo com a proximidade local.
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar impactos ambientais simples provocados por embalagens de géneros alimentícios. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir os impactos ambientais simples provocados por embalagens de géneros alimentícios. 		<ul style="list-style-type: none"> Optar pelo consumo de determinados alimentos de acordo com critérios de minimização de impactos provocados por embalagens de géneros alimentícios.
		<ul style="list-style-type: none"> Comparar a Dieta Mediterrânica com a ingestão de alimentos saudáveis e “respeitadores” do ambiente. Articular a Dieta Mediterrânica como meio de proteção ambiental: promotora de hábitos alimentares saudáveis e “respeitadores” do ambiente. 		<ul style="list-style-type: none"> Valorizar a Dieta Mediterrânica como meio de proteção ambiental: promotora de hábitos alimentares saudáveis e “respeitadores” do ambiente.

Subtema 6: Compra e preparação de alimentos

Cada um dos alimentos pode ser substancialmente alterado pelo consumidor, desde o ato de aquisição até ao momento de preparação. O modo como armazenamos o género alimentício pode afetar a qualidade do mesmo.

O aumento da informação e da literacia sobre os efeitos da preparação dos alimentos é fundamental para a melhoria dos hábitos alimentares. Saber otimizar as características nutricionais dos alimentos e aprender a conjugar os alimentos de modo a torná-los mais atrativos, mais saborosos e mais saudáveis é também um desafio.

Objetivo: Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Saber selecionar e preparar uma lista de compras de alimentos. 			
	<ul style="list-style-type: none"> Saber comprar alimentos, de acordo com as características dos alimentos (congelados, frescos, embalados, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> Saber comprar alimentos, de acordo com: <ul style="list-style-type: none"> - Relação custo/qualidade; - Características dos alimentos (congelados, frescos, embalados, etc.). Eliminar, da compra/consumo alimentos cuja embalagem revelem qualquer anomalia das embalagens e/ou da conservação do alimento, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Amolgamento ou abaulamento das embalagens; - Cristais de gelo nos congelados; - Sinais de envelhecimento dos hortícolas e fruta... 		
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar condições de transporte adequado de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir condições de transporte adequado de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Transportar adequadamente alimentos.
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar condições de armazenamento de alimentos segundo as características de conservação dos mesmos. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir condições de armazenamento de alimentos segundo as características de conservação dos mesmos. 	<ul style="list-style-type: none"> Armazenar alimentos segundo as características de conservação dos mesmos. 	
<ul style="list-style-type: none"> Enunciar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos. 		

<ul style="list-style-type: none"> • Enunciar princípios básicos da higiene dos alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar princípios básicos da higiene dos alimentos e dos utensílios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar princípios básicos da higiene dos alimentos, dos utensílios e dos espaços. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar tipos de confeitaria culinária. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os tipos de confeitaria culinária mais promotores da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar criticamente os tipos de confeitaria culinária mais promotores da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adotar os tipos de confeitaria culinária mais promotores da saúde.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar alguns dos principais cuidados a ter na preparação culinária de modo a minimizar as perdas nutricionais e a potenciar as características nutricionais de cada alimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escolher processos culinários de modo a minimizar as perdas nutricionais e a potenciar as características nutricionais de cada alimento. 	

Subtema 7: Direito à alimentação e segurança alimentar

O *Direito à Alimentação* é um direito consagrado pela Organização das Nações Unidas e está intimamente relacionado com o conceito de *Segurança Alimentar* da Organização Mundial de Saúde (OMS). Para a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) /OMS, a *Segurança Alimentar* consiste em “garantir continuamente o acesso, a todas as pessoas, de quantidades suficientes de alimentos seguros que lhes assegurem uma dieta adequada; atingir e manter o bem-estar de saúde e nutricional de todas as pessoas; promover um processo de desenvolvimento social e ambientalmente sustentável, que contribua para uma melhoria na nutrição e na saúde, eliminando as epidemias e as mortes pela fome”.

No entanto, *Segurança Alimentar* continua a ser, frequentemente, confundida com *Higiene Alimentar*, reduzindo-a às questões da higio sanidade dos géneros alimentícios, dos locais e dos manipuladores.

Objetivo: Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Compreender que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do Ciclo da sua vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o direito de todo o indivíduo ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do Ciclo da sua vida. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que o direito à alimentação não pode implicar a perda de outros Direitos Humanos. 		<ul style="list-style-type: none"> Discutir que o direito à alimentação não pode provocar a perda de outros Direitos Humanos. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que todas as pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos, que não possam suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial, no que toca ao Direito à alimentação. 		<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o apoio a pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos, que não podendo suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial, no que toca ao Direito à alimentação. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que todas as pessoas têm direito à correta informação no que respeita à alimentação. 		<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o direito de todos à correta informação, no que toca à alimentação. 	

Subtema 8: Alimentação em meio escolar

A escola é um dos principais contextos de alimentação dos alunos. O número de horas que cada aluno está na escola é considerável e, deste modo, todos os alunos fazem (ou devem fazer) um número significativo de refeições em meio escolar.

É com base nesta realidade, e tendo por princípio que a alimentação tem um enorme impacto na saúde (não só na prevenção da doença mas, sobretudo, na promoção da saúde), que são produzidas orientações para a oferta alimentar em meio escolar.

Objetivo: Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar.Reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório escolar.Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar.			<ul style="list-style-type: none">Frequentar assiduamente o refeitório escolar em detrimento de outras possibilidades.	
		<ul style="list-style-type: none">Discutir a necessidade de se definir orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar.Reconhecer a importância da refeição “almoço” disponibilizada pela escola.	<ul style="list-style-type: none">Valorizar os almoços no refeitório escolar.Analisar criticamente a oferta alimentar em meio escolar (refeitório e bufete).	

ATIVIDADE FÍSICA

A Organização Mundial de Saúde identificou os oito fatores de risco que mais limitam a saúde nas quais se inclui a inatividade física. Algumas destas condições podem ser prevenidas e coadjuvadas pela redução do sedentarismo e aumento da atividade física.

Independentemente do dispêndio energético associado à atividade física (AF), o sedentarismo é um importante fator de risco de doença das artérias coronárias, hipertensão arterial, obesidade, dislipidémia, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro, osteoporose, artrite, ansiedade e depressão, tendo uma relação direta com a esperança de vida e com a qualidade de vida e bem-estar. Embora muitas das repercussões clínicas ocorram na idade adulta, a incubação e o desenvolvimento do risco iniciam-se nas idades pediátricas. A influência dos comportamentos das crianças e dos jovens visando o aumento da AF e desportiva, da aptidão física, e do combate ao sedentarismo, é uma prioridade com benefícios para a saúde e o desempenho escolar dos jovens.

É unânime considerar-se que a prática de AF regular concorre para a melhoria da saúde, para o bom funcionamento do organismo e para o bem-estar ao longo da vida. A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir através de experiências agradáveis de AF, fundamentais na prevenção do sedentarismo, já que é no decorrer deste período que se instalam grande parte dos hábitos não saudáveis, que conduzem ao aumento da morbilidade.

O aumento da AF, a redução do comportamento sedentário e a melhoria da aptidão física promovem benefícios que vão para além do seu efeito favorável na saúde física de crianças e adolescentes. Jovens que passam mais tempo a praticar exercício e menos tempo em comportamentos, como ver televisão ou jogar jogos de computador e consolas experienciam adaptações funcionais que estão associadas a uma melhoria do desempenho cognitivo e do sucesso escolar. Benefícios na aprendizagem podem ocorrer pela melhoria de funções cognitivas básicas como a atenção e memória que são aprimoradas pela prática de AF e redução do tempo sedentário com impacto na aptidão física. A promoção da AF e desportiva dentro do meio escolar é essencial. Dedicar uma parte do período escolar à prática de AF e desportiva pode contribuir para o sucesso escolar.

Em Portugal as crianças e os adolescentes (10-17 anos) passam aproximadamente 545 minutos do dia em atividades sedentárias, o que corresponde a 65% do tempo de registo. À medida que as crianças aumentam a idade, os valores do comportamento sedentário tem tendência a aumentar ate a idade adulta, com os adolescentes (16-17anos) a destacarem-se com o valor mais elevado.

A AF e o desporto desempenham um papel de destaque no crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes. Jovens que praticam regularmente AF e/ou desportiva, para além de observarem melhorias na sua aptidão física, encontram diversos benefícios nas mais diversas componentes, incluindo benefícios psicológicos, cognitivos, biológicos e também sociais.

Subtemas:

- 1: Comportamento sedentário
- 2: Atividade física e desportiva

Subtema 1: Comportamento sedentário

Comportamento sedentário é o termo que caracteriza as atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que não aumentam o gasto energético acima dos níveis de repouso. Ao analisar as implicações fisiológicas destes comportamentos para a saúde é possível destacar a redução e/ou a cessação da contratilidade muscular como desencadeador do processo de diminuição da utilização da glicose pelos músculos, do aumento da insulina e do favorecimento da produção de lipídios/gorduras que serão preferencialmente armazenados no tecido adiposo da região central do corpo, o qual por sua vez produz moléculas inflamatórias precursoras das doenças crônicas não transmissíveis. O efeito prolongado da exposição aos comportamentos sedentários e da inatividade física ao longo do curso da vida favorece a potencialização dos efeitos nocivos de tais comportamentos na velhice e a mortalidade precoce.

As estratégias de intervenção para limitar o comportamento sedentário não são similares às adotadas para aumentar a atividade física e desportiva. Urge, por isso preparar e educar os alunos para reduzirem o tempo passado em comportamento sedentário e motivar a sua interrupção com alguma frequência para se evitar períodos de tempo passado sentado, superiores a 60 minutos.

Objetivo: Evitar longos períodos em comportamento sedentário

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Comparar comportamentos motores promotores de um estilo de vida saudável com comportamentos sedentários prejudiciais para a saúde.Compreender a importância da AF.Explorar livremente o espaço interior e exterior desenvolvendo as diversas possibilidades do corpo.		<ul style="list-style-type: none">Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário.Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário, com as alterações do perfil da gordura corporal e com a saúde em geral.Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (escola, casa e espaços de lazer).Desenvolver estratégias de redução do comportamento sedentário no dia-a-dia (em diferentes zonas escola, nos espaços de lazer e em casa).		
		<ul style="list-style-type: none">Reconhecer a importância do transporte ativo para a escola e para os espaços de lazer.Identificar soluções de transporte ativo adequados a cada um.		

Subtema 2: Atividade Física e Desportiva

A AF e desportiva regular promove o crescimento e o desenvolvimento saudável. O acesso à prática desportiva regular de qualidade, contribui para a promoção destes benefícios, assim como para o sucesso escolar, o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, valores e princípios associados a uma cidadania ativa. A AF espontânea não formal também tem efeitos similares, embora numa relação gradual menor. Com esta fundamentação, deve ser fomentada a integração dos alunos em práticas desportivas fora da escola e, complementarmente, criadas condições para que o recreio e outros espaços de lazer também possa ser um meio para se incrementar a AF.

As diferentes intensidades de AF envolvem adaptações na aptidão aeróbia, na composição corporal, na força e na flexibilidade com efeitos seletivos nas dimensões biológica, dimensão, psicológica, cognitiva e social. Estes benefícios repercutem-se num desenvolvimento mais saudável.

Objetivo: Aumentar a prática da AF e desportiva

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar comportamentos presentes num estilo de vida saudável. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar comportamentos promotores de um estilo de vida saudável com comportamentos prejudiciais para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar a prática de AF e desportiva com um estilo de vida saudável. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar a adoção de práticas de AF e desportiva, na infância e na adolescência, com a adoção de um estilo de vida saudável na idade adulta. 	<ul style="list-style-type: none"> Integrar hábitos de AF e desportiva como forma de potenciar um estilo de vida saudável na idade adulta.
<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer o papel da AF e desportiva na promoção da saúde. 				
<ul style="list-style-type: none"> Compreender o direito das crianças, a terem atividades lúdico-recreativas, como forma de melhorar a sua qualidade de vida. 		<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer o direito, das crianças e dos jovens, a terem atividades lúdico-recreativas, como forma de melhorar a sua qualidade de vida. 		
<ul style="list-style-type: none"> Identificar diferentes práticas de atividades físicas e desportivas. Explorar e desenvolver as diferentes capacidades motoras, através de movimentos como trepar, correr, saltar, deslizar, rodopiar, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a importância da AF e desportiva nas várias dimensões do bem-estar (físico, psíquico e social). 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar os níveis de bem-estar.
<ul style="list-style-type: none"> Compreender a necessidade de se alimentar, antes e depois, da AF e desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar a intensidade da AF com o dispêndio energético correspondente. 		<ul style="list-style-type: none"> Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético. 	
<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o jogo como momento de valorização pessoal, aquisição de hábitos de trabalho, cumprimento de regras e de compromissos. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o treino desportivo como momento de superação, aquisição de hábitos de trabalho, cumprimento de regras e de compromissos. 			

Objetivo: Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as práticas desportivas de que mais gostam. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar as suas preferências de práticas desportivas com as preferências dos colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer experiências individuais, positivas e negativas, associadas à prática desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva. 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as razões porque gosta de uma determinada prática desportiva. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar expetativas futuras em relação à prática de uma AF em particular. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades, expetativas e motivações. 	<ul style="list-style-type: none"> Projetar, no futuro (idade adulta), a manutenção da prática de AF.
<ul style="list-style-type: none"> Comparar as suas preferências ao nível da AF com a preferência dos pais ou de outras pessoas com significado para as crianças e/ou jovens. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais expetativas dos pais ou outras pessoas de referência, relativamente à prática de AF pela criança. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar as expetativas dos pais ou outros significativos, relativas à sua prática de AF, com as suas próprias expetativas. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar objetivos individuais conflitantes com a prática de AF. 	<ul style="list-style-type: none"> Definir um plano que compatibilize os objetivos conflitantes com os objetivos relativos à adesão e manutenção de hábitos de AF. 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais saudáveis do que as que não envolvem. 		<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais saudáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> Compreender como os fatores socioculturais podem influenciar a escolha do tipo de atividades lúdico-recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar o sedentarismo com os estilos de vida da sociedade atual.
<ul style="list-style-type: none"> Manifestar gosto pelas atividades lúdicas que envolvem a interação com o outro (socialização). 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar vantagens da adoção de um estilo de vida ativo em comparação com um estilo de vida sedentário. 		<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, sobre a saúde e o bem-estar. 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar atividades recreativas praticadas ao ar livre. 	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir atividades lúdicas ao ar livre de outras atividades recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente de fatores ambientais e físicos. 		<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver planos de AF ultrapassando limitações ambientais e físicas.
<ul style="list-style-type: none"> Ter uma atitude positiva perante novos desportos. 	<ul style="list-style-type: none"> Escolher um desporto em função das suas preferências. 			

COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS

A prevenção ou intervenção preventiva tem como objetivo fornecer aos indivíduos e/ou a grupos específicos conhecimentos e capacidades necessárias para lidarem com o risco associado ao consumo de Substâncias Psicoativas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD). Age igualmente sobre os contextos, reduzindo a presença de fatores que influenciam as atitudes e os comportamentos dos sujeitos. Os fatores que potenciam o consumo de substâncias psicoativas e outros CAD são denominados fatores de risco, enquanto os associados à redução desse potencial são denominados fatores de proteção. Estes fatores, de natureza biológica, psicológica e social, são internos ou externos aos indivíduos e atravessam os vários domínios da sua vida. Na interação/influência entre estes fatores, assumem particular importância, no desenvolvimento ou não de CAD nas crianças e jovens, a vinculação familiar, escolar e social, a influência dos pares, a vulnerabilidade e a resiliência.

Enquanto dimensão do conhecimento científico, a prevenção ganhou um grande impulso nos países ocidentais nas últimas duas décadas, que se traduziu num aumento da qualidade da conceptualização e eficácia das intervenções desenvolvidas. As estratégias preventivas destinam-se à população geral, a subgrupos e a indivíduos e aplicam-se nos domínios do indivíduo, da família, da escola e da comunidade.

No âmbito da educação, a intervenção preventiva, preconiza uma abordagem às crianças e aos jovens, focada na alteração dos comportamentos e das práticas pessoais e sociais e na criação de um clima escolar positivo, no qual a criança/jovem se sente envolvido, seguro e reforçado, sendo este facilitador da aprendizagem e promotor do seu desenvolvimento integral. Nesse sentido, tem a escola um papel preventivo privilegiado e indispensável.

Tendo em conta os atuais critérios de qualidade para a intervenção preventiva, em contexto escolar, esta ganha eficácia quando é desenvolvida pela comunidade escolar, através do envolvimento dos seus vários atores, numa abordagem global que procure a implementação de respostas integradas com os recursos da comunidade envolvente. Pode ainda assumir um carácter específico ou inespecífico, enquanto abordagem focada exclusivamente nos fatores e problemas resultantes dos CAD ou numa abordagem mais ampla e integrada que responde aos aspetos comuns dos comportamentos de risco e a outras expressões de mal-estar das crianças e jovens, como as perturbações do comportamento alimentar, o desenvolvimento de comportamentos violentos ou de *bullying*, os comportamentos sexuais de risco, os processos de desadaptação, isolamento e depressão, insucesso e abandono escolar, entre outros.

A intervenção preventiva deverá atuar nos diferentes aspetos da dinâmica escolar, tendo em conta as necessidades e as especificidades de cada contexto escolar, em função de variáveis sociodemográficas e do nível de educação e ensino, sendo fundamental priorizar intervenções com carácter de continuidade, focadas nas seguintes dimensões chave: clima escolar e relações positivas.

O Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013-2020 preconiza uma intervenção baseada nas diferentes etapas do Ciclo de vida do indivíduo, através de intervenções focalizadas nos contextos em que os indivíduos se movem, constituindo-se o contexto escolar como um dos prioritários. Assim, a definição de prioridades de intervenção, bem como o planeamento das respostas a implementar neste contexto, devem basear-se em diagnósticos que identifiquem as necessidades e os níveis de risco existentes, em termos da saúde global e em concreto dos riscos associados a CAD. Será ainda fundamental, no que se refere a definição das prioridades e opções para a intervenção neste contexto, ter em conta os atuais planos nacionais de promoção da saúde, nomeadamente, o Programa Nacional de Saúde Escolar, entre outros.

De igual modo o Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo salienta o consumo de tabaco como um problema individual mas também como um problema social, que deve ser enfrentado logo nas faixas etárias mais jovens, sendo a escola um espaço privilegiado para a prevenção do início do consumo de tabaco e a aquisição da noção dos riscos da exposição ao fumo do tabaco.

Importa realçar que, aumentar a abrangência e a qualidade da intervenção preventiva em meio escolar impõe-se como fundamental, o que pressupõe o reforço da componente técnico-científica e metodológica, da acessibilidade e do melhoramento das opções no que se refere ao desenho das intervenções e à escolha dos programas de prevenção, preferencialmente os baseados na evidência científica.

Subtemas:

1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)
2. Tabaco
3. Álcool
4. Outras substâncias psicoativas (SPA)
5. Outras adições sem substância

Subtema 1: Comportamentos aditivos e dependências (CAD)

Entendidos como «processos de adição», são comportamentos com características impulsivas-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas. Os mais frequentes entre os jovens são o consumo de Substâncias Psicoativas (SPA), nomeadamente o álcool, o tabaco e a canábis, o jogo e a internet. O fenómeno dos comportamentos aditivos e as dependências é complexo e multidimensional, incluindo fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais, sendo transversal à sociedade.

Objetivo: Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar e categorizar dimensões e fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Psicológico; - Físico; - Individual; - Familiar; - Social e económico; - Cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar dimensões e fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Psicológico; - Físico; - Individual; - Familiar; - Social e económico; - Cultural.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar e distinguir o significado de conceitos fundamentais nos comportamentos aditivos e dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos Aditivos; - Dependência; - Tolerância; - Abstinência; - Toxicodependência; - Alcoolismo; - Tabagismo; - Substância Psicoativa; - Dependências sem substância. 	<ul style="list-style-type: none"> Debater o significado de conceitos fundamentais nos comportamentos aditivos e dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos Aditivos; - Dependência; - Tolerância; - Abstinência; - Toxicodependência; - Alcoolismo; - Tabagismo; - Substância Psicoativa; - Dependências sem substância. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar conceitos relativos ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> - Risco; - Percepção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar conceitos relativos ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> - Risco; - Percepção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar conceitos relativos ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> - Risco; - Percepção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.
		<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer áreas de intervenção no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção, - Dissuasão; - Tratamento; - Reabilitação/Reinserção Social; - Redução de Danos. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração grupal e social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração grupal e social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar comportamentos individuais e coletivos que contribuem para a qualidade de vida, percebendo que as escolhas têm consequências ao nível da saúde. 				
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar comportamentos e fatores ao nível das famílias que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face aos comportamentos aditivos e adições. 		

Subtema 2: Tabaco

O tabaco é a segunda substância mais consumida pelos jovens, associando-se ao consumo de álcool, de canábis ou de outras substâncias psicoativas. A experimentação tem lugar em idades precoces, devido à conjugação de diversos fatores, dos quais as influências sociais, em particular dos pares e dos amigos, têm particular importância. Dado que a nicotina tem elevado poder aditivo, muitos dos jovens que experimentam fumar acabarão por se tornar dependentes, passando a consumir tabaco diariamente, colocando potencialmente em risco a sua saúde, e a dos que os rodeiam, e a sua expectativa de vida em mais de uma década.

Objetivo: Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Conhecer as consequências do consumo de tabaco.		<ul style="list-style-type: none">Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de tabaco no total de mortes em Portugal, no resto da Europa e do Mundo.		
	<ul style="list-style-type: none">Identificar a redução na expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo tabagismo.Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina.	<ul style="list-style-type: none">Inferir a redução na expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo tabagismo.Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina.		
				<ul style="list-style-type: none">Conhecer os principais constituintes da composição química do tabaco e os seus efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos.

Objetivo: Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Compreender que o consumo de tabaco é um perigo para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de cancro, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, outras doenças. 			
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé. 		<ul style="list-style-type: none"> Compreender as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência. Compreender os efeitos do consumo de tabaco na AF e desempenho desportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência. Discutir os efeitos do consumo de tabaco na AF e desempenho desportivo. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar a nicotina como uma substância tóxica. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a nicotina como uma substância tóxica, potencialmente letal para o ser humano por ingestão ou absorção através da pele. Caracterizar o comportamento aditivo e a dependência do tabaco. Discutir os efeitos neurobiológicos da nicotina. Conhecer os benefícios da cessação tabágica. 	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as consequências da exposição ao fumo ambiental do tabaco. 				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco. 			<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco. 	

Objetivo: Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores individuais protetores da iniciação tabágica (conhecimento sobre os riscos, adequada percepção do risco, autoestima, assertividade, capacidade de resolução de problemas, autonomia). Identificar os fatores familiares que protegem da iniciação do consumo (casa livre de fumo, exemplo dos pais e dos irmãos mais velhos). Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de tabaco (media, marketing, redes sociais). 			
		<ul style="list-style-type: none"> Analisar factos, mitos e crenças associados ao tabaco. Analisar fontes de informação válida sobre tabagismo e saúde. 		
			<ul style="list-style-type: none"> Distinguir fatores sociais que protegem do consumo e da exposição ao fumo do tabaco (legislação do tabaco). 	

Objetivo: Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Encorajar os familiares a não fumar. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar competências de recusa, quando pressionados para consumir tabaco (saber usar o não, saber mudar de assunto, ser capaz de sair da situação ou de pedir ajuda...). 		
		<ul style="list-style-type: none"> Encorajar os amigos e os familiares a não fumar. Desenvolver atitudes favoráveis à adoção de um estilo de vida promotor de saúde, sem consumo de tabaco. 		

Subtema 3: Álcool

O álcool, consumido em bebidas alcoólicas ou alcoolizadas, é a substância psicoativa mais consumida em Portugal pelos jovens. Isoladamente ou associado ao consumo de outras substâncias psicoativas (tabaco, canábis, cocaína ou outras) está muitas vezes presente em espaços de lazer e contextos recreativos frequentados por jovens.

Objetivo: Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Conhecer as consequências do consumo nocivo de bebidas alcoólicas.	<ul style="list-style-type: none">Identificar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e/ou abusivo de bebidas alcoólicas.	<ul style="list-style-type: none">Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de bebidas alcoólicas em Portugal e no resto da Europa e do Mundo.Analisar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e/ou abusivo de bebidas alcoólicas.		<ul style="list-style-type: none">Avaliar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e/ou abusivo de bebidas alcoólicas.
		<ul style="list-style-type: none">Relacionar os acidentes (rodoviários, laborais, ...) com o consumo abusivo de bebidas alcoólicas.		<ul style="list-style-type: none">Avaliar o impacto que os acidentes (rodoviários, laborais, ...) provocados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade.

Objetivo: Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os efeitos do consumo de bebidas alcoólicas. 			<ul style="list-style-type: none"> Identificar características das bebidas alcoólicas, nomeadamente as fermentadas, as destiladas e as alcoolizadas. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer a correspondência entre graduação da bebida e a quantidade de álcool puro presente na mesma. 		<ul style="list-style-type: none"> Aplicar o conhecimento sobre a graduação da bebida e a quantidade de álcool puro à realidade concreta dos consumos.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores que condicionam o efeito do álcool no organismo (Físicos/Biológicos). 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores que condicionam o efeito do álcool no organismo (Físicos/Biológicos, Psicológicos, Comportamentais, Ambientais). 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os efeitos imediatos e a curto prazo do consumo de bebidas alcoólicas. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as consequências do consumo de álcool durante a infância. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência nos processos de maturação do Sistema Nervoso e fígado. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência nos processos de maturação do Sistema Nervoso Central, fígado e outros órgãos. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência nos processos de maturação do Sistema Nervoso Central, fígado e outros órgãos.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.
		<ul style="list-style-type: none"> Compreender o que é um Coma Alcoólico e os riscos associados. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o que é um Coma Alcoólico e os riscos associados. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar o que é o Alcoolismo. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar que a doença do Alcoolismo tem diferentes fases de tratamento.

Objetivo: Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente a normalização do consumo, as crenças e expectativas, os contextos. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente a normalização do consumo, as crenças e expectativas, os contextos. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais). 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar condicionantes culturais e sociais indutoras ou inibidoras do consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais). 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar criticamente condicionantes culturais e sociais indutoras ou inibidoras do consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais).
		<ul style="list-style-type: none"> Analisar factos, mitos e crenças associados ao álcool. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (<i>happy hours</i>, reduções de preços). 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (<i>happy hours</i>, reduções de preços). 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (<i>happy hours</i>, reduções de preços).
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas.

Objetivo: Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: <i>binge drinking, heavy drinking...</i> 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar os diferentes padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: <i>binge drinking, heavy drinking...</i>
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência). Identificar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outros). 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência). Analisar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outros).

Objetivo: Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de bebidas alcoólicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de bebidas alcoólicas. Abster-se do consumo de bebidas alcoólicas. Valorizar e promover comportamentos responsáveis face ao consumo de bebidas alcoólicas. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fontes de informação válida e adequada sobre bebidas alcoólicas e o seu consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar fontes de informação válida e adequada sobre bebidas alcoólicas e o seu consumo. 	

Subtema 4: Outras substâncias psicoativas – SPA

Substância psicoativa (SPA) é toda a substância, natural ou sintética que, quando consumida, altera o funcionamento do Sistema Nervoso Central, podendo os seus efeitos categorizar-se em três tipos: depressoras, estimulantes e psicadélicas. O seu consumo, cultivo ou fabrico pode ser legal ou ilegal, estando essa regulamentação ao abrigo de um conjunto de convenções internacionais e legislação nacional.

Objetivo: Identificar as características e os tipos de SPA

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os efeitos de consumo de algumas SPA. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar que o uso de SPA afeta os processos vitais e as relações sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as características das SPA segundo os efeitos provocados no Sistema Nervoso Central (estimulantes, depressoras e perturbadoras). 	

Objetivo: Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores que condicionam o efeito das SPA no organismo (Físicos/Biológicos, Psicológicos, Ambientais). 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os fatores que condicionam o efeito das SPA no organismo (Físicos/Biológicos, Psicológicos, Comportamentais, Ambientais).
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os efeitos das SPA no organismo. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar os efeitos das SPA no organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os efeitos das SPA no organismo.
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, quer para o feto. 			<ul style="list-style-type: none"> Analisar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, quer para o feto.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar o impacto do consumo de SPA durante a adolescência nos processos de maturação do Sistema Nervoso Central. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar o impacto do consumo de SPA durante a adolescência nos processos de maturação do Sistema Nervoso Central.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais consequências do consumo prolongado de SPA, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as principais consequências do consumo prolongado de SPA, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar o que é a dependência de SPA. 		

Objetivo: Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de SPA

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais, mediatismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a banalização do consumo, as crenças e expectativas, os contextos. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de SPA (media, marketing, redes sociais). 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de SPA (media, marketing, redes sociais). 	
		<ul style="list-style-type: none"> Discutir o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo, uma <i>overdose</i> e riscos associados. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo, uma <i>overdose</i> e riscos associados. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais, mediatismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais, mediatismo. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer o enquadramento legal do consumo de SPA. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o enquadramento legal do consumo de SPA. 	

Objetivo: Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respectivas consequências e os riscos associados ao seu consumo

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de SPA (condução sob o efeito de SPA, comportamentos sexuais de risco, violência). Identificar os riscos de consumo concomitante de SPA com outras substâncias: legais (álcool, medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo de SPA (condução sob o efeito de SPA, comportamentos sexuais de risco, violência). Analisar os riscos de consumo concomitante de SPA com outras substâncias: legais (álcool, medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais.

Objetivo: Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de SPA. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de SPA. Abster-se do consumo de SPA. Valorizar e promover comportamentos responsáveis de recusa em relação ao consumo de SPA. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fontes de informação válida e adequada sobre SPA e o seu consumo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar fontes de informação válida e adequada sobre SPA e o seu consumo. 	

Subtema 5: Outras Adições sem Substância

Uma adição sem substância é toda a conduta repetitiva que produz prazer e alívio tensional, sobretudo nas suas primeiras etapas, e que leva a uma perda de controlo da mesma, perturbando severamente a vida quotidiana, a nível familiar, laboral ou social, que pode acentuar-se no tempo e conduzir a uma dependência.

Objetivo: Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (videojogos). 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (videojogos, internet, telemóvel). 			<ul style="list-style-type: none"> Analisar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel).
			<ul style="list-style-type: none"> Descrever e analisar as implicações das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel). 	

Objetivo: Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo das adições e dependências sem substância

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os efeitos imediatos e a longo prazo das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel). 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar os efeitos imediatos e a longo prazo das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel).
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais consequências das adições e dependências sem substância mais frequentes, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. 			<ul style="list-style-type: none"> Analisar as principais consequências das adições e dependências sem substância, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.

Objetivo: Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas de risco. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores individuais que induzem ou inibem as adições e dependências sem substância. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar fatores individuais que induzem ou inibem as adições e dependências sem substância.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar condicionantes culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas de risco (media, marketing, redes sociais). 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar condicionantes culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas de risco (media, marketing, redes sociais).
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar riscos associados ao uso/consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos aditivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar riscos associados ao uso/consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos aditivos. 	
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fatores que favorecem a baixa perceção do risco, do uso, consumo, de produtos, bens e atividades, que podem desencadear comportamentos aditivos. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar fatores que favorecem a baixa perceção do risco, do uso, consumo, de produtos, bens e atividades, que podem desencadear comportamentos aditivos. 	

Objetivo: Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar condições e medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas face às adições e dependências sem substância. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar condições e medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas face às adições e dependências sem substância. Valorizar e promover comportamentos responsáveis face às adições e dependências sem substância.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar fontes de informação válida e adequada sobre adições e dependências sem substância. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar fontes de informação válida e adequada sobre as adições e dependências sem substância.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar que o bem-estar beneficia com comportamentos equilibrados e preventivos. 		

AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE

A Organização Mundial de Saúde define a sexualidade como “uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”. A sexualidade está presente no nosso dia-a-dia e, por isso, a sua abordagem não pode estar confinada a uma “disciplina”. Sendo a escola um lugar habitado por crianças e jovens, cujas idades são atravessadas pelos fenómenos de transformação corporal e psicológica ligados ao crescimento natural, é nela que se vivem alguns dos primeiros e mais impressionantes sentimentos e emoções decorrentes do desenvolvimento sexual. A sexualidade é vivida pelas crianças e jovens de formas diversas, de acordo com a vivência familiar, escolar e enquadramento socioeconómico.

Nos vários ambientes que a escola proporciona os alunos experimentam a sua sexualidade, quer seja nas suas brincadeiras, no estudo e nos namoros, mas também na relação com os docentes e trabalhadores da escola. Ela está presente nas conversas, nos jogos, nas quezílias, mas também nos conhecimentos científicos. A educação para a sexualidade para ter os resultados desejáveis terá de dirigir-se à escola como um todo, penetrar em todos os seus ambientes, envolver todos os seus membros, aproveitar todos os momentos para, através de acontecimentos emocionais estruturados, construir modelos que promovam os valores e os direitos sexuais, sobre os quais os jovens possam desenvolver a sua própria identidade e o respeito para com os outros.

A sexualidade suporta afetos, que se manifestam sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagradado, de alegria ou tristeza. Existe uma vida afetiva que permanentemente nos faz aceitar ou rejeitar um acontecimento, um contexto, uma pessoa ou até um espaço. Cuidar dos afetos na escola assume uma importância significativa pois, depende das ligações afetivas, positivas ou negativas, uma melhor ou pior aprendizagem, relações interpessoais mais ou menos satisfatórias e em consequência atitudes e comportamentos mais ou menos positivos. Desenvolver os afetos na escola será uma alavanca importante para o sucesso escolar dos seus alunos.

Subtemas:

1. Identidade e Género
2. Relações afetivas
3. Valores
4. Desenvolvimento da sexualidade
5. Maternidade e Paternidade responsável
6. Direitos sexuais e reprodutivos

Subtema 1: Identidade e Género

A identidade é o alicerce do edifício humano. Sermos pessoas únicas, com um corpo sexuado, uma mente própria, uma história que transporta as heranças de um passado e onde cabem as esperanças do futuro é a aquisição básica da consciência que nos coloca no cenário social. A identidade é a impressão digital do nosso ser.

As diferenças sociais ou os papéis atribuídos às mulheres e aos homens são-nos inculcados enquanto crescemos, mudam ao longo do tempo e dependem da cultura, origem étnica, religião, educação, classe e ambiente geográfico, económico e político em que vivemos. Estes modelos de comportamento determinam o padrão e influenciam aquilo que somos, com exceção do sexo.

O género descreve assim o conjunto de qualidades e de comportamentos que as sociedades esperam dos homens e das mulheres e forma a sua identidade social, uma identidade que difere duma cultura para outra e em diferentes períodos da história.

Objetivo: Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Tomar consciência da identidade de género e dos papéis sociais. 				
	<ul style="list-style-type: none"> Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade e orientação sexual. 		<ul style="list-style-type: none"> Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e orientação sexual. 	

Objetivo: Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar diferentes papéis socioculturais em função do sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os diferentes papéis socioculturais em função do sexo. 			
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar as representações do que se espera de raparigas e de rapazes quanto ao namoro, às relações sexuais e à prevenção de consequências indesejáveis das mesmas. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar a violência baseada no género. 	<ul style="list-style-type: none"> Discutir o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.

Subtema 2: Relações Afetivas

As relações afetivas referem-se à capacidade individual de experimentar o conjunto de fenômenos afetivos (tendências, emoções, paixões, sentimentos). As relações e laços criados pela afetividade não são baseados somente em sentimentos, mas também em atitudes. Assim, todo tipo de relacionamento está associado à capacidade de interação e habilidade de saber aceitar as pessoas como elas são.

* Alguns objetivos são comuns ao subtema Saúde Mental

Objetivo: Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar as suas próprias emoções. Saber comunicar as suas próprias emoções. Identificar as emoções dos outros Respeitar as emoções dos outros. Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas. 				
<ul style="list-style-type: none"> Saber distinguir as diferentes expressões afetivas. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar que as relações afetivas são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar que as relações afetivas e sexuais são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais. 		

Objetivo: Reconhecer a importância das relações interpessoais

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Identificar a importância das relações afetivas nos diferentes contextos de vida (família, escola, amigos, sociedade). 				
<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer comportamentos assertivos nas diversas interações sociais. 		<ul style="list-style-type: none"> Atuar de modo assertivo nas diversas interações sociais. 		

Objetivo: Valorizar as relações de cooperação e de interajuda

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Reconhecer a importância de colaborar de forma ativa nas atividades escolares.			<ul style="list-style-type: none">Participar na criação e dinamização das atividades escolares.	<ul style="list-style-type: none">Organizar e dinamizar atividades escolares.
<ul style="list-style-type: none">Desenvolver as capacidades de comunicação, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.			<ul style="list-style-type: none">Desenvolver e coordenar as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.

Subtema 3: Valores

Na escola, a recentragem das aprendizagens sobre os valores do respeito, tolerância e partilha assume um papel central na promoção dos afetos e da saúde sexual. Educar para os valores é incorporar na vida das crianças e dos jovens dimensões pessoais, sociais, morais e éticas que vão reger o exercício da liberdade responsável, da cidadania plena e de saúde sustentável. Na área da promoção dos afetos e da sexualidade a escola e o currículo deverão estar organizados para ajudar cada aluno a clarificar e consolidar os seus valores.

O respeito por si e pelo outro, a justiça, a equidade e a verdade, são valores morais universais na base da Declaração Universal dos Direitos do Homem que promovem a tolerância e a aceitação das multiculturalidades.

Na escola a capacitação das crianças e dos jovens promove/garante a aceitação das diferenças e a igualdade de direitos e oportunidades.

Objetivo: Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Expressar respeito por si, pelo outro e pelo meio. 				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar diferenças individuais e socioculturais (nomeadamente as religiosas e sexuais). Respeitar as diferenças individuais e socioculturais (nomeadamente as religiosas e sexuais). 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as diferenças individuais, socioculturais, religiosas e sexuais. Respeitar as diferenças individuais e socioculturais (nomeadamente as religiosas e sexuais). 	<ul style="list-style-type: none"> Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais (nomeadamente as religiosas e sexuais). 		
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver atitudes de cooperação e interajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância de adotar, para com os outros, comportamentos de cooperação, interajuda e tolerância. 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar responsabilidade nas relações afetivas e sexuais. 		

Subtema 4: Desenvolvimento da sexualidade

A Organização Mundial da Saúde (2001) define Sexualidade como uma energia que nos motiva para encontrar o amor, o contacto físico, a ternura e a intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.

É uma parte importante, saudável e natural de quem somos e do que seremos em todas as etapas das nossas vidas. Falar de sexualidade vai para além da abordagem dos sentimentos sexuais ou das relações sexuais. A sexualidade inclui sentimentos, pensamentos e comportamentos do que significa “ser mulher” e “ser homem”, ser atrativo, estar apaixonado, do que significa a intimidade e a atividade sexual.

A sexualidade é uma dimensão da identidade pessoal e do relacionamento humano, que evolui naturalmente no contexto do nosso desenvolvimento global e expressa-se de formas diferentes nas várias etapas do Ciclo de vida.

Objetivo: Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none"> Conhecer que existem mudanças físicas ao longo da vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as mudanças físicas que o corpo sofre ao longo da vida. 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar as mudanças físicas ao longo da vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar as mudanças físicas ao longo da vida.
<ul style="list-style-type: none"> Identificar a existência de um corpo sexuado. 		<ul style="list-style-type: none"> Discutir as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar a diversidade dos corpos, incluindo aquela resultante de deficiência. 			
	<ul style="list-style-type: none"> Apreciar criticamente as mensagens veiculadas pela comunicação social e os padrões estéticos. 			

Objetivo: Ser responsável para consigo e para com os outros

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais. 			<ul style="list-style-type: none"> Valorizar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais. Respeitar as diferentes opções individuais face à sexualidade nomeadamente a abstinência.
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver uma atitude positiva em relação ao prazer e à sexualidade. 			<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar uma atitude positiva em relação ao prazer e à sexualidade. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as infeções de transmissão sexual e as formas de prevenção primária e secundária. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes métodos contraceptivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir o funcionamento dos diferentes métodos contraceptivos e a sua adequação às diferentes necessidades.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a importância da utilização correta do preservativo (masculino e feminino) na prevenção de IST e de uma gravidez indesejada. 	
			<ul style="list-style-type: none"> • Integrar a utilização do preservativo nas relações sexuais.
			<ul style="list-style-type: none"> • Saber negociar as relações sexuais saudáveis e seguras.
		<ul style="list-style-type: none"> • Saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade. 	

Subtema 5: Maternidade e Paternidade responsável

Uma preparação atempada, consciente e refletida para uma Maternidade/Paternidade responsável deverá fazer parte do projeto de vida individual, mas também do casal.

A escola pode contribuir para a consciencialização da responsabilidade da maternidade/paternidade e deve propiciar os meios e a informação adequados para que cada aluno(a) se aperceba das implicações de, no futuro, vir a ter e/ou a cuidar de uma criança.

A decisão de alguém ter um filho deve ser madura e previamente pensada. Implica mudanças na vida, e poderá implicar alterações nos comportamentos quotidianos.

A capacidade de assumir uma atitude “crítica”, relativa às diferentes perspetivas que a sociedade tem perante a gravidez, e a parentalidade, assume também especial importância.

Objetivo: Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
<ul style="list-style-type: none">Identificar a diversidade dos contextos familiares.Respeitar a diversidade dos contextos familiares.				<ul style="list-style-type: none">Organizar o planeamento da família tendo em conta as dimensões: pessoais, familiares, sociais e profissionais.

Objetivo: Adotar atitudes e comportamentos saudáveis

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
				<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar uma atitude crítica face as normas culturais relacionadas com a gravidez e a parentalidade.
		<ul style="list-style-type: none"> Distinguir: gravidez, infertilidade, adoção e contraceção. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Distinguir Interrupção Voluntária da Gravidez de Interrupção Involuntária da Gravidez. 		
			<ul style="list-style-type: none"> Identificar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer e avaliar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida.
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar comportamentos com consequências no desenvolvimento do feto. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Compreender que os comportamentos adotados pelos pais têm consequências na saúde e bem-estar físico e emocional das crianças. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Identificar a importância conjunta do papel dos progenitores no planeamento, durante a gravidez e após o nascimento. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar a importância conjunta do papel dos progenitores no planeamento, durante a gravidez e após o nascimento. 	

Subtema 6: Direitos sexuais e reprodutivos

Os Direitos Sexuais e Reprodutivos são componentes dos Direitos Humanos relacionados com a sexualidade e a reprodução, que incluem os direitos à liberdade, à privacidade, à saúde, à liberdade de pensamento e expressão, à educação e informação, à integridade e dignidade de todas as pessoas.

Mais especificamente, incluem o direito de todas as pessoas, sem coação, discriminação e violência, a: obter os melhores cuidados de saúde sexual e reprodutiva; procurar, receber e transmitir informações em relação à sexualidade; à educação sexual; o respeito pela integridade corporal; à escolha do parceiro; decidir ter ou não atividade sexual; ter relações sexuais consentidas; decidir sobre se quer ou não ter filhos e quando; e a perseguir uma vida sexual satisfatória e segura.

Tal como todos os Direitos Humanos são universais, inalienáveis, indivisíveis, inter-relacionados e interdependentes e impõem obrigações.

O exercício responsável dos direitos sexuais e reprodutivos requer que todas as pessoas respeitem os direitos dos outros.

Objetivo: Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos

Educação Pré-escolar	1.º Ciclo do Ensino Básico	2.º Ciclo do Ensino Básico	3.º Ciclo do Ensino Básico	Ensino Secundário
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os direitos à informação, proteção e integridade corporal. Identificar as situações de violação dos direitos sexuais, nomeadamente a violência no namoro, o assédio e abuso sexuais e a Mutilação Genital Feminina. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Expressar situações de violência e violação dos direitos. 	<ul style="list-style-type: none"> Ser capaz de dizer sim e não, e expressar as suas necessidades e desejos. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação. 		<ul style="list-style-type: none"> Identificar os direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação na área da Saúde, e usufruir desses direitos. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar o direito a maternidade e paternidade livres, conscientes e responsáveis.
			<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os serviços e recursos, em matéria de saúde sexual e reprodutiva, disponíveis na comunidade. 	

BIBLIOGRAFIA

Saúde mental e prevenção da violência

- FLEMING, Manuela (1993) *O desenvolvimento psicológico e a relação com os pais*, Edições Afrontamento
- MASTEN, A. S., & COASWORTH, J. D. (1995) Competence, resilience and psychopathology. In: D. Cicchetti & D. J. Cohen (Orgs.), *Developmental psychopathology* (pp. 715-752). New York: Wiley
- VIDIGAL, M. J. et al (1999) *Memórias de Utopias – Elementos para a história da Saúde Mental em Portugal*. Lisboa: ISPA.
- *Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (PNPS) 2013-2017*
- Rede de Referência Hospitalar de Psiquiatria da Infância e da Adolescência, Lisboa 2011, Coordenação Nacional para a Saúde Mental, Ministério da Saúde.
- Child and adolescent mental health policy and plans (Mental Health Policy and Service Guidance Package). World Health Organization, Geneva, 2005 <http://www.who.int/mentalhealth/policy/en/index.html>
- João dos Santos no sec.XXI
https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CC4QFiAC&url=http%3A%2F%2Fjoaodossantos.net%2Fcontributos%2Fa-forca-das-perguntas%2F&ei=0wbAU-bjDuWf0QXwmYQCbg&usq=AFQjCNGSPGJQjB6mqp1aqCm5npeKC8fxKQ&sig2=G_H3LD_pGZk4xHROnyluqQ

Educação alimentar

- BARROS, Vitor et al (2013) *Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado*, Turismo de Portugal, Lisboa
- KATLEEN Mahan, L; ESCOTT-STUMP, S; RAYMOND, JL. (2012) *Krause's Food & the Nutrition Care Process*, Elsevier Health Sciences- Saint Louis, Missouri
- LOPES, Policarpo (2006), *A Modernidade Alimentar* In (E)volução simbólica do acto alimentar, CEOS, Edições Colibri, Lisboa.
- PADRÃO, Patrícia et al (2014) *Hidratação adequada em meio escolar*, Edição Direção-Geral da Saúde in <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/77598/2/106613.pdf>
- QUEIROZ, Jorge (2014), *Dieta Mediterrânica Uma herança milenar para a humanidade*, Editora Althum, Lisboa
- ROMANO, Anabela (2014) *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, Alimentação e Saúde*, Universidade do Algarve, Faro
- *O Futuro da Alimentação: Ambiente, Saúde e Economia* -Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, 2013.
- DEMINI, S. ; BERRY, E. M. ; BACH-FAIG, A. ; BELAHSEN, R. ; DONINI, L. M. ; LAIRON, D. ; SERRA-MAJEM, L. e CANNELLA, C. (2012), *MediTERRA 2012 La diète méditerranéenne pour un développement régional durable*, Un modèle alimentaire construit par les scientifiques”, in CIHEAM (dir.)– Presses de Sciences-Po, Paris, 73-91.

- GRAÇA, Pedro; PALMA Maria, ; MATIAS LIMA, Rui. *O Conceito de Dieta Mediterrânica e a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas Portuguesas* -Revista Nutricias 19: 6-9 APN, 2013
- OLSON, S.; MOATS, S: *Nutrition Education in the K-12 Curriculum: The Role of National Standards*, Workshop Summary in Food and Nutrition Board; Board on Children, Youth, and Families; Institute of Medicine, 2013.
- PÉREZ-RODRIGUES, Carmen e ARANCETA, Javier (2003). Nutrition Education in Schools: Experiences and Challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*. 57, Suppl 1. 582 – 585
- PIMBERT, M., SHINDELAR, R. and SCHOSLER, H. (eds), (2015) *Think Global, Eat Local. Exploring Foodways*. RCC Perspectives. Munich: Rachel Carson Center. (http://www.environmentandsociety.org/sites/default/files/2015_i1_0.pdf)
- RODRIGUES, Sara; FRANCHINI, Bela; GRAÇA, Pedro; de ALMEIDA, Maria Daniel V. *New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations*, Journal of Nutrition Education and Behaviour May–June, 2006. Volume 38, Issue 3, Pages 189–195
- SHARIFF, Z.M. e col. (2008). Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude and Practices of Primary School Children: A Pilot Study. *International Electronic Journal of Health Education*. 11, 119 – 132
- Dietary Reference Intakes (DRI) - Tables and Application Reports. Institute of Medicine (IOM). Washington DC (2014), In <https://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dietary-reference-intakes/dri-tables-and-application-reports>
- SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares - Elaboração, verificação e monitorização na ótica do utilizador. Edição - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2.ª edição. Porto, 2014 In <http://www.plataformacontraoobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2/index.php>
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>
- Câmara Municipal de Tavira – Dieta Mediterrânica: <http://dietamediterranea.cm-tavira.pt/>
- Children’s Food Trust: <http://www.childrensfoodtrust.org.uk/>
- FOOD a fact of life: <http://www.foodafactoflife.org.uk/>

Atividade física

- OWEN, N., HEALY, G.N, MATTHEWS, C.E. and DUNSTAN, D.W. *Too much sitting: the population health science of sedentary behavior*. Exercise and Sport Sciences Review, 38(3), 105-113, 2010.
- CORBIN, C. B.; FOX, K. R. (1995). *Fitness for a lifetime*. British Journal of Physical Education. 16: 44-46.
- PATE, R. R. (1983). *A new definition of youth fitness*. The physician and Sportsmedicine. 11: 77-83.

Comportamentos aditivos e dependências

- Direção-Geral da Saúde - Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo : <http://www.dgs.pt/respire-bem1.aspx>
- Organização Mundial de Saúde: <http://www.who.int/topics/tobacco/en/>
- National Institute on Drug Abuse
<http://teens.drugabuse.gov/drug-facts/tobacco>
<http://teens.drugabuse.gov/educators/lesson-plans-and-materials>
- National Institute on Drug Abuse, (EUA):
<http://www.drugabuse.gov/publications/topics-in-brief/tobacco-nicotine-research>
- Surgeon General Report, 2012 - Prevenção do consumo de tabaco nos Jovens:
[http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/index.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+TobaccoRelatedSGRs+\(CDC+-+Smoking+and+Tobacco+Use+-+Surgeon+General+Reports\)](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/index.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+TobaccoRelatedSGRs+(CDC+-+Smoking+and+Tobacco+Use+-+Surgeon+General+Reports))

Afetos e educação para a sexualidade

- BRANDES, Donna; PHILLIPS, Howard, *Manual de jogos educativos 140 jogos para professores e animadores de grupos*, Moraes editores – Psicologia e pedagogia
<http://jucienebertoldo.files.wordpress.com/2013/05/140-atividades-e-jogos-sobre-sexualidade-e-sc3a1ude.pdf>
- WORLD HEALTH ORGANISATION, Regional Office for Europe and BZgA (2010) - Standards for Sexuality Education in Europe - *A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*
- FORRETA, Fátima; MARQUES, António Manuel; VILAR Duarte (2002) *Os afetos e a sexualidade na educação pré-escolar: um guia para educadores e formadores*, Lisboa: Texto Editora.
- FORRETA, Fátima; MARQUES, António Manuel; VILAR Duarte (2002) *Educação sexual no 1º ciclo: um guia para professores e formadores*, Lisboa: Texto Editora.
- FRADE, Alice [et al] (2003); *Educação sexual na escola: guia para professores, formadores e educadores*, Lisboa: Texto Editora, 2001, 4ª ed.; 5ª ed.
- FREITAS, Filomena; PEREIRA, Maria Manuela (2001) *Educação sexual: contextos de sexualidade e adolescência*, Lisboa: Edições ASA.
- LOPEZ Sanchez (2005) *La Educacion Sexual* F. Editorial Biblioteca Nueva.
- CAMACHO, Helena; SANTOS, Ana Cristina; e OGANDO Clara (2001); *Adolescendo: educação da sexualidade na escola – da teoria à prática*; Lisboa: Didática Editora.
- F., Amarú, LOPEZ Sanchez; *Prevención de los abusos sexuales de menores e educación sexual*, Ediciones 2000.

- It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education. Population Council, New York, 2009. www.itsallone.org
- CARPINTERO, Eugénio *Prevenção de riscos associados ao comportamento sexual- gravidez não desejada, DST e SIDA*, Edições APF.
- VILAR, D. (2003) *Falar disso: a educação sexual nas famílias de adolescentes*, Edições Afrontamento, Lisboa.
- BENASULIN, A.; VILAR, D.; PINTO, P.; GIL, S.; LAMEIRAS, S.; YASMINA, G. (2006) *A Orquídea & O Beija-Flor - Sobrevoando as Questões Sexuais dos Jovens*, Areal Editores
- JOCELYNE, Robert; JO-ANNE, Jacob (2009) *A minha sexualidade- até aos 6 anos*, Porto Editora.
- JOCELYNE, Robert; JO-ANNE, Jacob (2011) *A minha sexualidade- dos 6 aos 9 anos*, Porto Editora.
- JOCELYNE, Robert; JO-ANNE, Jacob (2011) *A minha sexualidade- dos 9 aos 13 anos*, Porto Editora.
- BANCROFT, J et al. (2003) *Sexual development in childhood*, Indiana University Press, Bloomington.
- UNESCO (2009a). International technical guidance on sexuality education. Vol. I – Rationale for sexuality education. Paris. <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>.
- UNESCO (2009b). International technical guidance on sexuality education. Vol. II – Topics and learning objectives. Paris http://data.unaids.org/pub/ExternalDocument/2009/20091210_international_guidance_sexuality_education_vol_2_en.pdf
- Saúde Sexual e Reprodutiva www.saudereprodutiva.dgs.pt/
- Programa Nacional para a Infecção VIH/SIDA <http://pnvihsida.dgs.pt>
- International Planned Parenthood Federation www.ippf.org
- The European Society of Contraception and Reproductive Health www.contraception-esc.com
- Aids Action Europe www.aidsactioneurope.org
- UNAIDS www.unaids.org