

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º/3º ciclo | Áreas da Educação Sexual

Área 1: O corpo sexuado

- Tema 1: [Anatomia e fisiologia](#)
- Tema 2: [Concepção, gravidez e parto](#)
- Tema 3: [Mudanças pubertárias](#)
- Tema 4: [Imagem corporal](#)

Área 2: Identidade e Sexualidade

- Tema 1: [Auto-estima](#)
- Tema 2: [Género](#)
- Tema 3: [Sentimentos, gostos e decisões](#)

Área 3: Sexualidade e Relações Interpessoais

- Tema 1: [Abusos sexuais](#)
- Tema 2: [Competências relacionais](#)

Área 4: Sexualidade e Sociedade

- Tema 1: [Papéis sexuais](#)
- Tema 2: [As famílias](#)

Área 5: Saúde Sexual e Reprodutiva

- Tema 1: [Higiene e Saúde](#)

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º ciclo | Área 1: O Corpo Sexuado

Tema 1 : Anatomia e fisiologia

Justificação

- Uma das principais diferenças anatómicas e fisiológicas no corpo do homem e da mulher prende-se com a constituição dos órgãos sexuais internos e externos.
- Na puberdade, o cérebro começa a enviar elevadas concentrações de hormonas para a glândula pituitária fazendo com que esta liberte dois tipos de hormonas em maior quantidade, sendo estas responsáveis pelo desenvolvimento dos óvulos nos ovários das raparigas (ovulação) e pela produção de células sexuais masculinas (espermatozóides) nos testículos dos rapazes.
- As principais hormonas sexuais são a testosterona para os rapazes, que estimula a produção de espermatozóides, e os estrogéneos e a progesterona para as raparigas, que desencadeiam a activação dos ovários e a produção de óvulos. Estas hormonas também são responsáveis pelo aparecimento dos caracteres secundários de ambos os sexos.
- Alguns órgãos genitais masculinos como o pénis e os testículos encontram-se externamente. Nas raparigas, os órgãos genitais externos são constituídos pelos lábios vaginais, o clítoris e os orifícios da uretra e da vagina.
- A maioria dos rapazes e das raparigas consideram a ejaculação e a menstruação como as mudanças mais importantes da puberdade.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- As semelhanças e diferenças anatómicas e fisiológicas entre rapazes e raparigas
- Os órgãos genitais externos masculinos e femininos
- As hormonas e as células sexuais masculinas e femininas

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Compreender que existem diferenças entre os sexos
- Aceitar as características anatómicas e fisiológicas do seu sexo

- Respeitar os outros relativamente às suas diferenças anatómicas e fisiológicas

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Identificar as diferenças anatómicas e fisiológicas entre sexos
- Distinguir os diferentes órgãos genitais externos de raparigas e rapazes
- Reconhecer o papel das hormonas e células sexuais no desenvolvimento pubertário

Conteúdos mínimos

- Diferenças anatómicas e fisiológicas nos órgãos sexuais de rapazes e raparigas
- Constituição dos órgãos genitais externos masculinos e femininos
- Existência de células e hormonas sexuais masculinas e femininas

Bibliografia

HARRIS, R.H. **Vamos falar de sexo**. Lisboa: Terramar, 1994

LOPÉZ, F. e FUERTES, A. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: APF, 1999

REIS, Isabel [et al.]. **A Sexualidade**. Lisboa: Impala, 2003

Sexualidade: Desenvolvimento Sexual. **Portal da Saúde Sexual e Reprodutiva**
www.apf.pt

Tema 2 : Concepção, gravidez e parto

Justificação

- A concepção humana decorre da união do óvulo com o espermatozóide, aquando de uma relação sexual, dando origem a uma nova célula, a um novo ser que permanecerá, na generalidade das situações nove meses na barriga da mãe, através do qual será alimentado e protegido até ao nascimento.
- Durante a relação sexual uma quantidade de espermatozoides, através da ejaculação, são depositados na vagina e só alguns conseguirão entrar no útero da mulher e chegar à Trompa de Falópio onde se encontra o óvulo. Só um conseguirá atravessar a membrana que circunda o óvulo e realizar a fecundação. O zigoto que resulte dessa união desloca-se até ao útero, em cujas

paredes, especialmente preparadas para o efeito, se aninhará. Quando isto acontece a mulher fica grávida.

- O zigoto contém todas as características genéticas do pai e da mãe. Todas estas informações estão presentes em cada célula humana, incluindo as sexuais, e são denominadas cromossomas.
- Após a instalação da "nova" célula no útero começam a ocorrer modificações no corpo da mulher, designadamente falta de menstruação, alteração nos seios e, por vezes, vómitos.
- Os bebés ficam, em média, 38 a 40 semanas na barriga das mães recebendo alimentação e oxigénio através do sangue materno, por intermédio da placenta. O bebé fica ligado à placenta por meio do cordão umbilical.
- Ao fim de 9 meses o bebé está preparado para nascer e começam as contracções que vão empurrando o bebé, em direcção à vagina, o que se denomina "trabalho de parto". Nesse momento a mãe também faz força ajudando a empurrá-lo até todo o corpo sair. A seguir é cortado o cordão umbilical e o bebé chora, o que o ajuda a encher os pulmões de ar e libertá-los dos restos do líquido amniótico.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- A concepção: fecundação, zigoto, cromossomas, ...;
- A gravidez: tempo médio de gestação, placenta, cordão umbilical, ...;
- O parto: contracções, "trabalho de parto", líquido amniótico,...

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Compreender que podem existir formas diferentes de sermos concebidos e de nascermos;
- Respeitar os outros relativamente às suas histórias individuais desde o nascimento;
- Reconhecer que existem diferenças no desenvolvimento fetal com repercussões após o nascimento.

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Compreender a concepção humana;

- Identificar os diferentes aspectos que se relacionam com o processo da gravidez;
- Entender alguns aspectos relacionados com o parto.

Conteúdos mínimos

- Concepção: união do óvulo com o espermatozóide
- Fecundação: perfuração da membrana do óvulo por um espermatozóide na Treompa de Falópio
- Parto: "Trabalho de parto", contracções, choro...

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

HARRIS, R.H. **Vamos falar de sexo**. Lisboa: Terramar, 1994

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

Tema 3 : Mudanças pubertárias

Justificação

- A adolescência começa com o início da puberdade que consiste numa série de modificações biológicas, sociais e psicológicas.
- Uma das mais importantes modificações é o crescimento e a entrada em funcionamento dos órgãos sexuais (caracteres sexuais primários). Também se observam outras transformações, como por exemplo, o crescimento da barba e dos seios (caracteres sexuais secundários).
- A idade em que se iniciam as modificações pubertárias é variável, quer em relação aos sexos quer aos ritmos de desenvolvimento de cada indivíduo. As raparigas podem tornar-se púberes a partir dos 9/10 anos (1º menstruação — menarca) e os rapazes a partir dos 10/11 anos (possibilidade das 1º ejaculações).
- Nesta fase de desenvolvimento os interesses são variados e incluem temas relacionados com a sexualidade, associados mais ao "querer saber tudo" do que com as suas vivências pessoais nessa área.

- A aproximação a um corpo "adulto" faz surgir sentimentos diversificados, principalmente de vergonha, timidez, pudor e ansiedade e, também, aumento do desejo sexual e das sensações eróticas. O desejo sexual, nestas idades, centra-se mais na exploração relacionada com a busca do prazer sexual o que inclui, por vezes, o comportamento de masturbação e as carícias mútuas. Os objectos de desejo relacionam-se, frequentemente, com pessoas famosas "ídolos" ou com pessoas que conhecem e que são percebidas como "modelos ideais".
- Nestas idades as relações pessoais entre os sexos assumem um carácter ambivalente, ou seja, se por um lado se verifica a tendência de constituir "grupos sexistas" (só com rapazes ou só com raparigas) por outro lado são frequentes os "jogos" de provocação e sedução entre os sexos (apalpões, beijos roubados, paixões escondidas, ...).

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- A puberdade, como um dos períodos significativos do desenvolvimento humano;
- As mudanças da puberdade: biológicas, sociais e psicológicas; - os caracteres sexuais primários e secundários.
- Os comportamentos sexuais: masturbação, carícias mútuas, fantasias sexuais, ...

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Respeitar-se a si e aos outros relativamente aos ritmos de desenvolvimento;
- Demonstrar tolerância e compreensão perante a diversidade humana;
- Partilhar as suas questões e dúvidas pubertárias de forma afirmativa.

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Identificar as mudanças pubertárias: no corpo, nas relações pessoais entre os sexos e a nível do desejo sexual e das sensações eróticas;
- Distinguir os caracteres sexuais primários e secundários dos dois sexos;
- Reflectir de forma crítica sobre a natureza sexista do grupo de pares.

Conteúdos mínimos

- Puberdade como um importante período do desenvolvimento humano marcado pela maturação do sistema reprodutor e pelo desenvolvimento dos caracteres sexuais.
- Modificações que se começam a processar e que podem gerar ansiedade nos adolescentes decorrente ou da desadaptação às normas e padrões dos seus pares e/ou da forma desordenada como ocorrem as mudanças pubertárias e/ou por se sentirem intimidados e inseguros.
- Ritmos de desenvolvimento diferenciados e vivência das mudanças de forma diversa.

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

SANDERS, P. e SWINDEN, L. **Para me conhecer, para te conhecer**. Lisboa: APF, 1995

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º ciclo | Área 1: O Corpo Sexuado

Tema 4 : Imagem corporal

Justificação

- As mudanças do corpo decorrentes do crescimento rápido que se inicia na puberdade, por vezes, brusco e descoordenado, podem originar situações difíceis, de serem ultrapassada, pelos pré-adolescentes, por se encontrarem ainda muito inseguros em relação à reformulação da sua imagem corporal, que começa a se diferenciar da que tinham na infância. A integração das modificações do "novo" corpo nem sempre é pacífica. Alguns pré-adolescentes aceitam com facilidade a nova imagem corporal mas outros terão muita dificuldade na sua integração, podendo mesmo desenvolver um, processo de negação.

- Paralelamente a estas inquietações também começam a surgir oscilações de humor e alguns questionamentos, começando a pôr em dúvida um conjunto de aspectos relacionados com a família e com a escola.
- A imagem corporal, ou seja, a representação mental do corpo é um elemento essencial para a construção da identidade sexual e pessoal.
- Assim, para ajudar os pré-adolescentes a uma melhor aceitação das mudanças corporais o tratamento deste tema deve contemplar quer a transmissão de conhecimentos sobre as mesmas e as suas respectivas implicações quer a assunção de atitudes positivas e de aceitação por parte dos adultos próximos. Será, também, importante explorar a "estética corporal" decorrente de padrões de beleza que, por meio da comunicação e da publicidade, exercem pressão social, impondo um "ideal estético".

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- Os aspectos relacionados com a imagem corporal;
- As mudanças corporais e respectivas implicações;
- A "estética padrão" e a "estética" saudável.

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Compreender que existem diferentes formas de integração da imagem corporal;
- Respeitar os outros relativamente às preocupações que tenham com o seu corpo;
- Aceitar a existência de diferentes "estéticas corporais".

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Adoptar comportamentos para uma adequada integração da sua imagem corporal;
- Identificar as pressões sociais relacionadas com a "estética padrão";
- Entender as dificuldades e preocupações relacionadas com a aceitação do "novo" corpo.

Conteúdos mínimos

- Necessidade de reajustamento da imagem corporal decorrente das mudanças físicas da puberdade

- Papel da imagem corporal na identidade sexual e pessoal
- Pressões sociais da comunicação e da publicidade relativamente à "estética padrão" e a sua influência junto dos pré-adolescentes

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

HARRIS, R.H. **Vamos falar de sexo**. Lisboa: Terramar, 1994

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º ciclo | Área 2: Identidade e Sexualidade

Tema 1 : Auto-estima

Justificação

- A auto-estima refere-se à percepção avaliativa que cada um faz de si próprio, o que poderá originar uma auto-estima "saudável", situada no centro de um processo contínuo cujas extremidades são a subvalorização e a sobrevalorização.
- O tratamento do tema pressupõe atitudes por parte dos adultos que fomentem e favoreçam o diálogo e considerem com seriedade os ideais dos adolescentes. Importa contribuir para que cada aluno/a se percepcione de forma realista e positiva, possibilitando a descoberta dos seus recursos pessoais, para serem apreciados e utilizados devidamente, e das suas dificuldades, para serem aceites e superadas na medida das suas possibilidades.
- Nestas idades, os pré-adolescentes começam a preocupar-se com as primeiras mudanças pubertárias e com o facto de estarem ou não a ter um desenvolvimento "normal", o que faz com se compararem aos outros da mesma idade, por julgarem que se forem como os outros é sinal que está tudo a correr bem. também, dentro do seu grupo de iguais, começam a sofrer pressões para se adaptarem às normas ou padrões idealizados e perante o mundo dos adultos se confrontam com dificuldades em desenvolver as suas novas capacidades

intelectuais. Todas estas situações desencadeiam, com frequência, insegurança e ansiedade, com reflexos na auto-estima.

- A auto-estima compreende os seguintes aspectos:

Cognitivo - percepção que cada um tem de si mesmo no que respeita ao aspecto físico, às emoções, aos conhecimentos, ..., ou seja, à sua auto-realização

Emotivo - o que a pessoa sente relativamente a si mesma: se com afecto ou com indiferença ou com hostilidade;

Comportamental - como é que a pessoa se comporta relativamente a si própria: se tem respeito por si própria, se cuida da sua saúde, se satisfaz as suas necessidades, etc.

- O aumento da auto-estima pressupõe que cada pessoa adopte atitudes e comportamentos de apreciação de si própria e de aceitação dos seus limites, fragilidades, insucessos, etc., assim como, de afecto sincero para consigo própria e de atenção às próprias necessidades.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- O conceito de auto-estima;
- Os aspectos que contribuem para o desenvolvimento saudável da auto-estima;
- As atitudes e os comportamentos que promovem o aumento da auto-estima.

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Compreender que existem diferenças nas formas como as pessoas se percebem a si próprias;
- Desenvolver atitudes e comportamentos para aumentar a auto-estima;
- Rejeitar atitudes e comportamentos de sub e sobrevalorização.

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Adoptar comportamentos para melhorar a sua auto-estima;
- Aquirir características que ajudam a possuir uma auto-estima saudável;
- Analisar criticamente aspectos inerentes ao processo de formação da auto-estima.

Conteúdos mínimos

- Auto-estima como processo gradual de auto-valorização.
- Características importantes para melhorar a auto-estima: apreciar a si mesmo; aceitar os limites, os insucessos; demonstrar afecto sincero para consigo próprio; prestar atenção às próprias necessidades.
- Pressões dos pares e dificuldades com o mundo dos adultos.

Bibliografia

BRANDEN, N. **Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo**. São Paulo: Editora Saraiva, 1992

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999

PEREIRA, M. e FREITAS, F. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Asa, 2001

STROCCHI, M.C. **Auto-estima: se não te amas, quem te amará?**. [s.l.]: Paulos, 2003

Tema 2 : Género

Justificação

- Nestas idades será importante esclarecer a distinção funcional entre a identidade sexual, fazendo referência principalmente à anatomia corporal dos órgãos sexuais, e a identidade de género, relacionando-a com os aspectos psicossociais atribuídos aos géneros masculino e feminino como roupas, adornos, actividades, entre outros, impostos ou adoptados socialmente.
- Este conjunto de crenças estruturadas acerca dos comportamentos e características particulares do homem e da mulher é designado por estereótipos do género, que são muito discriminatórios pelo facto de definirem tarefas específicas e condutas distintas para o masculino e o feminino, com o objectivo de serem assumidas na relação entre homens e mulheres..
- A identidade sexual refere-se ao que cada pessoa pensa sobre si própria e sobre a sua sexualidade, sobre as emoções e sobre o desejo que sente em relação aos outros, podendo estes ser do mesmo sexo, de outro sexo ou de ambos os sexos,

e a identidade de género diz respeito ao modo como cada um de nós se vê: se como homem (masculino) se como mulher (feminino).

- O desenvolvimento da identidade sexual implica três dimensões: a identidade de género, os papéis sexuais e a orientação sexual. Este processo de formação da identidade sexual pode, por vezes, gerar conflitos internos pelo facto dos jovens se sentirem diferente dos outros relativamente a sentimentos e comportamentos sexuais. Apesar de, nestas idades, terem maior flexibilidade para relativizarem os aspectos da sexualidade, relacionados com os padrões sociais, ainda manifestam dificuldade em aceitar, por exemplo, que alguns dos seus pares adotem actividades próprias de um papel de género que não lhes pertença.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- A identidade sexual e a identidade de género;
- Os estereótipos de género;
- As três dimensões da identidade sexual.

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Rejeitar os estereótipos de género de natureza discriminatória;
- Aceitar positivamente a sua identidade sexual;
- Defender a igualdade entre os sexos.

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Adotar comportamentos que promovam uma identidade sexual mais madura;
- Tomar decisões e aceitar as decisões dos outros relativamente à identidade sexual;
- Combater os estereótipos que promovem a desigualdade entre os sexos.

Conteúdos mínimos

- Distinção funcional entre identidade sexual e de género;
- Dimensões que constituem a identidade sexual: identidade de género, papéis sexuais e orientação sexual;
- Possibilidade de conflitos decorrentes do processo de formação da identidade sexual.

Bibliografia

HARRIS, R.H. **Vamos falar de sexo**. Lisboa: Terramar, 1994

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999

PEREIRA, M. e FREITAS, F. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Asa, 2001

Tema 3 : Sentimentos, gostos e decisões

Justificação

- Nesta faixa etária os rapazes e as raparigas para além de se confrontarem com as mudanças físicas defrontam-se, também,, com as mudanças emocionais, que se expressarão através das oscilações do humor (humor chorar e logo a seguir, sem motivo aparente, rir), da ambivalência de sentimentos (gostar/não gostar, satisfação /insatisfação, prazer/desprazer, etc) e dos "medos", ou seja, das preocupações específicas destas idades, como por exemplo "não ser atraente ou potente", "ter ou vir a ter tendências homossexuais"´ e outras.
- A especificidade do desejo sexual, que ocorre na puberdade, vai determinar que numerosos estímulos adquiram valor erótico, reflectindo-se na procura de satisfações sexuais por auto-estimulação (masturbação) ou por contacto com os outros (carícias, beijos, etc). A resposta fisiológica face à excitação sexual evidenciar-se-á cada vez mais e a sensação de prazer poderá ser acompanhada de sentimentos de culpa e de vergonha e ser a causa de dificuldades e perturbações relacionadas com questões como: "Quem eu sou?", "O que é que eu sou?" e "O que eu quero ser?".
- Os pré-adolescentes começam a pensar em termos relativos e a conseguir apreciar as diferenças entre a realidade objectiva e a percepção subjectiva, desenvolvem a capaz-idade de perceber sentimentos e emoções tanto em si próprio como nos outros, assim como, de adoptar o ponto de vista de outrem, ou seja, "se colocar na pele do outro".
- Nesta fase, também, se começará a consolidar a orientação sexual, isto é, a preferência da pessoa por um determinado objecto sexual, e a necessidade de realizar experimentações sexuais que se concretizarão através de comportamentos de contacto físico, designadamente carícias, abraços e beijos.

Neste âmbito o pré-adolescente começa confrontar-se com decisões difíceis de tomar na ânsia de dar resposta ao desejo sexual.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- As mudanças emocionais da puberdade;
- O desejo sexual e os estímulos cora valor erótico;
- Os comportamentos relacionados com contacto físico.

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Melhorar o seu equilíbrio emocional;
- Aceitar-se a si próprio/a de maneira positiva;
- Controlar as pulsões sexuais.

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Gerir de forma "saudável" o seu humor, os seus sentimentos e os seus medos;
- Compreender que as suas reacções, características desta fase, são passíveis de auto-regulação;
- Reflectir de forma progressiva sobre as questões "Quem eu sou?", "O que é que eu sou?" e "O que eu quero ser?".

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

MIGUEL, N. e GOMES, A. **Só para jovens**. Lisboa: Texto, 1991

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO [et al.]. **Educação sexual em meio escolar: linhas de orientação**. Lisboa: ME, 2000

MOITA, Gabriela e SANTOS, Milice - **Falemos de sexualidade: um guia para pais e educadores**. Lisboa: APF, 1992

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º ciclo | Área 3: Sexualidade e relações interpessoais

Tema 1 : Abusos sexuais

Justificação

- Por abuso sexual entende-se "contactos e interacções entre um adulto e uma criança, quando o adulto usa a criança para se estimular sexualmente a si próprio, à criança ou a outrem. Também pode ser cometido por pessoa menor quando a sua idade for significativamente superior à da vítima, ou quando está em clara posição de poder ou controlo sobre ela" (National Center of Child Abuse and Neglect - EUA).
- Considera-se abuso sexual quando existe emprego de força física, pressão ou engano com menores e, geralmente, quando se verifica a assimetria de idade, ou seja o agressor ter entre 5-10 anos mais do que a vítima, frequentemente adultos. (Félix Lopez, 1999).
- Os abusos sexuais podem implicar contacto físico (coito vaginal, anal ou oral, carícias nos seios e/ou genitais, etc.) ou outras formas como o exibicionismo, telefonemas obscenos, voyeurismo, etc)..
- A abordagem do tema nestas idades é imprescindível pelo facto de se estimar que a maior incidência de abusos sexuais se situa na faixa etária dos 8-13 anos e os seus efeitos serem, frequentemente, mais severos, principalmente, se ocorrerem de forma repetitiva.
- Para além de ser imprescindível ajudar os rapazes e raparigas a se protegerem e saber lidar com este tipo de situações, numa perspectiva, preventiva, e de visão positiva da sexualidade, é também necessário dar apoio emocional e/ou tratamento adequado às vítimas dado as sequelas negativas decorrentes dos abusos sexuais (perda de confiança, vergonha, depressão, comportamento anti-social, isolamento, perturbações do sono, dificuldades escolares, perda de auto-estima, etc)
- Será importante analisar, de forma crítica, algumas crenças associadas, designadamente as relacionadas com a veracidade dos relatos das crianças (maioritariamente credíveis) e com o facto de o agressor ser uma pessoa desconhecida (na maioria dos casos são pessoas próximas ou pertencentes à família).
- Qualquer acto através do qual uma pessoa mais velha obrigue ou persuada um/a menor a realizar uma actividade sexual contra a sua vontade deve ser

denunciado junto de pessoas de confiança e/ou de organismos de protecção das crianças.

- Os pré-adolescentes devem ser alertados para rejeitarem as pessoas que os forcem a fazer jogos sexuais e a pedirem ajuda sempre que essas pessoas tentarem tocar onde eles não desejara.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- Os aspectos importantes relacionados com os abusos sexuais;
- As principais crenças associadas aos abusos sexuais;
- Os procedimentos a adoptar perante uma situação de abuso sexual.

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Aperceber-se das agressões sexuais contra si próprio;
- Proteger-se e saber lidar com os abusos sexuais contra si e junto de amigos;
- Pedir ajuda junto de pessoas da sua confiança e/ou organismos específicos

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Discernir sobre comportamentos "saudáveis" e abusos sexuais;
- Adoptar comportamentos preventivos relacionados com os abusos sexuais;
- Tomar consciência de aspectos físicos e emocionais decorrentes dos abusos sexuais.

Conteúdos mínimos

- Definição de abuso sexual
- Aspectos relacionados com os abusos sexuais a ter em conta numa perspectiva preventiva e de visão positiva da sexualidade
- Reflexão crítica sobre crenças e procedimentos associados aos abusos sexuais

Bibliografia

HARRIS, R.H. **Vamos falar de sexo**. Lisboa: Terramar, 1994

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Programa de prevenção do abuso sexual sobre menores. www.drec.min-edu.pt/abuso/index.html

PEREIRA, M. e FREITAS, F. Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência. Lisboa: Asa, 2001

Tema 2 : Competências relacionais

Justificação

- Define-se competência como "um saber em uso ou em acção", que se traduz na capacidade efectiva de utilização e manejo - intelectual, verbal ou prático - no sentido do uso que se faz dos conhecimentos ou informações que cada um possui e não a conteúdos acumulados com os quais não sabemos nem agir em concreto, nem fazer qualquer operação mental ou resolver qualquer situação, nem pensar com eles.
- As competências integram conhecimentos, capacidades e atitudes e desenvolvem-se ao longo da vida mobilizando recursos cognitivos, afectivos e psicomotores.
- O desenvolvimento das competências relacionais resulta das interacções que se processam com o próprio, e com os outros em contextos diversos, como família, escola, lazer, etc.
- A forma como nos relacionamos com os outros depende principalmente da nossa competência de comunicação, que se manifesta através de comportamentos verbais (orais ou escritos) e não-verbais (gestos, postura corporal, expressões faciais, silêncio, etc).
- Nesta faixa etária, na qual os colegas e amigos desempenham um papel cada vez mais importante, há que ensiná-los a resistir às pressões, através da comunicação assertiva ajudando-os a dizer "sim" ou "não" com firmeza, consoante as práticas sejam saudáveis ou prejudiciais/autodestrutivas.
- As principais competências relacionais baseiam-se:

no respeito - em relação a si próprio e aos outros reconhecendo-os como pessoas importantes, valiosas, dignas e únicas;

na compreensão - empatia, ou seja, capacidade de nos colocarmos *na pele* dos outros compreendendo os seus actos e convicções;

na autenticidade - ser o que realmente se aparenta ser, manter a palavra dada e lidar com os outros com franqueza.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- As competências relacionais;
- Os aspectos importantes relacionados com a comunicação verbal e não-verbal;
- A comunicação assertiva.

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Dizer "sim" a práticas saudáveis e "não" a práticas prejudiciais ou autodestrutivas;
- Relacionar-se consigo e com os outros de forma construtiva;
- Contribuir para que as relações interpessoais em que interage sejam abertas e positivas.

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Aumentar as suas competências relacionais;
- Rejeitar pressões relacionadas com práticas prejudiciais ou autodestrutivas;
- Adoptar comportamentos baseados no respeito, compreensão e autenticidade.

Conteúdos mínimos

- Definição de competências relacionais;
- Aspectos relacionados com a comunicação assertiva;
- Reflexão crítica sobre pressões e as formas de aceitação ou resistência as mesmas.

Bibliografia

AZEVEDO, L. **Comunicar com assertividade**. Lisboa: IEFPP, 1999

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO [*et al.*]. **Educação sexual em meio escolar: linhas de orientação**. Lisboa: ME, 2000

ROLDÃO, M.C. **Gestão do currículo e avaliação de competências: as questões dos professores**. Lisboa: Presença, 2003

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º ciclo | Área 4: Sexualidade e Sociedade

Tema 1: Papéis sexuais

Justificação

- O papel sexual diz respeito ao modo como se é rapaz ou rapariga. É a experiência pública da identidade de género, sendo esta a experiência interna de se ser masculino ou feminino.
- Os papéis sexuais desde o nascimento (por vezes até antes) afectam a maneira como nos definimos socialmente e como orientamos a nossa conduta nas situações interpessoais. São específicos de cada cultura e sofrem alterações por influência da evolução das condições económicas e históricas.
- Os pais e os professores, assim como, a comunicação social, a literatura infantil e os conteúdos e práticas escolares continuam a atribuir aos rapazes e raparigas papéis sexuais que, nestas faixas etárias, começam a ser relativizados no que respeita à consistência dos mesmos, fazendo com que os pré-adolescentes admitam que rapazes e raparigas possam realizar actividades menos tipificadas e ficarem menos dependentes das características socialmente atribuídas aos sexos, como por exemplo, a forma de vestir, de se comportar ou de brincar.
- Essa capacidade de compreender que os papéis sexuais são convencionais e que podem alterar-se vai permitir que percebam o carácter discriminatório de alguns e de igualdade de outros.
- O tratamento do tema, nestas idades, torna-se muito pertinente no sentido de ajudar rapazes e raparigas a tomarem consciência sobre os elementos que possam expressar relações de desigualdade, exploração ou domínio de um sexo pelo outro.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- A identidade de género e o papel sexual;
- Os elementos que podem expressar desigualdades entre os sexos;

- Os papéis sexuais convencionais e possibilidade de alteração

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Rejeitar elementos discriminatórios dos papéis sexuais
- Relativizar a consistência dos papéis sexuais
- Adquirir papéis de género flexíveis

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Manifestar comportamentos menos tipificados
- Adotar características menos dependentes das socialmente atribuídas aos sexos
- Combater os elementos dos papéis sexuais que possam expressar relações de desigualdade, exploração ou domínio de um sexo pelo outro

Conteúdos mínimos

- Distinção entre identidade de género e papel sexual
- Conhecimentos relacionados com os elementos dos papéis sexuais que expressam relações de desigualdade, exploração ou domínio de um sexo pelo outro
- Convencionalismo dos papéis sexuais e possibilidade de alteração

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO [et al.]. **Educação sexual em meio escolar: linhas de orientação**. Lisboa: ME, 2000

PEREIRA, M. e FREITAS, F. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Asa, 2001

Tema 2: As Famílias

Justificação

- O processo de autonomia, com início na puberdade, pressupõe que o pré-adolescente se vá progressivamente libertando da dependência das figuras parentais o que, frequentemente, gera conflitos entre pais e filhos. Os filhos porque já deixaram de ser crianças e de perceber os pais como na infância, idealizados e poderosos e os pais, porque têm dificuldades em reconhecer que os filhos estão a tornar-se pessoas autónomas.
- Os pais, figuras de apego e de identificação, e outros familiares significativos, são essenciais no processo de aquisição da identidade sexual e do papel de género, sobretudo se tiverem a capacidade de compreender que, nestas idades, o adolescente vai sentir necessidade de procurar suportes para a auto-estima junto de outras pessoas, nomeadamente no grupo de pares.
- Sendo a família o primeiro grupo de pertença do indivíduo é natural que para além de se estabelecerem relações positivas de afecto, compreensão, ajuda, cooperação, etc. também possam acontecer situações conflituosas e, por vezes, de risco.
- A vivência das primeiras relações afectivas, junto das figuras de apego, vai influenciar a segurança emocional e a capacidade de comunicação íntima nas relações que forem estabelecidas com outras pessoas ao longo da vida.
- Pelo exposto, e pelo facto da temática da sexualidade em meio escolar suscitar, com frequência, controvérsias entre a escola e a família, é aconselhável que a escola promova a articulação efectiva, principalmente para conseguir a continuidade das intenções educativas veiculadas pela escola e para evitar possíveis receios da família relativamente à intervenção no âmbito da sexualidade.
- Embora o enquadramento legal português contemple a obrigatoriedade do desenvolvimento de Programas de Educação Sexual em meio escolar, a sua implementação deve preservar sempre o envolvimento dos pais/encarregados de educação, através da criação de espaços de encontro nos quais seja possível a partilha de opiniões, saberes e posicionamentos, numa perspectiva consensual.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- As relações pais-filhos

- Os aspectos importantes relacionados com o processo de autonomia
- A importância do envolvimento dos pais/encarregados de educação na intervenção desenvolvida pela escola no âmbito da sexualidade

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Reconhecer-se como elemento de uma família
- Esforçar-se para lidar positivamente com as figuras de apego durante o processo de autonomia
- Colaborar para que se verifique uma articulação adequada entre a sua escola e a sua família

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Gerir de forma "saudável" o seu processo de autonomia
- Compreender que podem existir divergências entre a escola e a família no que respeita a temática da sexualidade
- Transmitir de forma adequada as mensagens a escola e da família na área da sexualidade

Conteúdos mínimos

- Aspectos relacionados com o processo de autonomia dos adolescentes
- Relações entre pais e filhos
- Reflexão crítica sobre a importância da articulação escola-família no âmbito da Educação Sexual

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

MIGUEL, N. e GOMES, A. **Só para jovens**. Lisboa: Texto, 1991

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO [et al.]. **Educação sexual em meio escolar: linhas de orientação**. Lisboa: ME, 2000

Objectivos e temas 2º e 3º ciclos

2º ciclo | Área 5: Saúde Sexual e Reprodutiva

Tema 1: Higiene e Saúde

Justificação

- A maioria dos alunos/as que frequentam o 2º ciclo do ensino básico encontra-se no período da puberdade ou pré-adolescência pelo que se torna importante desenvolver actividades relacionadas com a higiene pessoal e a saúde. Nesta fase, para além de se observarem mudanças dos níveis hormonais, tanto nos rapazes como nas raparigas, que vão produzir substâncias passíveis de originarem odores corporais desagradáveis, também se constata que os pré-adolescentes não estão, com frequência, muito receptivos e informados sobre práticas saudáveis relacionadas com a alimentação e nutrição, a higiene pessoal, a limpeza dos locais de estudo e de dormir, a actividade física, etc.
- Durante a puberdade as glândulas sebáceas segregam uma quantidade excessiva de sebo, ou seja, uma substância oleosa que pode tornar o cabelo oleoso e dar origem a borbulhas e pontos negros, e as glândulas sudoríparas libertam uma maior quantidade de suor, sobretudo debaixo dos braços e à volta da zona genital.
- Aprender hábitos de higiene e adoptar comportamentos saudáveis, como fazer exercício físico, manter o corpo limpo, dormir o suficiente, fazer uma alimentação equilibrada evitando disfunções alimentares, ajuda os pré-adolescentes a sentirem-se melhor perante as muitas mudanças que ocorrem durante esta etapa da vida.

Objectivos pedagógicos

Ao nível dos conhecimentos, contribuir para que cada aluno/a adquira saberes relacionados com:

- Os cuidados de higiene e saúde relacionados com as mudanças pubertárias designadamente: higiene pessoal, alimentação equilibrada e variável, limpeza dos "locais pessoais (estudo, dormir,...)

Ao nível das atitudes/comportamentos, contribuir para que cada aluno/a fique predisposto a:

- Compreender as mudanças do seu corpo e os cuidados a ter decorrentes das mesmas
- Respeitar os outros relativamente às diferentes maneiras de cuidar do corpo e dos "locais pessoais"
- Desenvolver hábitos de vida saudáveis de acordo com as suas características pessoais e possibilidades familiares e sociais

Ao nível das competências, contribuir para que cada aluno/a seja capaz de:

- Identificar as alterações pubertárias do corpo e adoptar comportamentos saudáveis
- Distinguir regras saudáveis em relação à alimentação, exercício físico, higiene pessoal, limpeza, etc.
- Reconhecer a importância de cuidados "especiais" na fase da puberdade

Conteúdos mínimos

- Puberdade como uma fase do desenvolvimento humano na qual as glândulas sebáceas e sudoríparas aumentam a sua actividade exigindo "novos" hábitos de higiene e saúde
- Alimentação com um papel muito importante principalmente pelo "salto" no crescimento físico
- Aquisição de hábitos de higiene e limpeza como contributo para se sentirem bem e saudáveis na puberdade

Bibliografia

HARRIS, R.H. **Vamos falar de sexo**. Lisboa: Terramar, 1994

LOPÉZ, F. e FUERTES, A. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: APF, 1999

SANDERS, P. e SWINDEN, L. **Para me conhecer, para te conhecer**. Lisboa: APF, 1995

Objectivos e temas secundário

Secundário | Áreas da Educação Sexual

Área 1: O corpo sexuado

- Tema 1: [Adolescência](#)
- Tema 2: [A Reprodução Humana](#)
- Tema 3: [A Resposta Sexual Humana](#)

Área 2: Expressões da sexualidade

- Tema 1: [Conceito de sexualidade](#)
- Tema 2: [Orientação sexual](#)
- Tema 3: [Comportamentos sexuais](#)

Área 3: Sexualidade e relações interpessoais

- Tema 1: [Questões de género](#)
- Tema 2: [Relação com pares, com a família, com os outros](#)
- Tema 3: [Valores e sexualidade](#)

Área 4: Saúde Sexual e Reprodutiva

- Tema 1: [Gravidez desejada e não desejada](#)
- Tema 2: IVG
- Tema 3: IST

Objectivos e temas secundário

Secundário | Área 1: O Corpo Sexuado

Tema 1 : Adolescência

Justificação

- No início do ensino secundário a maioria dos jovens já passou a puberdade, tendo adquirido, portanto, novas capacidades (reprodutivas, entre outras) num corpo novo. Este tempo de mudança é visto, para alguns, muitas vezes como algo de negativo, que "tem de se aguentar", em vez de ser algo novo, que pode ser excitante e que deve ser apreciado. Porque, apesar de tudo, estes são os

momentos da vida em que os jovens começam a alicerçar a sua independência e a estabelecer a sua identidade e personalidade e são, por isso mesmo, momentos para celebrar e para cada um se orgulhar dos novos passos que poderá dar.

- Falar das grandes mudanças corporais, porque todos passam e dos sentimentos a elas associados é fundamental para que todos compreendam que "o normal é ser-se diferente" e que a mudança (exterior e interior) vai ser uma constante nos próximos anos.

Objectivos pedagógicos

- Conhecer o significado das palavras Puberdade e Adolescência
- Descrever as mudanças físicas e psicossociais que lhe estão associadas
- Valorizar a passagem ao estado adulto como a aquisição de um maior número de competências e responsabilidades

Conteúdos mínimos

- Conceito de Adolescência
- Conceito de Puberdade
- Mudanças físicas e psicossociais da adolescência

Bibliografia

Growing through adolescence http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

Tema 2: A Reprodução Humana

Justificação

- O corpo sexuado, caracterizado pela existência de um aparelho genital e áreas erógenas deve ser, como qualquer outro sistema de órgãos, conhecido e entendido, no seu funcionamento, pelos jovens. Desse conhecimento, nomeadamente do léxico a ele associado, resultará uma melhor aceitação da imagem corporal e à vontade com o próprio corpo, assim como da própria sexualidade que lhe é inerente.
- Uma informação responsável sobre os fenómenos da reprodução é essencial no sentido de serem adoptados comportamentos seguros em termos de promoção

da saúde, não só individual, como ao nível da saúde pública e, também, para a compreensão das potencialidades do sistema genital humano.

- O conhecimento dos aspectos anatómicos e fisiológicos da reprodução irá ajudar os jovens a viver a adolescência de uma forma positiva, apetrechando-os com os conhecimentos adequados para a vida de adulto e encorajando-os a desenvolverem um sentimento de responsabilidade, orgulho e respeito pelo corpo.

Objectivos pedagógicos

- Conhecer os órgãos constituintes do aparelho genital masculino e feminino.
- Conhecer as suas funções.
- Descrever os órgãos responsáveis pela reprodução humana no homem e na mulher.
- Conhecer as fases fundamentais que ocorrem na reprodução humana (Gametogénese, Fecundação e Desenvolvimento embrionário).
- Descrever a regulação hormonal do ciclo menstrual e suas implicações na reprodução.
- Descrever o processo de formação do esperma e a ejaculação.
- Conhecer as condições necessárias para ocorrer fecundação.
- Adquirir a vontade no uso adequado do léxico associado à sexualidade.

Conteúdos mínimos

- Aparelho genital feminino e masculino e seu funcionamento
- Gametogénese feminina e masculina;
- Ciclo menstrual;
- Fecundação;
- Etapas do desenvolvimento embrionário;
- Regulação hormonal das gónadas

Bibliografia

OLIVEIRA, Elsa [et al.] **Da Célula ao Universo**. Ciências da Terra e da Vida 11º ano. Lisboa: Texto Editora, 1997

SÁNCHEZ, Félix López. **Educación sexual de adolescentes y jóvenes**. Madrid: Siglo Veintiuno de España, SA, 1995

SILVA, Amparo e outros. **Terra, Universo de vida**. Biologia 12º ano. Porto: Porto Editora, 2005

Powerpoint "Anatomia e fisiologia da reprodução"

Tema 3: A Resposta Sexual Humana

Justificação

- Parece lógico passar-se da anatomia (tema dado anteriormente) ao funcionamento do aparelho genital.
- Em segundo lugar, porque muitas das dúvidas e perguntas que os jovens apresentam estão relacionadas com este assunto.
- Em terceiro lugar parece pertinente juntar esta matéria aos demais temas dos programas/projectos de Educação Sexual face aos resultados obtidos em inquéritos que fazem parte de estudos neste campo, que revelam que uma elevada percentagem de alunos desconhece o assunto, incorrendo em riscos desnecessários, como uma gravidez não planeada ou uma interrupção voluntária da gravidez.

Objectivos pedagógicos

- Conhecer a terminologia sexual associada à resposta sexual humana
- Reconhecer a resposta sexual humana como sinónimo de sexo recreativo mas também reprodutivo
- Conhecer as etapas da RSH segundo os vários autores
- Distinguir os mitos dos factos relacionados com a resposta sexual humana

Conteúdos mínimos

- Conceito de "Resposta sexual Humana" Masters&Johnson (1966) e Kaplan (1979)
- Etapas da Resposta Sexual Humana

Bibliografia

BERDÚN, Lorena. **Na tua casa ou na minha**. Areal Editores. 2001.

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: APF, 1999.

LÓPEZ, Félix [et al.]. **Educación sexual en la adolescencia**. Salamanca: Instituto de Ciencias de la Educación. Ediciones Universidad de Salamanca, 1986.

MIGUEL, Nuno; GOMES, Ana Maria Allen. **Só para jovens!** 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1991.

Objectivos e temas secundário

Secundário | Área 2: Expressões da Sexualidade

Tema 1: Conceito de Sexualidade

Justificação

- A sexualidade é uma área obrigatória na educação do indivíduo, tal como a actual legislação de Educação para a Saúde assim o explicita.
- Por ser um conceito muito abrangente é, também, naturalmente, complexo e ainda alvo de tabus e de construções sociais diversas. É essa diversidade de construções sociais que torna este tema aliciante, porque a forma como tem sido vista e entendida vai mudando com o evoluir das sociedades e pressupostos da ciência.
- É natural que os jovens a confundam com sexo e a reduzam apenas à sua dimensão genital ou fisiológica. Por isso tem que ser discutida.
- A sexualidade, como a própria definição o diz, descobre caminhos novos para a realização pessoal e enriquece, quando bem aceite, a vida do indivíduo. Há que trazê-la, pois, para a discussão, fazendo parte dos conteúdos de Educação Sexual.

Objectivos pedagógicos

- Reconhecer a sexualidade como uma expressão fundamental da vida que mediatiza todo o nosso ser
- Reconhecer e aceitar a dimensão psicoafectiva da sexualidade
- Reconhecer e aceitar a dimensão sócio-cultural da sexualidade
- Descrever as diferentes possibilidades ou fins da sexualidade: afecto, comunicação, prazer e procriação
- Reconhecer que a sexualidade muda com a idade
- Aceitar e reconhecer a sexualidade em todas as fases da vida
- Conhecer os elementos ou níveis biofisiológicos da sexualidade (sexo genético, gonadal, genital, somático e cerebral)

Conteúdos mínimos

- Conceito de sexualidade
- Dimensões da sexualidade
- Elementos biofisiológicos da sexualidade
- Erotofilia e erotofobia

- Mitos sobre a sexualidade

Bibliografia

BERDÚN, Lorena. **Na tua casa ou na minha**. Areal Editores, 2001.

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: Edição APF, 1999.

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Edições Asa, 2001.

Tema 2: Orientação Sexual

Justificação

- A orientação sexual diz respeito à orientação do desejo, isto é, à preferência de um indivíduo por outro de um determinado sexo. Na escolha do objecto sexual, se a orientação se faz em relação ao sexo oposto, estamos em presença de heterossexualidade, se a orientação se faz em relação a indivíduos do mesmo sexo, estamos a falar de homossexualidade. Há, ainda, indivíduos cujo desejo se orienta indiscriminadamente quer para um sexo quer para o outro: são bissexuais.
- Se a vivência da sexualidade de cada um, isto é, o seu papel de género, como homem ou mulher, nem sempre é bem aceite pelo social, a aceitação de orientações diferentes da "norma" é – o ainda menos. A distribuição estatística dos diferentes tipos de orientação sexual faz – se, também, segundo uma curva de Gauss, em que os indivíduos que estão nos bordos - os 100% heterossexuais e os 100% homossexuais, são extremamente raros.
- «A homossexualidade sempre existiu ao longo da História. Na antiga Grécia, por exemplo, determinadas formas de homo e bissexualidade não eram consideradas pecaminosas. Da mesma forma, embora se acredite que desde as suas origens o cristianismo sempre condenou e perseguiu a homossexualidade, parece que durante muitos séculos a Europa católica não se mostrou contra a homossexualidade» (1). Hoje em dia existe muita controvérsia sobre o assunto no seio da igreja católica, não sendo a sua posição clara porque, embora mais tolerante, continua a não aceitar "a união de facto de homossexuais" nem as suas praticas sexuais, uma vez que estas não podem ter, como objectivo, a "procriação".

- A homossexualidade é perseguida até aos séculos XVIII e XIX, começando a ser considerada como uma doença com os progressos em Medicina. Contudo em 1974, a Associação Norte-Americana de Psiquiatria decide, oficialmente retirar a homossexualidade do rol das doenças do foro psiquiátrico já que, embora um grande número de teorias tenha tentado explicar as causas da homo/heterossexualidade, nenhuma delas teve um êxito completo.
- «Aquilo que a maioria das teorias a este respeito, regra geral, não considera, é o facto do comportamento sexual não ser fixo e poder variar ao longo do ciclo de vida do indivíduo. A orientação sexual não será provavelmente uma entidade rígida, mas flexível, moldando-se de acordo com factores familiares, biológicos, sociais, individuais e outros».
- A pertinência do tema, tratado nesta faixa etária, deve-se ao facto de ser importante conhecer que o critério da orientação sexual já se encontra legislado em alguns países, reconhecido como característica que não deverá levar a qualquer tipo de discriminação de um cidadão, à semelhança do que acontece relativamente a outros aspectos da sexualidade, raça ou à religião. Este facto deve-se à consciencialização de que, em alguns contextos, um indivíduo pode ser discriminado por ter uma orientação sexual diferente da norma social que é a heterossexualidade.

(1) BERDÚN, L. **Na tua casa ou na minha**, p. 183

(2) NODIN, Nuno. **A sexualidade de A a Z**. p. 196

Objectivos pedagógicos

- Reconhecer a sexualidade como uma expressão fundamental da vida que mediatiza todo o nosso ser
- Conhecer as várias orientações da sexualidade
- Respeitar a orientação sexual de cada um
- Reconhecer que a orientação sexual é uma questão do foro privado de cada um e não pode dar azo a discriminação do indivíduo
- Reconhecer a complexidade das causas que procuram explicar a orientação sexual
- Conhecer alguns factos históricos ligados à reivindicação dos direitos dos homossexuais

Conteúdos mínimos

- Conceito de orientação sexual
- Diferenças entre identidade sexual (de género) e orientação sexual
- Tipos de orientação sexual

- Mitos sobre a orientação sexual
- História sobre a forma como a sociedade tem visto a homossexualidade e a bissexualidade

Bibliografia

BERDÚN, Lorena. **Na tua casa ou na minha**. Porto: Areal Editores, 2001

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

NODIN, Nuno. **A sexualidade de A a Z**. Braga: Círculo de Leitores, 2002

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Edições Asa, 2001.

Tema 3: Comportamentos Sexuais

Justificação

- Quando atinge a maturidade sexual o adolescente adquire a capacidade reprodutiva, sentindo de forma mais ou menos acentuada a necessidade de obter satisfação sexual, começa a consolidar a sua orientação do desejo e sente-se fortemente atraído pelos objectos e estímulos sexuais de acordo com a sua orientação.
- Contudo, mesmo vivendo numa sociedade em que existe uma regulação dos comportamentos sexuais, é constantemente estimulado através dos media para o exercício da actividade sexual.
- Para além da proibição ou da maior flexibilidade, têm de se considerar as necessidades do adolescente e a realidade em que se encontra: ao nível sexual existe um gradual aumento do desejo e as relações sexuais ocorrem em idades cada vez mais precoces, assim como a puberdade.
- Crê-se que uma resposta adequada a estes factos passa, pelo menos, por oferecer aos nossos adolescentes uma boa educação sexual, uma atitude aberta e compreensiva no seio da família, serviços de saúde sexual e reprodutiva a que possam ter facilmente acesso, nos quais possam sentir-se atendidos sem receios, e algum tipo de controlo sobre o uso comercial e publicitário da sexualidade.

Objectivos pedagógicos

- Conhecer os diferentes comportamentos associados à sexualidade: carícias, beijos, coito, masturbação, fantasias eróticas...etc.
- Reconhecer que há diferenças culturais, históricas e sociais nos comportamentos sexuais.
- Reconhecer o direito de dizer sim ou dizer não em relação às práticas sexuais.
- Reconhecer o direito à abstinência ou a ter comportamentos sexuais de forma livre e responsável.
- Aceitar que as diferentes orientações de desejo se manifestam através de comportamentos sexuais diversos

Conteúdos mínimos

- Manifestações dos comportamentos sexuais
- Comportamentos sexuais na adolescência
- Actividade sexual livre e responsável: o direito a ter uma história sexual.

Bibliografia

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: APF, 1999.

SÀNCHEZ, Félix López. **La educación sexual**. Madrid: Biblioteca Nueva , 2005

Objectivos e temas secundário

Secundário | Área 3: Sexualidade e Relações Interpessoais

Tema 1: Questões de Género

Justificação

- Temas como o género, família, parentalidade, interacção no namoro, respeito/violência, dizer não a pressões emocionais e sexuais, fazem parte dos conteúdos obrigatórios propostos pelo GATES para o ensino secundário.
- A maneira como se vive o papel de género, na nossa cultura é, não só um reflexo social, mas também familiar. Os problemas associados à violência no casal e à incapacidade de dizer “não” a certas práticas abusivas de poder apontam para uma outra vivência do papel de género, que há muito se deseja: mais partilhada, mais igualitária, sem o peso tradicionalmente posto sobre “o masculino”.

- Decisões sobre o início ou não de relações sexuais, o uso da contraceção e até, em ultimo caso, a decisão de uma IVG, são aspectos muito importantes que devem ser partilhados por ambos os sexos numa relação de casal.
- O homem está cansado de ter que ser obrigatoriamente o “decisor”, aquele que tem que aguentar sem mostrar a sua sensibilidade /vulnerabilidade. É, pois, altura de mudar tudo isto e preparar os jovens para novos papéis de género, quer masculino quer feminino que vão ao encontro de uma sociedade mais democrática quanto aos direitos das mulheres e mais sensível quanto às necessidades dos homens.

Objectivos pedagógicos

- Distinguir com clareza identidade sexual de papel de género;
- Compreender que o papel de género depende fundamentalmente das atribuições sociais face ao homem e à mulher;
- Analisar criticamente os papéis vigentes de género;
- Aceitar a própria identidade sexual
- Adquirir papéis de género flexíveis;
- Assumir papéis de género igualitários, não discriminatórios

Conteúdos mínimos

- Identidade sexual e papel de género
- A assertividade numa relação de casal

Bibliografia

BERDÚN, Lorena. **Na tua casa ou na minha**. Porto: Areal Editores, 2001

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade**. Lisboa: APF, 1999.

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Edições Asa: Lisboa, 2001.

SÀNCHEZ, Félix López. **La educación sexual**. Madrid: Biblioteca Nueva , 2005

SÀNCHEZ, Félix López. **Educación sexual de adolescentes y jóvenes**. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, 1995

Tema 2: Relações com pares, com a família, com os outros

Justificação

- As relações interpessoais de maior proximidade são dentro do casal (homo ou heterossexual), com pares e, um pouco mais afastada, com a família.
- Saber comunicar, expressar sentimentos e pedir ajuda são competências sociais que devem ser treinadas ficcionalmente, em contexto de formação, para depois num contexto de vida puderem ser já recursos otimizados. Debater a evolução do papel da família e dos amigos é importante para conhecer e entender as mudanças sociais na estrutura familiar e também na relação de casal.
- Assim se entende que temas como o género, família, parentalidade, interacção no namoro, respeito/violência, dizer não a pressões emocionais e sexuais, fazem também parte dos conteúdos obrigatórios propostos pelo GATES para o ensino secundário.

Objectivos pedagógicos

- Reconhecer o significado e a importância da comunicação
- Reconhecer a importância da cooperação e ajuda
- Analisar as dificuldades na relação rapaz/rapariga
- Ser capaz de dialogar com pessoas do outro sexo
- Saber expressar sentimentos, afectos, desejos, intenções e decisões dos outros
- Saber respeitar, aceitar ou recusar sentimentos, afectos, desejos, intenções e decisões dos outros
- Compreender que em todas as sociedades há regras de comportamento sexual
- Conhecer as mudanças sociais na estrutura familiar e os tipos de famílias actuais
- Reconhecer a importância pessoal da família, como núcleo que satisfaz necessidades afectivas básicas.

Conteúdos mínimos

- A amizade
- Relação com pares
- A família: análise histórica e social
- As relações pais e filhos
- Aspectos históricos, sociais e culturais sobre sexualidade

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Edições Asa, 2001.

Tema 3: Valores e sexualidade

Justificação

- Os valores são as coisas em que acreditamos. Conhecê-los permite explicitar o que realmente queremos, tomar decisões, não nos deixarmos manipular pelo grupo, ...etc.
- Os valores dão sentido e significado à nossa vida. Deveriam, pois, orientar as nossas decisões.
- Neste sentido é importante ajudar os adolescentes e jovens a identificar os valores da sua família, os valores dos que os rodeiam, e os seus próprios valores.
- Uma vez identificados os valores há que ajudar os adolescentes a tomar decisões, quer dizer, a orientar a sua vida na direcção que consideram ser a mais adequada. Estas decisões deverão estar em harmonia com os valores e ter em conta tanto o passado como o futuro.
- Em todo o trabalho com valores, não se trata de doutrinar, mas sim de ensinar a descobrir os valores de cada um, as possíveis contradições e, às vezes, a superficialidade dos valores dominantes.
- O educador não pode, de forma alguma, considerar que os seus valores ou os da sua geração são únicos ou são os melhores.

Objectivos pedagógicos

- Conhecer o conceito de valores
- Reconhecer os valores da família, daqueles que rodeiam os jovens e deles mesmos
- Compreender a maneira como os valores afectam os nossos comportamentos
- Aprender a falar de valores com os outros
- Saber o que é tomar decisões
- Reconhecer a necessidade de uma ética social

Conteúdos mínimos

- Valores
- Ordenar valores
- Tomada de decisões

- Estratégias próprias da tomada de decisões
- Necessidade de ética social

Bibliografia

SÀNCHEZ, Félix López. **Educación sexual de adolescentes y jóvenes**. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, 1995

SÀNCHEZ, Félix López. **La Educación sexual**. Madrid: Fundación Universidad-Empresa, 1990

Objectivos e temas secundário

Secundário | Área 4: Saúde Sexual e Reprodutiva

Tema 1: Gravidez desejada e não desejada

Justificação

- A introdução deste tema, num programa de educação sexual, deve-se ao facto dos adolescentes serem considerados um grupo de alto risco no que diz respeito ao número de gravidezes não desejadas e também à elevada percentagem de mães adolescentes, no nosso país.
- A utilização correcta dos serviços de Planeamento Familiar e uma contracepção segura têm influência clara, não só na diminuição do número de gravidezes não desejadas, mas também na diminuição do número de I.V.G. nas adolescentes.
- Ainda existe um grande número de jovens que, na sua primeira relação sexual, (com penetração) não utiliza meios contraceptivos. Até que decidam a utilização de um método, estão desprotegidos/as em relação a uma gravidez.
- É, igualmente, frequente, existir por parte dos jovens alguma relutância em recorrer aos serviços de saúde, que lhes facilitaria uma contracepção adequada e, acima de tudo, segura. Pelo contrário, utilizam a pílula por auto-prescrição, o coito interrompido e outras formas altamente falíveis de contracepção. Pode-se, portanto, concluir que, não obstante a informação veiculada pelos meios de comunicação, é notório um certo nível de desinformação dos nossos jovens.

Objectivos pedagógicos

- Reconhecer o direito à maternidade/paternidade como escolha livre e responsável do casal.
- Reconhecer que a actividade sexual em determinadas circunstâncias pode ter riscos.

- Conhecer a realidade social e pessoal de uma GND.
- Analisar os factores de risco associados à GND.
- Considerar a GND como um comportamento irresponsável do casal para com a sociedade e para com o próprio.
- Adquirir competências sociais que permitam evitar a GND.

Conteúdos mínimos

- Saúde sexual e reprodutiva
- Planeamento Familiar
- Contraceção
- Tipos de métodos contraceptivos
- Reprodução medicamente assistida
- Competências para a tomada de decisão

Bibliografia

CARPINTERO, E. **Prevenção de riscos associados ao comportamento sexual: gravidez não desejada, DST e SIDA.** Lisboa:APF, 2004.

KOHNER, Nancy. **Como falar às crianças sobre sexo.** 2ª Edição. Lyon Edições. Mem Martins,1999

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência.** Lisboa: Edições Asa, 2001.

SUPLICY, Marta – **Sexo para adolescentes.** 2ª Edição. Edições Afrontamento. Porto, 1995

BERDÚN, Lorena. **Na tua casa ou na minha.** Areal Editores. 2001.

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola.** 2ª Edição.Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade.** Lisboa: APF, 1999.

LÓPEZ, Félix [et al.]. **Educación sexual en la adolescencia.** Salamanca: Instituto de Ciencias de la Educación. Ediciones Universidad de Salamanca, 1986.

MIGUEL, Nuno; GOMES, Ana Maria Allen. **Só para jovens!** 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1991.

Tema 2: Relações com pares, com a família, com os outros

Justificação

- As relações interpessoais de maior proximidade são dentro do casal (homo ou heterossexual), com pares e, um pouco mais afastada, com a família.
- Saber comunicar, expressar sentimentos e pedir ajuda são competências sociais que devem ser treinadas ficcionalmente, em contexto de formação, para depois num contexto de vida puderem ser já recursos otimizados. Debater a evolução do papel da família e dos amigos é importante para conhecer e entender as mudanças sociais na estrutura familiar e também na relação de casal.
- Assim se entende que temas como o género, família, parentalidade, interacção no namoro, respeito/violência, dizer não a pressões emocionais e sexuais, fazem também parte dos conteúdos obrigatórios propostos pelo GATES para o ensino secundário.

Objectivos pedagógicos

- Reconhecer o significado e a importância da comunicação
- Reconhecer a importância da cooperação e ajuda
- Analisar as dificuldades na relação rapaz/rapariga
- Ser capaz de dialogar com pessoas do outro sexo
- Saber expressar sentimentos, afectos, desejos, intenções e decisões dos outros
- Saber respeitar, aceitar ou recusar sentimentos, afectos, desejos, intenções e decisões dos outros
- Compreender que em todas as sociedades há regras de comportamento sexual
- Conhecer as mudanças sociais na estrutura familiar e os tipos de famílias actuais
- Reconhecer a importância pessoal da família, como núcleo que satisfaz necessidades afectivas básicas.

Conteúdos mínimos

- A amizade
- Relação com pares
- A família: análise histórica e social
- As relações pais e filhos
- Aspectos históricos, sociais e culturais sobre sexualidade

Bibliografia

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola**. 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1996.

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência**. Lisboa: Edições Asa, 2001.

Tema 3: Valores e sexualidade

Justificação

- Os valores são as coisas em que acreditamos. Conhecê-los permite explicitar o que realmente queremos, tomar decisões, não nos deixarmos manipular pelo grupo, ...etc.
- Os valores dão sentido e significado à nossa vida. Deveriam, pois, orientar as nossas decisões.
- Neste sentido é importante ajudar os adolescentes e jovens a identificar os valores da sua família, os valores dos que os rodeiam, e os seus próprios valores.
- Uma vez identificados os valores há que ajudar os adolescentes a tomar decisões, quer dizer, a orientar a sua vida na direcção que consideram ser a mais adequada. Estas decisões deverão estar em harmonia com os valores e ter em conta tanto o passado como o futuro.
- Em todo o trabalho com valores, não se trata de doutrinar, mas sim de ensinar a descobrir os valores de cada um, as possíveis contradições e, às vezes, a superficialidade dos valores dominantes.
- O educador não pode, de forma alguma, considerar que os seus valores ou os da sua geração são únicos ou são os melhores.

Objectivos pedagógicos

- Conhecer o conceito de valores
- Reconhecer os valores da família, doqueles que rodeiam os jovens e deles mesmos
- Compreender a maneira como os valores afectam os nossos comportamentos
- Aprender a falar de valores com os outros
- Saber o que é tomar decisões
- Reconhecer a necessidade de uma ética social

Conteúdos mínimos

- Valores
- Ordenar valores

- Tomada de decisões
- Estratégias próprias da tomada de decisões
- Necessidade de ética social

Bibliografia

SÀNCHEZ, Félix López. **Educación sexual de adolescentes y jóvenes**. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, 1995

SÀNCHEZ, Félix López. **La Educación sexual**. Madrid: Fundación Universidad-Empresa, 1990

Objectivos e temas secundário

Secundário | Área 4: Saúde Sexual e Reprodutiva

Tema 1: Gravidez desejada e não desejada

Justificação

- A introdução deste tema, num programa de educação sexual, deve-se ao facto dos adolescentes serem considerados um grupo de alto risco no que diz respeito ao número de gravidezes não desejadas e também à elevada percentagem de mães adolescentes, no nosso país.
- A utilização correcta dos serviços de Planeamento Familiar e uma contracepção segura têm influência clara, não só na diminuição do número de gravidezes não desejadas, mas também na diminuição do número de I.V.G. nas adolescentes.
- Ainda existe um grande número de jovens que, na sua primeira relação sexual, (com penetração) não utiliza meios contraceptivos. Até que decidam a utilização de um método, estão desprotegidos/as em relação a uma gravidez.
- É, igualmente, frequente, existir por parte dos jovens alguma relutância em recorrer aos serviços de saúde, que lhes facilitaria uma contracepção adequada e, acima de tudo, segura. Pelo contrário, utilizam a pílula por auto-prescrição, o coito interrompido e outras formas altamente falíveis de contracepção. Pode-se, portanto, concluir que, não obstante a informação veiculada pelos meios de comunicação, é notório um certo nível de desinformação dos nossos jovens.

Objectivos pedagógicos

- Reconhecer o direito à maternidade/paternidade como escolha livre e responsável do casal.

- Reconhecer que a actividade sexual em determinadas circunstâncias pode ter riscos.
- Conhecer a realidade social e pessoal de uma GND.
- Analisar os factores de risco associados à GND.
- Considerar a GND como um comportamento irresponsável do casal para com a sociedade e para com o próprio.
- Adquirir competências sociais que permitam evitar a GND.

Conteúdos mínimos

- Saúde sexual e reprodutiva
- Planeamento Familiar
- Contracepção
- Tipos de métodos contraceptivos
- Reprodução medicamente assistida
- Competências para a tomada de decisão

Bibliografia

CARPINTERO, E. **Prevenção de riscos associados ao comportamento sexual: gravidez não desejada, DST e SIDA.** Lisboa:APF, 2004.

KOHNER, Nancy. **Como falar às crianças sobre sexo.** 2ª Edição. Lyon Edições. Mem Martins,1999

PEREIRA, Manuela; FREITAS, Filomena. **Educação Sexual: contextos de sexualidade e adolescência.** Lisboa: Edições Asa, 2001.

SUPLICY, Marta – **Sexo para adolescentes.** 2ª Edição. Edições Afrontamento. Porto, 1995

BERDÚN, Lorena. **Na tua casa ou na minha.** Areal Editores. 2001.

FRADE, Alice [et al.]. **Educação Sexual na Escola.** 2ª Edição.Lisboa: Texto Editora, 1996.

LÓPEZ, Félix; FUERTES, António. **Para compreender a sexualidade.** Lisboa: APF, 1999.

LÓPEZ, Félix [et al.]. **Educación sexual en la adolescencia.** Salamanca: Instituto de Ciencias de la Educación. Ediciones Universidad de Salamanca, 1986.

MIGUEL, Nuno; GOMES, Ana Maria Allen. **Só para jovens!** 2ª Edição. Lisboa: Texto Editora, 1991.

Métodos e Técnicas

Role Play ou dramatização

- Permite encenar situações hipotéticas ou representar circunstâncias quotidianas que deverão ser comentadas pelos intervenientes.
- A intervenção dos alunos deve ser voluntária, visto que é uma técnica de grande exposição perante o grupo.

Caixa de Perguntas

- Caixa com ranhura na tampa, como se fosse uma urna de voto, em que os intervenientes colocam as questões que pretendem ver esclarecidas.
- A grande vantagem desta técnica é a garantia de anonimato e o facto dos intervenientes se sentirem menos expostos que nas dinâmicas de grupo.
- É muito utilizada como forma de preparação de uma actividade, pois permite, ao professor conhecer antecipadamente quais as questões mais pertinentes no grupo.

Brainstorming

- Também chamada de "Tempestade cerebral" ou "chuva de ideias", é muito útil para iniciar o tratamento das questões.
- As ideias devem ser pouco extensas e rápidas.
- Possibilita uma responsabilização significativa dos intervenientes.

Utilização de audiovisuais

- O visionamento de audiovisuais deve ser feito, preferencialmente, quando já existe algum trabalho desenvolvido pelo grupo.
- Deve ser preparado pelo professor antecipadamente, no sentido de explorar os conceitos e ideias transmitidos pelas imagens.
- É necessário prever-se tempo para fazer uma introdução ao visionamento, uma reflexão posterior e o esclarecimento de dúvidas e comentários suscitados pelo filme.

Biblioteca da Sexualidade

- A constituição de um pequeno espaço sobre sexualidade na Biblioteca da escola pode ser bastante relevante.
- Informe-se com o Professor Bibliotecário da sua escola qual a melhor forma de colaboração.

- Garanta a possibilidade de empréstimo domiciliário.