

REFERENCIAL

DE EDUCAÇÃO

PARA A

SAÚDE



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



SICAD
Serviço de Intervenção e
Cooperativismo em
Educação e Saúde

Ficha Técnica

Título

Referencial de Educação para a Saúde

Autores

Álvaro Carvalho (Direção-Geral da Saúde)

Carla Matos (Direção-Geral da Saúde)

Cláudia Minderico (Direção-Geral da Educação)

Conceição Tavares de Almeida (Direção-Geral da Saúde)

Elisabete Abrantes (Direção-Geral da Educação)

Elsa Alexandre Mota (Direção-Geral da Saúde)

Emília Nunes (Direção-Geral da Saúde)

Gregória Paixão von Amann (Direção-Geral da Saúde)

Isabel Lopes (Direção-Geral da Educação)

Joana Bettencourt (Direção-Geral da Saúde)

João Pedro Ribeiro (Direção-Geral da Educação)

Laurinda Ladeiras (Direção-Geral da Educação)

Mário Durval (Agrupamento de Centros de Saúde do Arco Ribeirinho)

Mário Martins (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências)

Miguel Narigão (Direção-Geral da Saúde)

Paula Frango (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências)

Paula Leal (Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Setúbal)

Pedro Graça (Direção-Geral da Saúde)

Raúl Melo (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências)

Rui Matias Lima (Direção-Geral da Educação)

Coordenação

Filomena Pereira (Direção-Geral da Educação)

Pedro Cunha (Direção-Geral da Educação)

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Direção-Geral da Saúde

Diretor-Geral da Educação

José Vitor Pedroso

Diretor-Geral da Saúde

Francisco George

Conceção Gráfica

Isabel Espinheira

Data

Junho 2017

ISBN

978-972-742-414-6

ÍNDICE

Siglas e Acrônimos	8
INTRODUÇÃO	10
TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS POR NÍVEL DE EDUCAÇÃO E ENSINO	13
SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOÊNCIA	18
Subtema 1: Identidade	20
Subtema 2: Pertença	21
Subtema 3: Comunicação	22
Subtema 4: Emoções	23
Subtema 5: Autonomia	24
Subtema 6: Interação	25
Subtema 7: Risco	26
Subtema 8: Proteção	28
Subtema 9: Violência	29
Subtema 10: Escolhas, desafios e perdas	31
Subtema 11: Valores	32
Subtema 12: Resiliência	33
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	34
Subtema 1: Alimentação e influências socioculturais	36
Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde	38
Subtema 3: Alimentação e escolhas individuais	43
Subtema 4: O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	45
Subtema 5: Ambiente e alimentação	47

Subtema 6: Compra e preparação de alimentos	49
Subtema 7: Direito à alimentação e segurança alimentar	51
Subtema 8: Alimentação em meio escolar	52
ATIVIDADE FÍSICA	53
Subtema 1: Comportamento sedentário	54
Subtema 2: Atividade Física e Desportiva	55
COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS	58
Subtema 1: Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	60
Subtema 2: Tabaco	62
Subtema 3: Álcool	65
Subtema 4: Outras substâncias psicoativas – SPA	69
Subtema 5: Outras Adições sem Substância	72
AFETOS e EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	75
Subtema 1: Identidade e Género	76
Subtema 2: Relações Afetivas	77
Subtema 3: Valores	79
Subtema 4: Desenvolvimento da sexualidade	80
Subtema 5: Maternidade e Paternidade	82
Subtema 6: Direitos sexuais e reprodutivos	83
GLOSSÁRIO	85
BIBLIOGRAFIA	92

Siglas e Acrónimos

AF – Atividade física

CAD – Comportamentos aditivos e dependências

DGE – Direção-Geral da Educação

DGS – Direção-Geral da Saúde

OMS – Organização Mundial da Saúde

PES – Promoção e Educação para a Saúde

SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

SPA – Substâncias Psicoativas

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 confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem 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, para a [Estratégia da EU2020](#) ³, no que respeita ao crescimento sustentável e à educação inclusiva e para Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, das Organização das Nações Unidas ⁴. A IX Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde (2016) ⁵ reforça a importância de promover a saúde e melhorar o nível de literacia para a saúde⁶ num contexto global de promoção do desenvolvimento sustentável.

A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioemocionais é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam. Uma Escola Promotora da Saúde cria condições para a participação dos jovens nos Projetos PES e estimula a colaboração de parceiros locais, nomeadamente da Saúde e da Autarquia, entre outros.

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, criativa e intencional; (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.

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)

⁴ O Referencial PES responde aos objetivos da Agenda designadamente ao fazer a promoção da literacia em saúde, numa perspetiva salutogénica de antecipação e prevenção dos comportamentos que afetam negativamente os diferentes determinantes da saúde. Deste modo, vem contribuir para a meta 4.7. que explicita a importância de diferentes dimensões da educação com vista ao desenvolvimento sustentável: *Garantir que todos os indivíduos adquiram os conhecimentos e as capacidades necessários para promover o desenvolvimento sustentável, através, entre outros, da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, dos direitos humanos, da igualdade de género, da promoção de uma cultura de paz e de não-violência, da cidadania global e da valorização da diversidade cultural e do contributo da cultura para o desenvolvimento sustentável.*

⁵ <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/health-literacy/en/>

⁶ Definida como as “*habilidades cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos para obter acesso, compreender e utilizar a informação de forma a promover e manter uma boa saúde*”

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 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, de adoção voluntária**, passível de ser utilizada e adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, nas suas diferentes modalidades. Para além das escolas, o referencial 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, bem como a pais e encarregados de educação e a cuidadores. Em todas as fases de organização do trabalho o envolvimento das famílias e dos jovens é crucial.

Organização e Estrutura do Referencial

O Referencial de Educação para a Saúde (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 Mental⁷ e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar
- Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências
- Afetos e Educação para a Sexualidade

⁷ A promoção da saúde mental é transversal a todas as áreas da promoção da Saúde e do Bem-Estar, pois é a dimensão que permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.

Para cada um destes temas definiram-se subtemas e respectivos 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**. Em função das opções definidas no projeto de educação para a saúde da escola e do trabalho contínuo realizado com os alunos, em cada contexto, **os professores poderão selecionar quais os conteúdos a abordar, bem como os momentos e métodos para o fazer**. 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 VIOÊNCIA						
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 a 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	X
9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	X	X	X	X	X
	Identificar a 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
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	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		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, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	X	X	X	X	X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	X	X	X	X	X
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	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

SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA

Num mundo da globalização sustentado por teias complexas de interações, os fenómenos 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 de 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 jovens 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.

Num tempo de mudanças, crise e adaptação são palavras-chave. No ser em desenvolvimento ao longo de todo o seu ciclo de vida, o bem-estar surge como uma construção cujo equilíbrio está alicerçado na relação com o corpo, com a família, com a comunidade e com a cultura. O desenvolvimento exponencial dos meios tecnológicos é um desafio da contemporaneidade. Para além das questões que se colocam ao nível do acesso ao conhecimento e da gestão da informação, esta é uma realidade que afeta as relações de poder e de autoridade, influenciando valores, atitudes e comportamentos, com implicações claras em matéria de saúde e de educação.

Mas, por outro lado, temas como a higiene do sono, o comportamento alimentar, as adições, o sucesso escolar ou a produtividade, são matérias que estão intimamente relacionadas com a dimensão psicológica que lhes subjaz. A literacia sobre saúde mental é, pois, uma prioridade e neste sentido, identificar e compreender os problemas que habitualmente ocorrem a crianças e jovens é, já em si, uma medida de promoção e de prevenção.

A Saúde Mental diz então respeito a toda a população e é transversal não só a 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 socioeconômicos 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 caraterísticas 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 várias ordens, 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-comunicação ⁽²⁶⁾.		<ul style="list-style-type: none">• Avaliar a meta-comunicação.
	<ul style="list-style-type: none">• Identificar as incongruências na comunicação ⁽²⁴⁾.			<ul style="list-style-type: none">• Analisar as incongruências 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, desenvolvendo capacidade de argumentação.• Ser capaz de expressar as suas necessidades e desejos.				

Subtema 4: Emoções

As emoções referem-se ao aspeto não racional da nossa existência enquanto pessoas. As emoções básicas começam por ser iniciais e universais, tornando-se matéria de complexidade crescente, em função das interações e da cultura vigente. 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, estando subjacente a noção de conflito. Mais do que falar em emoções “positivas” ou “negativas”, interessa identificar o que se sente e desenvolver formas adequadas de expressão das emoções. 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 primárias ⁽²¹⁾. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as sensações e emoções primárias e complexas/secundárias ⁽²⁰⁾. Compreender o valor adaptativo das diferentes emoções, em termos de sobrevivência e de cultura. 			
<ul style="list-style-type: none"> Expressar emoções de forma adequada. 	<ul style="list-style-type: none"> Expressar adequadamente emoções primárias e secundárias. 	<ul style="list-style-type: none"> Expressar emoções de forma positiva e negativa em intencionalidade e intensidade. Distinguir a complexidade das emoções e a noção de conflito emocional. 		

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.

Subtema 5: Autonomia

Autonomia pressupõe 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. A autonomia decorre tanto da qualidade da ligação como da capacidade de separação, em que, individuação corresponde a ser interdependente do outro. É sinónimo de realização pessoal, 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 na família, na escola e na comunidade. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a autoridade na família, na escola e na comunidade. 	<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 lado criativo e construtivo do 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 lidar com os elogios e as críticas. Distinguir entre o lado construtivo e destrutivo do humor. Valorizar “rir com” em vez do “rir de”. 		<ul style="list-style-type: none"> Saber elogiar e criticar de forma construtiva. Reconhecer o lado positivo e valorizar a superação das adversidades. 	

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 jovens. 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, autonomizar-se gradualmente do núcleo familiar.

Objetivo: Identificar riscos e comportamentos de risco ⁽¹⁰⁾

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.• Distinguir entre risco e perigo.		<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 perigo e em risco a saúde.• Saber pedir ajuda.				
		<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 ⁽²⁹⁾ 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. Ao longo do desenvolvimento, este conceito pressupõe a existência de regras e de limites claros e relaciona-se com a autoridade, a partir da qual se constrói o sentimento interno de segurança, de confiança e de esperança.

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 ⁽²²⁾

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 e as figuras de autoridade. Identificar diferentes classes de fatores protetores. Reconhecer regras e limites. 		<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

Fenômeno 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 fenômeno.

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.

Expressão atual da violência no contexto escolar, o *bullying* refere-se a um padrão persistente de agressão. Associado ao desenvolvimento dos meios tecnológicos, o *cyberbullying* surge de forma subtil mas traz consequências devastadoras, interrogando a comunidade escolar de forma muito particular.

Nem sempre a violência é heterodirigida; 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.Identificar o fenómeno de <i>cyberbullying</i>.		
	<ul style="list-style-type: none">Identificar o fenómeno de <i>bullying</i>.Expressar 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. 			
			<ul style="list-style-type: none"> Analisar e prevenir comportamentos de <i>bullying</i> e de <i>cyberbullying</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar as razões dos comportamentos de <i>bullying</i> e de <i>cyberbullying</i>.
<ul style="list-style-type: none"> Reagir adequadamente à frustração. 	<ul style="list-style-type: none"> Expressar comportamentos assertivos. 			
<ul style="list-style-type: none"> Compreender o sentido do pedido de desculpa. 		<ul style="list-style-type: none"> 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

Observatório do nível de desenvolvimento de uma civilização, 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) ⁽²⁸⁾.			
	<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">• Desenvolver o respeito pela natureza e a preocupação ecológica.				
<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 sinônimo 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.			
	<ul style="list-style-type: none">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, 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 constante evolução até aos dias de hoje.

Subtemas da Educação Alimentar:

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 ⁽¹⁷⁾, 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. 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"> Pesquisar hábitos alimentares de diferentes regiões do país e do mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar hábitos alimentares de diferentes regiões do país. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar hábitos alimentares de diferentes regiões do país. 		<ul style="list-style-type: none"> Deduzir, a partir dos hábitos alimentares, a que região do país pertence um indivíduo.
<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 ⁽³⁰⁾ 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. 	

(Continua)

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

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 refeições principais ⁽³⁰⁾ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Julgar hábitos e escolhas alimentares. Adotar escolhas alimentares de acordo com o poder económico individual.

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 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"> Reconhecer alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar quais os alimentos que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica. Reconhecer por que certos alimentos não integram a Roda da Alimentação Mediterrânica. 	<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. 	
<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. 	

(Continua)

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

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">Relacionar um determinado alimento ao respetivo setor da Roda da Alimentação Mediterrânica.			<ul style="list-style-type: none">Construir um plano alimentar diário, de acordo com os princípios da Roda da Alimentação Mediterrânica.
		<ul style="list-style-type: none">Categorizar os alimentos segundo as suas principais características nutricionais	<ul style="list-style-type: none">Preferir géneros alimentícios de acordo com o seu valor nutricional.	<ul style="list-style-type: none">Optar, nas suas práticas alimentares quotidianas, por géneros alimentícios de acordo com as necessidades nutricionais individuais.
<ul style="list-style-type: none">Localizar o setor da água, na Roda da Alimentação Mediterrânica.		<ul style="list-style-type: none">Interpretar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica.	<ul style="list-style-type: none">Avaliar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica.	
	<ul style="list-style-type: none">Descrever que os setores da Roda da Alimentação Mediterrânica têm áreas diferentes.	<ul style="list-style-type: none">Explicar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica.Diferenciar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções.Interpretar o conceito de porção na Roda da Alimentação Mediterrânica.		<ul style="list-style-type: none">Adotar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica.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 da Alimentação Mediterrânica 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 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.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 na Roda da Alimentação Mediterrânica, o setor cujos constituintes são ricos em fatores protetores. 	<ul style="list-style-type: none"> Propor opções alimentares saudáveis junto dos pares. Inventariar os géneros alimentícios ricos em fatores protetores 	
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar alguns alimentos com características nutricionais protetoras da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Estabelecer a relação entre alimentação e obesidade ⁽²⁷⁾. 	<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"> Debater o modo como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa ⁽⁵⁾ bulimia nervosa ⁽⁸⁾ compulsão alimentar ⁽¹¹⁾ 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.

(Continua)

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

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 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 provocar alergias alimentares ⁽⁴⁾. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os géneros alimentícios potenciadores de alergias e/ou intolerâncias alimentares ⁽²⁵⁾. 		<ul style="list-style-type: none"> Comparar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios que contenham o alergénio. Discutir os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos associados ao risco de alergias e/ou intolerâncias. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios que contenham o alergénio. Antecipar os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos com risco associado a alergias e/ou intolerâncias.
<ul style="list-style-type: none"> Compreender a importância do consumo de água. 		<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar a importância do consumo de água. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar a importância do consumo de água. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o consumo de água.
			<ul style="list-style-type: none"> Relacionar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa. 	<ul style="list-style-type: none"> Estimar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa.

(continua)

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

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 sede ou a fome podem acontecer após atividade física (correr, por exemplo). 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a necessidade de uma adequada ingestão de alimentos e/ou líquidos antes da prática de atividade física. 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
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Exemplificar ementas equilibradas, com base na Roda da Alimentação Mediterrânica. 	<ul style="list-style-type: none"> Classificar a Dieta Mediterrânica como promotora da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 as crianças e os jovens 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">• Avaliar 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.
				<ul style="list-style-type: none">• Estimar as opções alimentares relacionando-as com as emoções.

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"> Localizar a informação alimentar e nutricional nos rótulos dos alimentos. 	<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.
		<ul style="list-style-type: none"> Localizar a informação nutricional relativa ao teor de açúcares, de sal e de gorduras <i>trans</i>. 		<ul style="list-style-type: none"> Valorizar os géneros alimentícios com menor quantidade de açúcares, sal e de gordura <i>trans</i>.

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). 		<ul style="list-style-type: none"> Selecionar agentes biológicos e/ou químicos de modo a otimizar a produção e/ou a qualidade alimentar.
		<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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 relação 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 captura 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. Identificar os tipos de produção (agrícola e animal) com mais impacto nas reservas hídricas. 	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar formas de agricultura que não promovam a desflorestação. 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"> Discutir os impactos ambientais simples provocados por desperdício alimentar. 		<ul style="list-style-type: none"> Escolher e armazenar os géneros alimentícios de forma a minimizar os desperdícios. Estimar os consumos alimentares de modo a minimizar os desperdícios.
		<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.). 		
		<ul style="list-style-type: none"> 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. 	

(Continua)

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

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"> 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 confeção culinária. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar criticamente os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Adotar os tipos de confeção culinária que melhor promovam a 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*⁽³⁰⁾ 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⁽¹⁷⁾ 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 de 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 de 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.			<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 nos 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, 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 atividade física 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 atividade física regular concorre para a melhoria da saúde positiva, isto é, biopsicossocial e para o bem-estar ao longo da vida. A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir através de experiências agradáveis de atividade física, 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.

Dedicar uma parte do período escolar não letivo e/ou do período não escolar à prática de atividade física e desportiva pode contribuir para o sucesso escolar. 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 atividade física e redução do tempo sedentário com impacto na aptidão física. A promoção da atividade física e desportiva dentro do meio escolar é essencial.

Em Portugal as crianças e os jovens 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 até à idade adulta, com os jovens (16-17anos) a destacarem-se com o valor mais elevado.

A atividade física e o desporto desempenham um papel de destaque no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens. Jovens que praticam regularmente atividade física 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.

Neste sentido, a literacia da Atividade Física e Desportiva é fundamental para o desenvolvimento da saúde sustentável das crianças e jovens e da comunidade.

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">Reconhecer comportamentos motores promotores de um estilo de vida saudável com comportamentos sedentários prejudiciais para a saúde.Descobrir 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 suave⁽³⁵⁾ para a escola e para os espaços de lazer.Identificar soluções de transporte suave 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 na escola e 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">Reconhecer 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">Reconhecer 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">Reconhecer 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">Reagir e apreciar 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 de AF de que mais gostam. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparar as suas preferências de práticas de AF 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 de AF. 	<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"> Reconhecer 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"> Reagir e manifestar gosto pelas atividades lúdicas que envolvem a interação com o outro (socialização). 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer e 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. 	

(Continua)

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

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 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 desafios de AF.		<ul style="list-style-type: none">• Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências.		
		<ul style="list-style-type: none">• Compreender a importância da aptidão física no desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico.• Conhecer os valores de referência para a saúde nas três componentes da aptidão físicas e cuidar de os atingir (ver plataforma <i>FITescola®</i>).	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver planos de melhoria da aptidão física relacionada com a saúde e o rendimento físico (utilizar a plataforma <i>FITescola®</i>).• Incrementar a literacia da Atividade Física e Desportiva.	

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 e/ou o jovem se sente envolvido, seguro e reforçado, sendo este facilitador da aprendizagem e promotor do seu desenvolvimento integral. Nesse sentido, a escola tem 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. A intervenção pode assumir um carácter específico ou inespecífico, seja através de uma abordagem focada exclusivamente nos fatores e problemas resultantes dos CAD seja através de uma abordagem mais ampla e integrada que responda 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 escolares, entre outros.

A intervenção preventiva deverá atuar nos diferentes aspetos da dinâmica escolar, tendo em conta as necessidades e as especificidades de cada contexto, 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 à 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 é fundamental aumentar a abrangência e a qualidade da intervenção preventiva em meio escolar, o que pressupõe o reforço da componente técnico-científica e metodológica, da acessibilidade e do melhoramento das do desenho das intervenções e da 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 ⁽¹⁶⁾. 	<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 de consumos ⁽¹⁾; - Toxicodependência ⁽³⁵⁾; - Alcoolismo ⁽³⁾; - Tabagismo ⁽³²⁾; - Substância Psicoativa ⁽³³⁾; - 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.

(Continua)

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

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 conceitos relativos ao risco de consumo:<ul style="list-style-type: none">- Risco;- Perceção do risco;- Comportamentos de risco ⁽¹⁰⁾;- 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;- Perceção 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;- Perceção 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 ⁽¹⁹⁾;- Tratamento;- Reabilitação/Reinserção Social ⁽³¹⁾;- 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, tem especial 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. Fumar diminui a esperança de vida em mais de uma década e retira anos de vida saudável.

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 no Mundo. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a redução da 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"> Reconhecer que os principais constituintes da composição química do fumo do tabaco têm efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos. 	
				<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer que os principais constituintes da composição química do fumo do tabaco têm 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 atividade física e no 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 atividade física e no 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.	
<ul style="list-style-type: none">Conhecer os benefícios da cessação tabágica.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 pelos jovens em Portugal. Isoladamente ou associado ao consumo de outras substâncias psicoativas (tabaco, cânabis, 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 de risco⁽¹³⁾, nocivo⁽¹⁵⁾ e excessivo 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.		
	<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">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 ⁽⁷⁾, as destiladas ⁽⁶⁾ 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 embrião/feto.		<ul style="list-style-type: none">Avaliar os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião/feto.	
	<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 central 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.		

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, as expectativas, e 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, e 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 respectivas 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</i> ⁽¹⁴⁾, <i>heavy drinking</i> ⁽¹²⁾... 		<ul style="list-style-type: none"> Analisar os diferentes padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: <i>binge drinking</i>, <i>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 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 categorizar-se, de acordo com os seus efeitos, 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 embrião/feto. 			<ul style="list-style-type: none"> Analisar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, quer para o embrião/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 respectivas consequências. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respectivas consequências. 	<ul style="list-style-type: none"> Avaliar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respectivas 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 (2) 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⁽²³⁾ e de proteção⁽²²⁾ 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
6. Direitos sexuais e reprodutivos

Subtema 1: Identidade e Género

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.

Os papéis de género são construções sociais cujo conteúdo muda ao longo do tempo e depende da cultura, origem étnica, religião, educação e ambiente geográfico, económico e político em que vivemos. Contudo, os modelos de comportamento são apenas referências para a nossa própria identidade de género, e não a determinam nem devem limitar a forma como a exprimimos.

O género descreve assim um conjunto de qualidades e de comportamentos que as sociedades esperam dos indivíduos, e que contribui para formar a respetiva identidade social, uma identidade que difere de uma cultura para outra e em diferentes períodos da história.

A identidade de género é a experiência interna e individual de género profundamente sentida por cada pessoa que pode, ou não, corresponder às expectativas sociais.

Objetivo: Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual

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 diversidade das expressões e identidades de género. 				
	<ul style="list-style-type: none"> Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade (32) e na orientação sexual. 		<ul style="list-style-type: none"> Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e na 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"> Desconstruir os diferentes papéis socioculturais em função do sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> Analisar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo. 			
	<ul style="list-style-type: none"> Analisar criticamente os papéis/comportamentos associados às raparigas e aos rapazes quanto ao namoro, às relações sexuais e à prevenção de consequências indesejáveis das mesmas. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Agir para a 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 fenómenos afetivos (emoções, paixões, sentimentos). As relações e laços criados pela afetividade não são baseados somente em sentimentos, mas também em atitudes. Assim, todo o tipo de relacionamento está associado à capacidade de interação e habilidade/perícia 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 diferentes expressões afetivas.	<ul style="list-style-type: none">• Compreender que as relações afetivas são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais.	<ul style="list-style-type: none">• Compreender de forma crítica 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">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 do dia-a-dia.Participar na criação e dinamização das atividades do dia-a-dia.				<ul style="list-style-type: none">Organizar e dinamizar atividades do dia-a-dia.
<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 Humanos que promovem a tolerância e a aceitação da multiculturalidade.

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.Respeitar as diferenças individuais e socioculturais.		<ul style="list-style-type: none">Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais.		
<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 e emocionais ao longo da vida.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.		<ul style="list-style-type: none">• Analisar as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.
<ul style="list-style-type: none">• Identificar a existência de um corpo sexuado.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar a existência de um corpo sexuado e as diversas formas de identificação com o mesmo.• Valorizar a diversidade dos corpos.• Apreciar criticamente as mensagens veiculadas pela comunicação social e os padrões estéticos.			
			<ul style="list-style-type: none">• Identificar e desconstruir os mitos existentes sobre a sexualidade.	
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver uma imagem corporal positiva e respeito pelos outros.• Reconhecer a existência de regras sociais sobre privacidade e intimidade.				

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
			<ul style="list-style-type: none">Identificar e discutir situações de tomada de decisão no contexto das relações afetivas e da sexualidade.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 relações sexuais saudáveis e seguras.	
<ul style="list-style-type: none">Conhecer e saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade.				

Subtema 5: Maternidade e Paternidade

Uma preparação atempada, consciente e refletida para uma Maternidade/Paternidade 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 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 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"> Perspetivar 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"> Analisar as normas culturais relacionadas com a gravidez e a parentalidade.
			<ul style="list-style-type: none"> Distinguir interrupção voluntária da gravidez e 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 na fertilidade. Identificar comportamentos com consequências no desenvolvimento do embrião/ feto. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Compreender que os comportamentos adotados pelas figuras parentais têm consequências na saúde e bem-estar físico e emocional das crianças. 		

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"> Identificar direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação, e usufruir desses direitos. Ser capaz de dizer sim e não, e expressar as suas necessidades e desejos de forma adequada. Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação dos seus direitos. 		
		<ul style="list-style-type: none"> Conhecer os direitos à informação, proteção e integridade corporal. 		
		<ul style="list-style-type: none"> 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"> Ser capaz de denunciar situações de violência e violação dos 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 a situação dos direitos sexuais e reprodutivos em Portugal e no Mundo. Conhecer os serviços e recursos, em matéria de saúde sexual e reprodutiva, disponíveis na comunidade. 	

GLOSSÁRIO

(1) Abstinência de consumos

Corresponde à abstenção do consumo de substâncias psicoativas (SPA) lícitas e ilícitas. A abstinência de SPA pode conduzir ao desenvolvimento de uma síndrome específica da substância, devido à cessação (ou redução) na utilização prolongada e “maciça” da mesma. A síndrome específica da substância causa sofrimento ou défice clinicamente significativo no funcionamento social, ocupacional ou noutras áreas importantes da vida do indivíduo.

(2) Adição

Doença primária do cérebro, crónica, que envolve os circuitos neuronais de recompensa, da motivação, da memória e outros circuitos relacionados. A disfunção nestes circuitos provoca manifestações biológicas, psicológicas, sociais e psíquicas características, designadamente incapacidade de abstinência consistente, défice no controlo dos impulsos, *craving*, diminuição na qualidade do juízo crítico com diminuição no reconhecimento das consequências negativas do comportamento (problemas de saúde, pessoais, familiares, judiciais e outros) e resposta emocional disfuncional. Tal como outras doenças crónicas, nomeadamente a diabetes e a doença cardiovascular, evolui por ciclos de recaídas e remissão. Abrange um espectro de comportamentos, com aumento da possibilidade de exposição ao risco e de dependência que podem estar, ou não, relacionados com substâncias.

Segundo a OMS, a adição de substâncias psicoativas (lícitas ou ilícitas), significa o consumo repetido de uma ou várias substâncias psicoativas, em que o consumidor/adito fica periódica ou permanentemente intoxicado, apresenta compulsão para consumir a(s) substância(s) preferida(s), tem uma grande dificuldade para interromper ou alterar voluntariamente o consumo da(s) substância(s) e demonstra uma determinação de obter a(s) substância(s) por qualquer meio.

(3) Alcoolismo

Termo com significado variável, geralmente utilizado na linguagem comum, para se referir o consumo crónico e continuado ou o consumo regular de álcool, que se caracteriza pela deterioração do controle sobre o ato de beber alcoólicas, com episódios frequentes de intoxicação e obsessão com o seu consumo, apesar das consequências adversas para o indivíduo.

(4) Alergia alimentar

A alergia alimentar é uma reação adversa para a saúde resultante de uma resposta específica e reprodutível do sistema imunológico quando exposto a uma determinada fração do alimento. Esse alimento é reconhecido como agressor ao organismo, sendo que a fração do alimento responsável por essa reação, uma proteína, se denomina alergénio. As alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim e frutos gordos e oleaginosos (conhecidos como “frutos de casca rijá” ou “frutos secos”, como a noz, a avelã, a amêndoa, entre outros), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reações. Existem também alergénios menos prevalentes mas com obrigatoriedade de constar na rotulagem como o aipo, a mostarda ou o tremçoço.

(5) Anorexia nervosa

Perturbação do comportamento alimentar especificada no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, caracterizada por restrição energética em relação às necessidades levando a um peso corporal significativamente baixo. Nesta perturbação do comportamento alimentar verifica-se também um medo intenso de ganhar peso e uma distorção da imagem corporal.

(6) Bebidas destiladas

Bebidas que resultam da destilação (por meio dum alambique) do álcool produzido no decurso da fermentação. Através de um processo de evaporação (seguida de condensação pelo frio) das bebidas fermentadas, podem obter-se bebidas mais graduadas.

(7) Bebidas fermentadas

Bebidas que se obtêm por fermentação alcoólica dos sumos açucarados, pela ação das leveduras.

(8) Bulimia nervosa

Perturbação do comportamento alimentar especificada no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar acompanhados de comportamentos compensatórios inapropriados a fim de evitar o ganho de peso.

(9) Comportamentos Aditivos e Dependências (CAD)

Comportamentos com características impulsivo-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas (ex. consumo de substâncias psicoativas, jogo, entre outros) envolvendo um potencial de prazer por ativação intensa de estruturas cerebrais que integram o sistema de recompensa. A continuidade e perseverança destes padrões de comportamento, coexistindo com outros fatores de natureza neurobiológica, psicológica, genética e ambiental, poderá evoluir para o ciclo de adição. Uma situação de dependência é formulável mediante a presença de um conjunto delimitado de critérios, entre os quais o forte desejo ou compulsão para desenvolver o comportamento aditivo, a síndrome de abstinência, a evidência de tolerância, dificuldades de controlo do comportamento aditivo, o abandono gradual de prazeres alternativos em função do comportamento aditivo, entre outros.

(10) Comportamento de risco

Tipo de comportamento que, por atitude ou reação, expõe a pessoa a uma maior probabilidade de sofrer danos físicos e ou psicológicos, ou infligir a terceiros.

(11) Compulsão alimentar

Comportamento caracterizado por uma grande ingestão de alimento em tempo delimitado (período de 2 horas), acompanhado por perda de controle sobre o que ou o quanto se ingere.

(12) Consumo abusivo - *Heavy drinking*

Corresponde a um padrão de consumo superior ao definido pela OMS para consumo de risco (13).

(13) Consumo de risco

Corresponde a um nível ou padrão de consumo, ocasional ou continuado, que aumenta a probabilidade de ocorrência de consequências prejudiciais para o consumidor, nomeadamente de doenças, acidentes, transtornos mentais ou do comportamento, se persistir. A OMS propõe uma definição funcional do consumo de risco de álcool, descrevendo-o nas mulheres como um consumo regular médio diário de 20 g a 40 g de álcool e, nos homens, como um consumo regular médio diário de 40 g a 60 g de álcool.

(14) Consumo episódico excessivo - *Binge drinking*

Definido como a ingestão de pelo menos 60 g de álcool (6 bebidas padrão*) no homem e de pelo menos 40 g de álcool (4 bebidas padrão) na mulher, no intervalo de duas horas, numa única ocasião. Caracteriza-se por uma intoxicação aguda, que pode ser particularmente lesiva na presença de certos tipos de problemas de saúde. Deve ser considerado consumo de risco.

*Em Portugal, uma unidade bebida padrão corresponde a 10 gramas de álcool puro. No homem, entre os 18 e os 64 anos, a quantidade máxima diária recomendada são duas bebidas padrão ou 20g de álcool puro. Após os 65 anos, a quantidade máxima diária recomendada reduz-se para uma bebida padrão ou 10 g de álcool puro. Na mulher, a quantidade máxima diária recomendada é uma bebida padrão ou 10 g de álcool puro, em qualquer idade.

(15) Consumo nocivo

Corresponde a um padrão de consumo que causa danos quer na saúde física quer na saúde mental do indivíduo, acompanhado ou não de consequências sociais adversas, mas que não preenche os critérios de dependência. Os danos objetivos presentes podem ser agravados pela continuação do consumo.

Qualquer consumo de álcool por menores é considerado nocivo.

(16) Dependência

O diagnóstico definitivo de dependência só deve ser feito se três ou mais dos seguintes requisitos tenham sido experienciados ou manifestados, nalgum momento no ano anterior:

- Forte desejo ou compulsão para consumir a substância;
- Dificuldades em controlar o comportamento de consumir a substância, em termos de início, término e níveis de consumo;
- Estado de abstinência fisiológico, quando o uso da substância cessou ou foi reduzido, evidenciado por: síndrome de abstinência para a substância, ou o uso da mesma substância (ou de uma intimamente relacionada) com a intenção de aliviar ou evitar os sintomas de abstinência;
- Evidência de tolerância, de tal forma que doses crescentes da substância psicoativa são requeridas para alcançar efeitos originalmente produzidos por doses mais baixas;
- Abandono progressivo de prazeres alternativos em favor do uso da substância psicoativa: aumento da quantidade de tempo necessário para recuperar dos seus efeitos;
- Persistência no uso da substância, a despeito de evidência clara de consequências manifestamente nocivas.

(17) Dieta mediterrânica

A alimentação mediterrânica é, essencialmente, caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais, entre estes a fruta, os produtos hortícolas, cereais, frutos oleaginosos e leguminosas, e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura. Os laticínios estão presentes neste padrão alimentar de uma forma moderada, bem como o peixe, as carnes brancas (frango, peru e coelho) e ovos. Neste modelo alimentar, ocorre um baixo consumo em frequência e quantidade de carne vermelha (bovino, suíno, caprino, ovino..) e produtos de charcutaria, bem como de açúcar e produtos açucarados. O padrão alimentar mediterrânico, ao caracterizar-se pelo consumo de produtos locais, frescos e sazonais pode ter um papel importante na preservação do meio ambiente, da biodiversidade e no combate às alterações climáticas.

(18) Direito à alimentação

É um direito humano presente no artigo 25.º da Declaração Universal dos Direitos Humanos. O direito à alimentação corresponde ao acesso físico e económico aos alimentos a todas as pessoas.

(19) Dissuasão

Define um conjunto de intervenções desenvolvidas no sentido da redução dos consumos de substâncias psicoativas ilícitas e da aproximação dos consumidores aos sistemas de saúde. Pressupõe a avaliação da situação de risco em que os consumidores se encontram, e quando tal se justifica, o seu encaminhamento para as estruturas de apoio especializado, promovendo e facilitando o processo de adesão a tratamento.

(20) Emoções complexas/secundárias

São emoções de natureza mais complexa, são adquiridas ao longo do desenvolvimento, fruto de fatores socioculturais e desenvolvem-se de acordo com o contexto relacional e cultural em que o indivíduo está inserido. Por exemplo: inveja, culpa, compaixão, orgulho, simpatia, vergonha, indignação, desprezo.

(21) Emoções primárias

São consideradas inatas (não aprendidas), ou seja, são comuns a todas as pessoas independentemente de fatores socioculturais. As emoções primárias são: alegria, tristeza, medo, repulsa/aversão, raiva e surpresa.

(22) Fator de proteção

Característica interna e/ou externa ao indivíduo cuja presença reforça probabilidade ou a predisposição para que ocorra determinado fenómeno positivo no sentido de desenvolvimento ajustado dos indivíduos. Os fatores de proteção são individuais, sociais e familiares e permitem predizer o desenvolvimento de comportamento, colocando o indivíduo numa posição de menor vulnerabilidade.

(23) Fator de risco

Característica interna e/ou externa ao indivíduo cuja presença aumenta a probabilidade ou a predisposição para que ocorra determinado fenómeno negativo. Os fatores de risco são individuais, sociais e familiares e permitem predizer o desenvolvimento de comportamento do indivíduo numa posição de vulnerabilidade.

(24) Incongruência na comunicação

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

(25) Intolerância alimentar

Uma intolerância alimentar caracteriza-se por uma reação adversa, reprodutível, que ocorre após a exposição a um determinado fração do alimento, mas que ao contrário da alergia alimentar, não envolve o sistema imunitário. Um exemplo de intolerância alimentar é a intolerância à lactose, na qual existe uma incapacidade do organismo em digerir a lactose, um açúcar presente no leite.

(26) 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.

(27) Obesidade

A obesidade e a pré-obesidade são definidas como condições em que existe uma acumulação anormal e/ou excessiva de massa gorda corporal, podendo resultar num agravamento do estado de saúde dos indivíduos. Para a classificação de um indivíduo em normoponderal, pré-obesidade ou obesidade, recorre-se ao índice de massa corporal (IMC). O IMC obtém-se dividindo o peso pelo quadrado da estatura ($IMC = \text{peso} / \text{estatura}^2$).

Um valor de IMC entre 20 e 24,9 kg/m² identifica um estado de normoponderal.

O IMC apresenta algumas limitações, sendo que, apesar de ser considerado o melhor marcador isolado de excesso de massa gorda corporal a nível populacional, não tem em linha de conta o género, a idade nem a composição corporal dos indivíduos.

(28) Pirâmide de Maslow

A Pirâmide de Maslow também conhecida como Hierarquia das Necessidades é um conceito criado pelo psicólogo norte-americano Abraham H. Maslow (1943), que determina as condições necessárias para que cada ser humano atinja a satisfação das suas necessidades aos níveis pessoal e profissional, estabelecendo uma hierarquização dessas necessidades ao longo da vida, de acordo com um grau de complexidade crescente.

Necessidades fisiológicas: base da Pirâmide, onde estão as necessidades elementares de qualquer ser humano, como a fome, a sede, a respiração, a excreção, o abrigo e o sexo, por exemplo.

Necessidades de segurança: é o segundo nível da hierarquia, onde estão os elementos que fazem com que as pessoas se sintam seguras, desde a segurança em casa ao trabalho e saúde.

Necessidades sociais: é o terceiro nível da Pirâmide. Neste grupo estão as necessidades de se sentir parte de um grupo social: ter amigos, constituir família, trocar e partilhar afetos.

Necessidades de status ou estima: é a quarta etapa que agrupa duas principais necessidades: a de reconhecer as próprias capacidades e a de se ser reconhecido por outras pessoas entre outras características que envolvam o poder e o orgulho, por exemplo.

Necessidades de autorrealização: este é o topo da Pirâmide, quando o indivíduo consegue aproveitar todo o potencial de si próprio, com autonomia e auto controlo das suas ações, ou seja, a capacidade de fazer aquilo de que gosta e para o qual está apto, com satisfação.

<http://www.portal-administracao.com/2014/09/maslow-e-hierarquia-das-necessidades.html>

(29) Prevenção

A prevenção, no âmbito do sector da saúde enquadra-se no modelo que preconiza um contínuo nos cuidados e abordagem aos indivíduos. Foca-se na alteração dos comportamentos e das práticas pessoais e sociais, no sentido da promoção da saúde individual e coletiva. A prevenção ou intervenção preventiva tem como objetivo fornecer aos indivíduos e/ou a grupos específicos, conhecimentos e competências necessárias para lidarem com o risco. Age igualmente sobre contextos reduzindo a presença de fatores facilitadores da instalação dos supracitados comportamentos ou promovendo o desenvolvimento de fatores de proteção. 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. A abordagem preventiva está classificada em quatro níveis de intervenção: Universal, Seletiva, Indicada e Ambiental.

(30) Refeições principais

Consideram-se como refeições principais as refeições do pequeno-almoço, do almoço e do jantar visto serem as refeições onde se verifica um maior aporte energético e de nutrientes.

(31) Segurança alimentar

O conceito de segurança alimentar na língua portuguesa é utilizado tanto para designar o termo *food security* como para designar o termo *food safety*. A *Food and Agriculture Organization* (FAO) define *food security* como “uma situação que existe quando todas as pessoas, em qualquer momento, têm acesso físico, social e económico a alimentos suficientes, seguros e nutricionalmente adequados, que permitam satisfazer as suas necessidades nutricionais e as preferências alimentares para uma vida ativa e saudável”. Enquanto que o termo *food safety* diz apenas respeito às questões relacionadas com a higiossanidade dos alimentos. Por uma questão de terminologia podemos designar este último conceito como segurança dos alimentos.

(32) Sexualidade

A sexualidade é um aspeto central do ser humano ao longo da vida e abrange sexo, identidades e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução.

A sexualidade é vivenciada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis/funções e relacionamentos.

Embora a sexualidade possa incluir todas essas dimensões, nem todas são sempre vivenciadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais.

(33) Substâncias Psicoativas (SPA)

Toda a substância, natural ou sintética, que altera o funcionamento do Sistema Nervoso Central (SNC), deprimindo-o, estimulando-o ou criando ruturas psicóticas. As substâncias psicoativas, quando absorvidas pelo SNC afetam os processos mentais, como por exemplo a cognição e/ou a emoção. Este termo e o seu equivalente, droga psicotrópica, constituem o descritivo para toda a classe de substâncias lícitas (como o álcool e o tabaco) e ilícitas. O termo "psicoativo" não implica necessariamente o desenvolvimento de dependência.

(34) Tabagismo

Termo com significado variável, geralmente utilizado na linguagem comum, para designar o consumo diário e continuado de cigarros ou de outros produtos do tabaco, que se caracteriza pelo desejo persistente de consumir, apesar das consequências adversas para o indivíduo, por sintomas de abstinência sempre que se diminui ou interrompe o consumo e por esforços malsucedidos no sentido de abandonar o seu uso.

(35) Toxicodependência

Termo com significado variável, geralmente utilizado na linguagem comum, para se referir o consumo crónico e continuado ou o consumo regular de substâncias psicoativas ilícitas, habitualmente designadas como “drogas”, que se caracteriza pela deterioração do controle do seu uso, com episódios frequentes de intoxicação e obsessão com o seu consumo, apesar das consequências adversas para o indivíduo.

(36) Transporte suave

Meios de deslocação e transporte de velocidade reduzida, ocupando pouco espaço e com pouco impacto na via pública e sem emissões de gases para a atmosfera como a simples pedonalidade ou a deslocação com recurso a bicicleta, patins, skates, trotinetas ou quaisquer outros similares, encarados como uma mais-valia económica, social e ambiental, e alternativa real ao automóvel.

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. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-nacional-de-prevencao-do-suicidio-20132017.aspx>
- Programa Nacional de Saúde Escolar 2015. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0152015-de-12082015.aspx>
- 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/mental health/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=0CC4QFjAC&url=http%3A%2F%2Fjoaodossantos.net%2Fcontributos%2Fforca-das-perguntas%2F&ei=0wbAU-bjDuWf0QXwmYCQBg&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.
- NUNES, Mara; BARROS, Renata; Moreira, Pedro; MOREIRA, André; MORAIS DE ALMEIDA, Mário (2012) *Alergia Alimentar* , Ministério da Educação e Ciência – Direção-Geral da Educação e Ministério da Saúde – Direção-Geral da Saúde.
- 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.plataformacontraaobesidade.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

- American Psychiatric Association (2014). *DSM-5 - Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*. Quinta Edição (Edição Portuguesa). Lisboa: Climeps Editores.
- 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/>
- Anderson, P., Gual, A., Colom, J. (2005). *Alcohol and Primary Health Care: Clinical Guidelines on Identification and Brief Interventions*. Barcelona: PHEPA e Department of Health of the Government of Catalonia - Versão traduzida e adaptada para português por Ribeiro, C. (coord.); Maio, I.; Nunes, C. e Rosário, F. (2012). *Álcool e Cuidados de Saúde Primários – Recomendações Clínicas para a Detecção e Intervenções Breves*. Lisboa: APMGF e SICAD. Disponível em: http://www.apmgf.pt/ficheiros/Orientacoes_final.pdf.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction [EMCDA](2011) *European drug prevention quality standards*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Disponível em: <http://prevention-standards.eu/wp-content/uploads/2013/06/EMCDDA-EDPQS-Manual.pdf>.
- Institute of Medicine [IOM]. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: progress and possibilities*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Institute of Medicine [IOM]. (1994). *Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research*. P.J. Mrazek and R.J. Haggerty (Eds.), Committee on Prevention of Mental Disorders, Division of Biobehavioral Sciences and Mental Disorders. Washington, DC: National Academy Press.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências [SICAD] (2013). *Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências 2013-2020*. Lisboa: SICAD. Disponível em: http://www.sicad.pt/BK/Publicacoes/Lists/SICAD_PUBLICACOES/Attachments/61/SICAD_Planho_Acao_Reducacao_CAD_2013-2016.pdf.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências [SICAD] (2013). *Rede de Referência/Articulação no âmbito dos comportamentos Aditivos e das dependências*. Lisboa: SICAD. Disponível em: http://www.sicad.pt/PT/Intervencao/RedeReferenciacao/Documents/Rede_de_Referenciacao_17_03_2014.pdf.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências [SICAD] (2016). *Linhas de orientação técnica para a intervenção em RRMD: competências dos interventores*. Lisboa: SICAD.
- União Europeia (2005). *Decisão 2005/387/JAI do Conselho, de 10 de maio de 2005, relativa ao intercâmbio de informações, avaliação de riscos e controlo de novas substâncias psicoativas*. Disponível em: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX%3A52016PC0548>.

- United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC] & World Health Organization [WHO]. (2009). *Principles of Drug Dependence Treatment*. New York: United Nations. Disponível em: <https://www.unodc.org/documents/drug-treatment/UNODC-WHO-Principles-of-Drug-Dependence-Treatment-March08.pdf>.
- United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC] (2003). *Drug Abuse Treatment and Rehabilitation: a Practical Planning and Implementation Guide*. New York: United Nations – UNODC. Disponível em: http://www.unodc.org/pdf/report_2003-07-17_1.pdf.
- United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC] (2013). *International Standards on Drug Use Prevention*. UNODC: Viena. Disponível em: https://www.unodc.org/documents/prevention/UNODC_2013_2015_international_standards_on_drug_use_prevention_E.pdf.
- World Health Organization [WHO]. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary report)*. Geneva: Author.
- 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 (2006). *Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002*, Geneva. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.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*
- WORLD HEALTH ORGANISATION, http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/
- 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

