



REFERENCIAL DE ESCOLA DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE – 2º e 3º CICLOS

TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS

TEMA: SAÚDE INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA		Anos letivos				
Subtemas	Objetivos	5º	6º	7º	8º	9
Noção de saúde	Conhecer o conceito de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde.	X		X		
	Identificar e reconhecer a importância de medidas que promovem a saúde.	X		X		
	Conhecer as formas de prevenção de comportamentos de risco para a saúde.	X		X		
	Conhecer e discutir os efeitos do ambiente e dos estilos de vida no nosso organismo.	X		X		
Doenças não transmissíveis e transmissíveis	Relacionar a ocorrência de doenças com a ação de agentes patogénicos.	X		X		
	Conhecer as principais doenças não transmissíveis, com indicação da prevalência dos fatores de risco associados, e transmissíveis.	X		X		
	Conhecer medidas de prevenção de doenças infeciosas.	X		X		
A Vacinação	Reconhecer a importância da vacinação na prevenção de doenças infeciosas.	X		X		
	Conhecer o plano nacional de vacinação.	X		X		
Higiene e a saúde	Conhecer o conceito de Higiene.	X		X		
	Reconhecer a importância da higienização das mãos.	X		X		
	Conhecer as várias medidas de higiene pessoal, coletiva e ambiental.	X		X		
	Conhecer as formas de prevenção de doenças relacionadas com a falta de higiene.	X		X		
	Analizar criticamente o impacto da ciência e da tecnologia na nossa saúde.			X		

TEMA: SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA		Anos letivos				
Subtemas	Objetivos	5º	6º	7º	8º	9º
Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única.	X		X		
	Aceitar as características individuais.	X				
	Debater a identidade de género e os papéis sociais.	X		X		
	Analizar criticamente as causas e efeitos da segregação com base no género.	X		X		

	Debater as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo.		X	
Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social.	X	X	
	Desenvolver o sentido de pertença a um grupo.	X	X	
	Reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação.	X	X	
	Aceitar e contribuir para as regras do grupo.	X		
	Aceitar e contribuir para as regras do grupo sem atentar contra a sua individualidade.		X	
	Valorizar a importância da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.	X		X
Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva.	X	X	
	Analizar os estilos de comunicação: agressivo, assertivo, manipulativo e passivo.	X	X	
	Adotar um estilo de comunicação assertivo.		X	
	Negociar situações de conflito.	X	X	
	Mediar situações de conflito.		X	
	Expressar os afetos, através de uma comunicação positiva, eficaz e assertiva.	X	X	
	Ser capaz de dizer sim e não, desenvolvendo capacidade de argumentação	X	X	
Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.		X	
	Desenvolver a literacia emocional.		X	
	Expressar os sentimentos de forma construtiva.	X	X	
	Respeitar os sentimentos dos outros.	X	X	
	Refletir sobre o que se sente o que se pensa e o que se faz.	X		
	Analizar as consequências das atitudes a curto e a médio prazo.	X	X	
Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento.	X	X	
	Ser capaz de dizer sim, não e argumentar.	X	X	
	Ser capaz de expressar necessidades e desejos.	X	X	
Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.	X		X
	Saber estar na comunidade integrando normas e regras sociais.	X	X	
	Valorizar e proteger o meio ambiente.	X		X
	Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância.	X	X	
	Preferir relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância.		X	
	Respeitar as hierarquias e os diferentes papéis sociais.	X	X	

	Analisar a importância das hierarquias e os diferentes papéis sociais.		X	
Risco	Identificar riscos individuais, situacionais e ambientais.	X		X
	Distinguir entre risco e perigo.	X	X	
	Gerir situações de emergência/ risco.		X	
	Identificar comportamentos que põem em perigo e em risco a saúde e saber pedir ajuda.	X	X	
	Identificar as capacidades, recursos e limitações próprias, e dos outros, e respeitá-las.	X	X	
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais.	X		X
	Compreender a existência de regras e limites na gestão dos riscos.	X		
	Identificar necessidades, limitações e fragilidades individuais e da comunidade educativa para intervir eficazmente no controle e redução dos riscos identificados.		X	
Proteção	Conhecer fatores protetores.	X	X	
	Identificar a importância da pluralidade dos fatores protetores individuais, familiares, ambientais e sociais.	X		X
	Priorizar os fatores protetores face a diferentes situações de risco.			X
	Aumentar a percepção individual face aos processos protetores.	X		X
	Desenvolver o sentido de pertença a um grupo, reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação.	X		
	Preferir relações positivas e resistir a pressões dos pares.		X	
Violência	Identificar a violência dirigida aos outros.	X	X	
	Avaliar o risco de comportamento violento num grupo.	X	X	
	Identificar os fenómenos de bullying e de cyberbullying.	X	X	
	Analisar e prevenir comportamentos de bullying e de cyberbullying.		X	
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância.	X	X	
	Expressar comportamentos assertivos.	X	X	
	Conhecer o sentido do pedido de desculpa.	X	X	
	Evitar a violência e praticar a reparação do dano.		X	
	Identificar a violência dirigida ao próprio.	X	X	
Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados.	X		X

	Capacitar para a decisão e para a tolerância face ao dilema (positivo/positivo; positivo/negativo; negativo/negativo).	X				X
	Conhecer a noção de luto e de processo de adaptação emocional à perda.					X
Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças.	X		X		
	Discutir o conceito de cidadania e de globalização e suas implicações.	X		X		
	Conhecer a evolução da civilização e identificar as mudanças dos seus valores.	X		X		
	Identificar a diversidade de crenças e valores em função de fatores históricos, geográficos e culturais.	X		X		
Resiliência	Adotar comportamentos resilientes.	X		X		
	Capacitar para a resolução de problemas considerando várias opções.	X		X		
	Saber lidar de forma positiva com dificuldades, obstáculos ou adversidades.	X		X		
	Analizar as implicações de cada solução e as consequências de cada decisão.			X		

TEMA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR		Anos letivos				
Subtemas	Objetivos	5º	6º	7º	8º	9º
Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde.		X			X
	Distinguir alimento de nutriente.		X			X
	Inventariar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais.		X			
	Propor alternativas alimentares saudáveis para ocasiões especiais.					X
	Enunciar os tipos de nutrientes quanto à sua função.		X			
	Distinguir nutrientes orgânicos de nutrientes inorgânicos.					X
	Identificar alimentos importantes para a saúde.		X			
	Optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis.					X
	Explicar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânea.		X			X
	Aplicar como prática regular, os hábitos de escovagem de dentes após as principais refeições.		X			X
	Reconhecer a Dieta Mediterrânea como exemplo de um padrão alimentar saudável.		X			X
	Exemplificar ementas equilibradas, com base na Roda da Alimentação Mediterrânea.		X			X

	Identificar os principais erros alimentares.	X			X
	interpretar ementas fornecidas.	X			X
	Interpretar o dia alimentar.	X			
	Organizar o dia alimentar.				X
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica).	X			X
	Estabelecer a relação entre alimentação e obesidade.	X			
	Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando-as num contexto histórico recente.				X
	Debater/analisar o modo como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa (5) bulimia nervosa (8) compulsão alimentar(11) podem afetar o equilíbrio do organismo humano.	X			X
	Demonstrar a importância do consumo de água.	X			X
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
Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares.	X			X
	Identificar a Dieta Mediterrânea como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar.	X			X
	Identificar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes.	X			
	Relacionar hábitos alimentares individuais com o padrão alimentar mais comum da sociedade em que vive.				X
	Comparar hábitos alimentares de diferentes regiões do país.	X			X
	Planear refeições principais e compor ligeiras e diferenciar as características das refeições principais.	X			X
Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo.	X			X
	Descrever as necessidades nutritivas ao longo da vida.	X			
	Debater as necessidades nutritivas ao longo da vida.				X

	Justificar porque gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios.	X			
	Avaliar os motivos porque se gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios.				X
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação.	X			X
	Interpretar informação veiculada nos media, que pode condicionar os hábitos alimentares.	X			
	Criticar a informação veiculada nos media, face à influência sobre os hábitos alimentares.				X
	Localizar a informação nutricional relativa ao teor de açúcares, de sal e de gorduras trans.	X			X
O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos.	X			X
	Diferenciar alimentos frescos e alimentos processados.	X			X
	Distinguir o tipo de confeção dos alimentos.	X			X
	Identificar aditivos usados em alimentação.	X			X
	Analisar benefícios e riscos de novos alimentos.	X			X
	Reconhecer a importância da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação.	X			X
	Investigar as vantagens e as desvantagens do uso de alguns aditivos para a saúde humana.	X			X
	Identificar vantagens / desvantagens do processo culinário sobre os géneros alimentícios.	X			X
	Esquematizar o percurso dos alimentos desde a produção até ao consumo.	X			X
	Investigar a intervenção da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação.	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
Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente.				X
	Distinguir a época de produção de alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e hortícolas.				X
	Relacionar a procura e a oferta dos alimentos com as implicações no ambiente.				X
	Interpretar as implicações (ambientais e/ou pessoais) do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade.				X
	Analisar a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de alguns tipos de pescado.				X
	Analisar a desflorestação causada pela agricultura intensiva.				X

	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental.				X
Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos.		X		X
Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.		X		X

TEMA: ATIVIDADE FÍSICA		Anos letivos				
Subtemas	Objetivos	5º	6º	7º	8º	9º
Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário.	X			X	
	Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário.	X			X	
	Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário, com as alterações do perfil da gordura corporal e com a saúde em geral.	X			X	
	Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (escola, casa e espaços de lazer).	X			X	
	Identificar soluções de transporte suave adequados a cada um.	X			X	
Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	X			X	
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.	X			X	
	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.	X			X	
	Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar.	X			X	
	Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético.	X			X	
	Reconhecer experiências individuais, positivas e negativas, associadas à prática desportiva.	X				
	Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva.				X	
	Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente de fatores ambientais e físicos.	X			X	
	Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências.	X			X	

	Compreender a importância da aptidão física no desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico.	X			X	
--	---	---	--	--	---	--

TEMA: COMPORTAMENTO ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS		Anos letivos				
Subtemas	Objetivos	5º	6º	7º	8º	9º
Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD.		X		X	
	Identificar fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências.		X		X	
	Analisar e categorizar dimensões e fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências.				X	
	Analisar conceitos relativos ao risco de consumo: - Risco; - Percepção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.		X			
	Integrar conceitos relativos ao risco de consumo: - Risco; - Percepção do risco: - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.				X	
	Identificar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração grupal e social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.).		X			
	Analisar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração grupal e social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.).				X	
	Identificar comportamentos e fatores ao nível das famílias que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face aos comportamentos aditivos e adições.		X		X	
Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura.		X		X	
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais.		X		X	
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico.		X		X	
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco.				X	
	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.		X		X	
	Inferir a redução na expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo tabagismo.		X		X	

	Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina.		X		X	
	Discussir os efeitos neurobiológicos da nicotina.				X	
	Analizar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de cancro, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, outras doenças.		X		X	
	Compreender as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência.		X			
	Discussir as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência.				X	
	Compreender os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo.		X			
	Discussir os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo.				X	
	Distinguir fatores sociais que protegem do consumo e da exposição ao fumo do tabaco (legislação do tabaco).				X	
	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...).		X		X	
	Encorajar os amigos e os familiares a não fumar.		X		X	
Álcool	Identificar o que é o alcoolismo.		X		X	
	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura.		X		X	
	Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de bebidas alcoólicas em Portugal e no resto da Europa e do Mundo.		X		X	
	Analizar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e/ou abusivo de bebidas alcoólicas.		X		X	
	Avaliar o impacto que os acidentes (rodoviários, laborais, ...) provocados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade.				X	
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo.		X		X	
	Conhecer a correspondência entre graduação da bebida e a quantidade de álcool puro presente na mesma.				X	
	Identificar os efeitos imediatos e a curto prazo do consumo de bebidas alcoólicas.		X		X	
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas.		X		X	
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados.		X		X	

	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas.				X	
	Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião/feto.		X			
	Avaliar os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião/ feto.				X	
	Analizar factos, mitos e crenças associados ao álcool.	X			X	
	Identificar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (happy hours, reduções de preços).	X				
	Analizar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (happy hours, reduções de preços).				X	
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados.	X			X	
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: binge drinking (14), heavy drinking.	X			X	
	Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência).	X			X	
	Identificar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outros).	X			X	
Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA.	X			X	
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde.	X			X	
	Identificar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, quer para o embrião/ feto.	X			X	
	Identificar o impacto do consumo de SPA durante a adolescência nos processos de maturação do sistema nervoso central.				X	
	Identificar o que é a dependência de SPA.	X			X	
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de SPA.				X	
	Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA.	X			X	
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo.				X	
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA.				X	

	Discutir o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo, uma overdose e riscos associados.		X		X	
	Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais, mediatismo.		X		X	
	Conhecer o enquadramento legal do consumo de SPA.		X		X	
Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância		X		X	
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância.					
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância.		X		X	
	Identificar os efeitos imediatos e a longo prazo, das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel).		X		X	
	Identificar as principais consequências das adições e dependências sem substância mais frequentes, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.		X		X	
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância.				X	
	Identificar fatores individuais que induzem ou inibem as adições e dependências sem substância.		X		X	
	Identificar condicionantes culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas de risco (media, marketing, redes sociais).		X		X	

TEMA: Afetos e Educação para a Sexualidade		Anos letivos				
Subtemas	Objetivos	5º	6º	7º	8º	9º
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
	Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual.		X			X
	Analizar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo.		X			X
	Discutir o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.		X			X
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género.		X			X

Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.		X			X
	Identificar as suas próprias emoções.		X			X
	Saber comunicar as suas próprias emoções.		X			X
	Identificar e respeitar as emoções dos outros.		X			X
	Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas.		X			X
	Reconhecer a importância das relações interpessoais.		X			X
	Reconhecer a importância de colaborar de forma ativa nas atividades do dia-a-dia.		X			X
	Participar na criação e dinamização das atividades do dia-a-dia.		X			X
	Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.		X			X
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda.		X			X
Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha.		X			X
	Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais.		X			
	Demonstrar responsabilidade nas relações afetivas e sexuais.					X
Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida.		X			X
	Identificar mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.		X			
	Analizar as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.					X
	Identificar a existência de um corpo sexuado e as diversas formas de identificação com o mesmo.		X			X
	Ser responsável para consigo e para com os outros.		X			X
	Apreciar criticamente as mensagens veiculadas pela comunicação social e os padrões estéticos.		X			X
	Identificar as infeções de transmissão sexual e as formas de prevenção primária e secundária.					X
	Identificar os diferentes métodos contracetivos.		X			
	Distinguir o funcionamento dos diferentes métodos contracetivos e a sua adequação às diferentes necessidades.					X
	Saber negociar relações sexuais saudáveis e seguras.					X

	Conhecer e saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade.		X			X
Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida.		X			X
	Identificar a diversidade dos contextos familiares.		X			X
	Respeitar a diversidade dos contextos familiares.		X			X
	Distinguir interrupção voluntária da gravidez e interrupção involuntária da gravidez.					X
	Identificar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida.					X
	Identificar comportamentos com consequências na fertilidade.					X
Direitos sexuais e reprodutivos	Compreender que os comportamentos adotados pelas figuras parentais têm consequências na saúde e bem-estar físico e emocional das crianças.		X			X
	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos.		X			X
	Identificar direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação, e usufruir desses direitos.		X			X
	Ser capaz de dizer sim e não, e expressar as suas necessidades e desejos de forma adequada.		X			X
	Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação dos seus direitos.		X			X
	Conhecer os direitos à informação, proteção e integridade corporal.		X			X
	Identificar as situações de violação dos direitos sexuais, nomeadamente a violência no namoro, o assédio e abuso sexuais e a Mutilação Genital Feminina.		X			X
	Ser capaz de denunciar situações de violência e violação dos direitos.		X			X
	Conhecer a situação dos direitos sexuais e reprodutivos em Portugal e no Mundo.		X			X
	Conhecer os serviços e recursos, em matéria de saúde sexual e reprodutiva, disponíveis na comunidade.		X			X

Nota: Este referencial de escola foi elaborado de acordo com o referencial nacional de educação para a saúde.

A seleção dos temas/subtemas para os vários anos letivos, teve em conta as aprendizagens essenciais da disciplina de ciências naturais e os domínios de cidadania e desenvolvimento, por forma a possibilitar a articulação curricular entre estas disciplinas.