



## REFERENCIAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

### TEMAS, SUBTEMAS E OBJETIVOS

#### Temas globais:

- Saúde Individual e comunitária 9º
- Saúde Mental e Prevenção da Violência
- Educação Alimentar 9º
- Atividade Física
- Comportamentos Aditivos e Dependências 6º, 7º, 8, 9
- Afetos e Educação para a Sexualidade 6º, e 9º

TEMA: SAÚDE INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA	
Subtemas	Objetivos
Noção de saúde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer o conceito de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde</li></ul>
Doenças não transmissíveis e transmissíveis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relacionar a ocorrência de doenças com a ação de agentes patogénicos</li><li>• Conhecer as principais doenças não transmissíveis, com indicação da prevalência dos fatores de risco associados, e transmissíveis</li><li>• Conhecer medidas de prevenção de doenças infecciosas</li></ul>
A Vacinação	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer a importância da vacinação na prevenção de doenças infecciosas</li></ul>
Higiene e a saúde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer o conceito de Higiene.</li><li>• Conhecer as várias medidas de higiene pessoal, coletiva e ambiental.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer as formas de prevenção de doenças relacionadas com a falta de higiene.</li> <li>• Analisar criticamente o impacto da ciência e da tecnologia na nossa saúde.</li> <li>• Reconhecer a importância da higienização das mãos.</li> </ul>
--	---

<b>TEMA: SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOLÊNCIA</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Identidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única</li> </ul>
Pertença	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar o sentido de pertença individual e social</li> </ul>
Comunicação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva</li> </ul>
Emoções	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional</li> <li>• Desenvolver a literacia emocional</li> </ul>
Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento</li> </ul>
Interação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente</li> </ul>
Risco	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar riscos e comportamentos de risco</li> <li>• Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais</li> </ul>
Proteção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer fatores protetores</li> <li>• Aumentar a percepção individual face aos processos protetores</li> </ul>
Violência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a violência dirigida aos outros</li> <li>• Identificar a violência dirigida ao próprio</li> <li>• Adotar uma cultura de respeito e tolerância</li> </ul>

Escolhas, desafios e perdas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados</li> </ul>
Valores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças</li> </ul>
Resiliência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar comportamentos resilientes</li> </ul>

<b>TEMA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Alimentação, nutrição e saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde</li> <li>• Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)</li> <li>• Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável</li> </ul>
Alimentação em meio escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados</li> </ul>
Alimentação e influências socioculturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares</li> <li>• Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar</li> </ul>
Alimentação e escolhas individuais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação</li> </ul>
O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a origem dos alimentos</li> <li>• Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição</li> </ul>
Ambiente e alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente</li> <li>• Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental</li> </ul>
Compra e preparação de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos</li> </ul>
Direito à alimentação e segurança alimentar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas</li> </ul>

<b>TEMA: ATIVIDADE FÍSICA</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Comportamento sedentário	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar longos períodos em comportamento sedentário</li> </ul>
Atividade física e desportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a prática de AF e desportiva</li> <li>• Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem</li> </ul>

**TEMA: ATIVIDADE FÍSICA - Comportamento aditivos e dependências**

Subtemas	Objetivos
Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD</li> </ul>
Tabaco	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura</li> <li>• Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais</li> <li>• Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico</li> <li>• Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco</li> </ul>
Álcool	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura</li> <li>• Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo</li> <li>• Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas</li> <li>• Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados</li> <li>• Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas</li> </ul>
Outras substâncias psicoativas (SPA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as características e os tipos de SPA</li> <li>• Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde</li> <li>• Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de SPA</li> <li>• 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</li> </ul>
Outras adições sem substância	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância</li> <li>• Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância</li> <li>• Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância</li> </ul>
--	--

<b>TEMA: Afetos e Educação para a Sexualidade</b>	
<b>Subtemas</b>	<b>Objetivos</b>
Identidade e Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual</li> <li>• Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género</li> </ul>
Relações afetivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual</li> <li>• Reconhecer a importância das relações interpessoais</li> <li>• Valorizar as relações de cooperação e de interajuda</li> </ul>
Valores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha</li> </ul>
Desenvolvimento da sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida</li> <li>• Ser responsável para consigo e para com os outros</li> </ul>
Maternidade e Paternidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida</li> </ul>
Direitos sexuais e reprodutivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos</li> </ul>

