PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

Domínio: Saúde

Temas	Subtemas	Objetivos
Saúde mental e prevenção da violência	Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única
	Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social
	Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva
	Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional
	Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento Desenvolver a literacia emocional
	Interação	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento
	Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais
	Proteção	Conhecer fatores protetores Aumentar a perceção individual face aos processos protetores
	Violência	Identificar a violência dirigida aos outros Identificar a violência dirigida ao próprio Adotar uma cultura de respeito e tolerância
	Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados
	Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças
	Resiliência	Adotar comportamentos resilientes
Educação alimentar	Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar
	Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica) Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável
	Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação
	O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e a distribuição
	Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental
	Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos
	Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas
	Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados
Atividade física	Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário
	Atividade física e desportiva	Aumentar a prática da AF e desportiva

		Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem
Prevenção de comportamentos aditivos e dependências	Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD
	Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco
	Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas
	Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA
	Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância 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 Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância
Afetos e educação para a sexualidade	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 Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género
	Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual Reconhecer a importância das relações interpessoais Valorizar as relações de cooperação e de interajuda
	Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha
	Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida Ser responsável para consigo e para com os outros
	Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida Adotar atitudes e comportamentos saudáveis
	Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos
Prevenção e Saúde	Vacinação	Compreender que o corpo humano tem muitas defesas naturais para combater infeções, incluindo as 3 principais linhas de defesa Compreender que as vacinas ajudam a prevenir uma série de infeções bacterianas e virais Compreender que as infeções mais comuns, como a constipação comum ou a dor de garganta, não podem ser prevenidas por vacinas Compreender como a vacinação e o rastreio do HPV podem reduzir o risco de infeção e cancro Compreender que não existem vacinas para todas as infeções

	Antibióticos	Compreender que os antibióticos só funcionam em infeções bacterianas Compreender que as infeções mais comuns vão melhorar sozinhas com o tempo, repouso na cama, hidratação e vida saudável Compreender que se lhe foram receitados antibióticos, deve terminar o tratamento. Se, por qualquer motivo, sobrarem antibióticos, deve eliminá-los devolvendo-os à sua farmácia local Compreender que não devem ser usadas sobras de antibióticos de um tratamento anterior, antibióticos receitados para outras pessoas ou partilhar antibióticos ou outros medicamentos receitados por um médico Compreender que as bactérias estão a tornar-se resistentes aos antibióticos devido ao uso excessivo
	Prevenção e controlo das infeções	Compreender que a infeção pode ser facilmente transmitida através do contacto sexual Compreender o que podem fazer para se proteger contra IST Compreender que nem todos os infetados com uma IST apresentam sintomas Compreender como infeções como a clamídia se podem propagar facilmente entre os jovens Compreender que as formas de controlo de natalidade sem barreiras não protegem contra IST Compreender a explorar a comunicação eficaz no uso do preservativo

Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril		
Temas	**Subtemas**	**Objetivos**
Sexualidade	Dimensão ética da sexualidade humana	Compreensão da sexualidade como uma das componentes mais sensíveis da pessoa, no contexto de um projeto de vida que integre valores (por exemplo: afectos, ternura, crescimento e maturidade emocional, capacidade de lidar com frustrações, compromissos, abstinência voluntária) e uma dimensão ética Compreensão da fisiologia geral da reprodução humana Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório Compreensão do uso e acessibilidade dos métodos contraceptivos e, sumariamente, dos seus mecanismos de ação e tolerância (efeitos secundários) Compreensão da epidemiologia das principais IST em Portugal e no mundo (incluindo infecção por VIH/vírus da imunodeficiência humana — HPV2/vírus do papiloma humano — e suas consequências) bem como os métodos de prevenção Saber como se protege o seu próprio corpo, prevenindo a violência e o abuso físico e sexual e comportamentos sexuais de risco, dizendo não a pressões emocionais e sexuais Conhecimento das taxas e tendências de maternidade e da paternidade na adolescência e compreensão do respectivo significado Conhecimento das taxas e tendências das interrupções voluntárias de gravidez, suas sequelas e respectivo significado Compreensão da noção de parentalidade no quadro de uma saúde sexual e reprodutiva saudável e responsável Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas Compreensão e determinação do ciclo menstrual em geral, com particular atenção à identificação, quando possível, do período ovulatório, em função das características dos ciclos menstruais Informação estatística, por exemplo sobre: Idade de início das relações sexuais, em Portugal e na UE; Taxas de gravidez e aborto em Portugal; Métodos contraceptivos disponíveis e utilizados; segurança proporcionada por diferentes métodos; motivos que impedem o uso de métodos adequados; Consequências físicas, psicológicas e sociais da maternidade e da paternidade de gravidez na adolescência e do aborto; Doenças e infecções sexualmente transmissíveis (como infecção por VIH e HPV) e suas consequências; Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis; Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas.