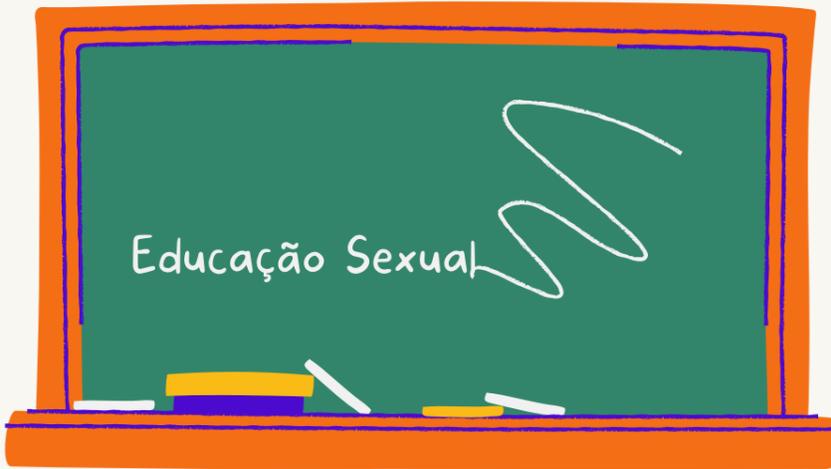
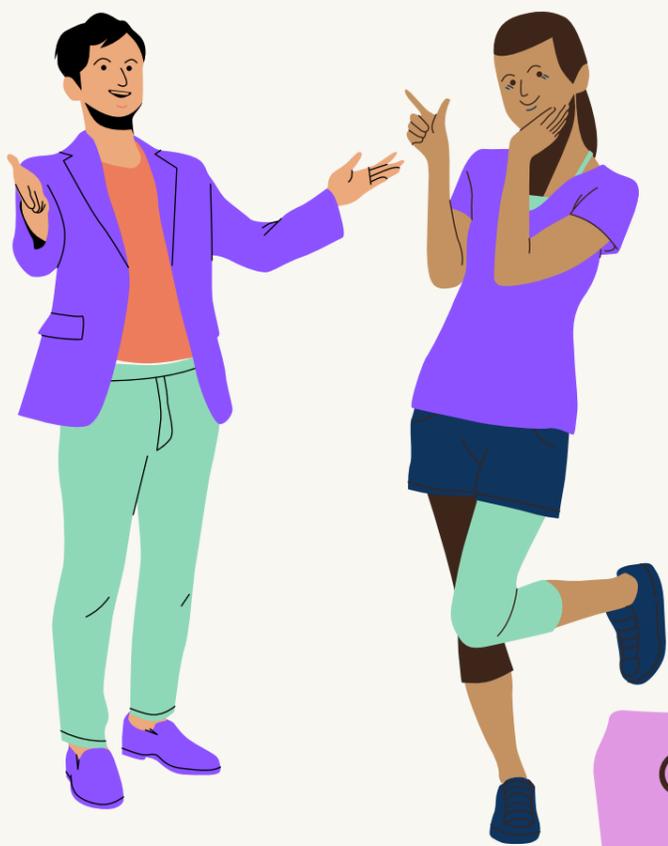


# Fact Sheet

## Educação Sexual

Olá,

Este mês trazemos à discussão o tema da Educação Sexual (ES). Trata-se de um tema familiar para ti, certo? Afinal de contas é um assunto muito falado, embora a sua discussão, nem sempre reúna consenso. Mas o que sabes ao certo sobre isso? Achas que é uma temática importante a desenvolver nas escolas? A pergunta fica no ar para reflexão, mas deixamos-te alguns factos e considerações sobre este assunto que te poderão ajudar e quem sabe até, a teres um papel mais ativo no reconhecimento da sua importância e valorização! [Clica aqui](#)



## Educação Sexual não formal versus Educação Sexual formal

A ES é um processo que se desenrola ao longo da vida, não a partir do momento em que se iniciam as relações sexuais, e acontece em diferentes contextos. A educação informal e espontânea, por vezes não é suficientemente esclarecedora e eficaz. Apesar das boas intenções, os/as amigo/as, os meios de comunicação, a internet, nem sempre representam recursos e informações fidedignas. Por isso deves estar atento/a pois frequentemente os mitos acabam por se sobrepor à realidade. Repara! Não está em causa a relevância de pais e mães falarem com os filhos/as sobre puberdade, relacionamentos, sexualidade. Sentes-te confortável em abordar estes assuntos com os teus pais? Se sim, excelente! Mas o mundo e a sociedade estão em constante mudança. São várias as solicitações e os desafios que jovens como tu enfrentam. É por isso que é importante que os profissionais de saúde, os professores/as e, de uma forma geral, aqueles que estejam munidos de formação específica com base em orientações técnicas e conhecimento científico, possam ter um papel ativo neste processo.



## Conceito de Educação Sexual

O conceito de ES tem evoluído ao longo dos tempos bem como o foco da sua intervenção. Na atualidade, a educação sexual compreensiva do inglês Comprehensive Sexual Education (CSE) é um conceito que reflete uma abordagem multidimensional (física, psicológica, emocional, social, relacional,..) e para além de englobar conteúdos sobre reprodução, comportamentos sexuais, riscos e prevenção de doenças, oferece a oportunidade de apresentar a sexualidade de uma forma que também inclua os seus aspetos positivos, como o amor e as relações baseadas no respeito mútuo e na igualdade, compreender e garantir a proteção dos direitos dos/as jovens ao longo da vida. Pretende também a discussão sobre como fatores sociais, económicos, culturais e outros podem interferir com a expressão e vivência da sexualidade, gerando maior vulnerabilidade, desigualdades de género e de poder e, ao mesmo tempo, fomentar atitudes não sexistas, atitudes não discriminatórias face a diferentes expressões e orientações sexuais, pessoas portadoras do VIH/Sida, deficiência ou com dificuldades de desenvolvimento.

# Fact Sheet



## Porquê falar de Educação Sexual?

A ES tem como objetivo assegurar que todos os/as jovens desenvolvem o conhecimento e aptidões para tomar decisões conscientes, saudáveis e responsáveis sobre a sua vida, sobre relações e sexualidade. Tem em conta o desenvolvimento da pessoa em várias dimensões incluindo a física, psicológica, social, emocional. A ES deve começar em criança com conteúdos apropriados à idade e assente em tópicos que estão de acordo e acompanham as várias fases de desenvolvimento e necessidades específicas.

A ES dá a oportunidade de os/as jovens adquirirem um pensamento crítico sobre questões relacionadas com o género e o seu papel na sociedade. Ensina sobre tolerância, não violência, respeito, inclusão, diversidade. A ES questiona valores, atitudes e decisões sobre o modo como te relacionas com as outras pessoas, incluindo, relações sexuais saudáveis quando sentires que chegou o momento. Com este conhecimento e estas competências é mais fácil para ti saberes se, quando e com quem queres ter relações sexuais e como dizeres não se não for o que tu queres.



## Panorama da Educação Sexual em Portugal:

A primeira lei sobre este tema foi aprovada em 1984. A partir daí o percurso fez-se com avanços significativos, mas também com retrocessos!

Atualmente, esta temática está inserida na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (disciplina autónoma e obrigatória para o 2º e 3º ciclo) na qual a par de outros temas a Educação para a Saúde e a Sexualidade são abordadas. Para os restantes anos estes conteúdos são abordados de forma transversal nas diferentes disciplinas. Não sabemos qual a tua experiência em particular e a realidade da tua escola, mas as ações educativas com foco na educação sexual têm vindo a reduzir. Apesar de todos os esforços e progressos na criação e regulamentação de uma lei que garanta o acesso de jovens como tu à educação sexual, Portugal continua a lidar com várias necessidades por resolver nesta área.

Tens interesse em saber mais sobre a evolução da ES no nosso país? [Clica aqui.](#)

Clica aqui!

## Os argumentos contra e a favor da Educação Sexual:



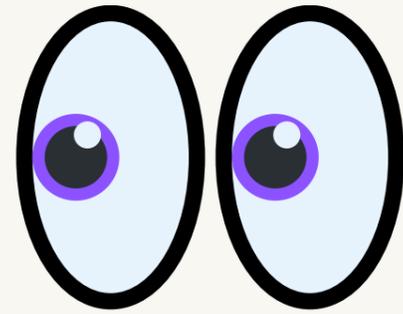
Nos argumentos contra defende-se a não obrigatoriedade da disciplina e o direito de objeção de consciência. A ES surge como o “Bicho Papão” na medida em que, falar sobre relações sexuais e métodos contraceptivos é visto como um incentivo ao início precoce de relações sexuais, abre espaço para a “imposição” de modelos e comportamentos face à sexualidade que poem em causa determinados valores morais e familiares!



Nos argumentos a favor considera-se que, apesar de a educação não formal ser importante, se essa abordagem em contexto familiar e social for complementada com ES formal na escola, com um currículo estruturado com base em conhecimentos científicos e em articulação com serviços de saúde e outros agentes educativos, os resultados são melhores. Sem dúvida, as pessoas têm direito a manifestar a sua opinião. Tu formarás a tua! Mas é importante que questões de foro pessoal, cultural, ideológico, não se sobreponham ao melhor interesse e direitos das pessoas e dos/as jovens neste caso em particular. Por isso mesmo, é fundamental que os programas de educação sexual cumpram critérios científicos rigorosos, que respeitem os direitos humanos. Programas estruturados, com avaliação de resultados que validem a sua aplicação.

# Fact Sheet

Conhece os factos!



As evidências mostram que a ES baseada em orientações técnicas de referência contribui para que os/as jovens iniciem mais tarde a 1ª relação sexual. Quase todos os programas de ES que foram estudados aumentam o conhecimento sobre diferentes aspetos da sexualidade e o risco de gravidez ou VIH e outras IST's. A ES tem efeitos positivos, incluindo o aumento do conhecimento dos/as jovens e a melhoria dos seus comportamentos e atitudes em relação à sua saúde sexual e reprodutiva. Maior comunicação com os pais sobre sexualidade e relacionamentos e maior autoeficácia para lidar situações de risco.

Por fim...

A ideia de que a ES serve "apenas" para falar de contraceção, nomeadamente, ensinar como utilizar o preservativo ([clica aqui](#)) e que este facto, pensam algumas pessoas, pode ser um incentivo ao início precoce de relações sexuais, não corresponde à realidade. E atenção! Com isto não retiramos a importância de saber como utilizar corretamente os métodos contraceptivos. Pensar que todas as pessoas, quando precisarem, sabem utilizar corretamente o preservativo ([clica aqui](#)), é um mito. Mas a informação vai mais além, é fundamental que adquiras competências de comunicação, negociação e assertividade (saber dizer não) que te podem ajudar, neste caso, a reforçar a intenção de praticar sexo seguro.

Dito isto, esperamos que tenha ficado claro para ti que a ES é muito mais que a mera prevenção do risco! Dá-te a possibilidade de passares pelo processo de descoberta e vivencia da sexualidade sem medo, vergonha ou tabus!



Estamos sempre em constante melhoria do nosso serviço para que se adeque às tuas necessidades!

Deixa [aqui](#) as tuas sugestões/feedback's!

<https://ipdj.gov.pt/>

<http://www.apf.pt/>

[Sexualidade em Linha](#)

[@sexualidadeemlinha](#)

A SEXUALIDADE, EM LINHA  
FOI PENSADA À MEDIDA  
DAS TUAS NECESSIDADES.

ESTAMOS AQUI PARA TI!

TENS ENTRE 15 E 25 ANOS E  
QUERES TER UM PAPEL  
ATIVO?!

JUNTA-TE AOS GRUPOS DE  
JOVENS DA APF!

*Clica aqui!*



2ª a 6ª das 11h00 às 19h00  
Sábados das 10h00 às 17h00

● Para jovens dos 12 aos 25!