

PARECER OPP

Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC)

***Cidadania e Desenvolvimento - Propostas para  
as Aprendizagens Essenciais (AE)***

PARECER OPP – ENEC: Cidadania e Desenvolvimento –  
Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)

**Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)**, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Agosto de 2025, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

**Sugestão de citação:** Ordem dos Psicólogos Portugueses (2025). Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE). Lisboa.

**Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:**

[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt)

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250  
[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

## Parecer OPP

### ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)

#### Recomendações para a Ação

- Incluir, no âmbito da *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania* (ENEC), as propostas de aprendizagens essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) e de ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos/as alunos/as, abaixo indicadas, nas dimensões **Saúde** e **Pluralismo e Diversidade Cultural** das Aprendizagens Essenciais (AE) da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento.

O presente documento é uma iniciativa da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) a propósito da revisão das Aprendizagens Essenciais (AE) da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento, no âmbito da *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania* (ENEC) – relativamente ao qual a OPP teve já oportunidade de se pronunciar, em contexto de consulta pública, através do [Parecer OPP - Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania \(ENEC\)](#).

De acordo com o texto da ENEC, pretende-se que os/as alunos/as adquiram aprendizagens e competências que os habilitem para a participação cívica e a construção de cidadãos/ãs e de sociedades mais justas e inclusivas, no quadro da democracia, dos valores constitucionais e da defesa dos Direitos Humanos. Assim, pretende-se que **as aprendizagens essenciais promovam, por um lado, atitudes cívicas conscientes e, por outro lado, relacionamentos interpessoais e sociais responsáveis, que capacitem os/as alunos/as para a participação na vida escolar, social e comunitária e para a avaliação crítica das implicações individuais e coletivas das suas ações e escolhas.**

No [Parecer](#) acima referido, apontámos algumas lacunas na definição das aprendizagens essenciais definidas para estes propósitos. Gostaríamos de estender esse contributo, apresentando ainda um conjunto de sugestões concretas, que julgamos poderem responder às referidas omissões.

**1. Na dimensão Saúde**, registámos a **insuficiência de conteúdos sobre Saúde Sexual e Saúde Mental, organizados de forma estruturada e progressiva**, que facilitem a adoção de comportamentos protetores da Saúde, de prevenção da doença e de autocuidado, bem como o conhecimento dos direitos de Saúde.

#### 1.1. Saúde Sexual

Começamos por assinalar que o próprio quadro jurídico português ([Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto](#)), embora apresente um **conjunto sólido de finalidades para a educação sexual** – nomeadamente, a valorização da afetividade, escolhas informadas, prevenção de gravidezes não planeadas e ISTs, proteção contra o abuso sexual, respeito pela diversidade de orientações sexuais, participação comunitária e compreensão científica dos mecanismos biológicos e

reprodutivos (cf. art. 2º, *Finalidades*) – existem **enunciados imprecisos que beneficiariam de reformulação** – nomeadamente, na finalidade indicada na alínea h) *A promoção da igualdade entre os sexos*. De facto, **a expressão utilizada pela ONU, UNESCO, OMS e outras organizações internacionais é igualdade de género**, considerando-se que esta reconhece que as desigualdades não são causadas apenas por diferenças biológicas (i.e., pelo sexo biológico), mas por papéis, expectativas e estruturas de poder socialmente construídos. É também uma expressão mais inclusiva, que permite abarcar pessoas de todos os sexos e identidades de género (homens, mulheres, pessoas não-binárias, trans e intersexo).

A lei é ainda **omissa face à evidência científica e recomendações internacionais mais recentes** no que se refere a um **entendimento da sexualidade como dimensão central do ser humano**, que inclui: a compreensão e relação com o corpo, os vínculos emocionais, amor, sexo, género, identidade de género, expressão de género, orientação sexual, intimidade sexual, prazer e reprodução (UNESCO, 2018, 2024), englobando dimensões biológicas, sociais, psicológicas, espirituais, religiosas, políticas, legais, históricas, éticas e culturais que evoluem ao longo da vida.

Assim, embora o espírito geral da lei se mantenha relevante, **a atual legislação beneficiaria de uma revisão à luz das recomendações internacionais e das melhores práticas e evidências**, que permitisse uma **maior aproximação à atual noção de sexualidade**, bem como a **ampliação do foco de uma educação integral em sexualidade** (*comprehensive sexuality education*) – de finalidades sobretudo preventivas, para uma abordagem integral à sexualidade, promotora de direitos, da inclusão, da igualdade e da justiça social – desta forma contribuindo para o cumprimento de vários dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, em particular, dos Objetivo 3 (*Saúde de Qualidade*), 4 (*Educação de Qualidade*) e 5 (*Igualdade de Género*).

Para tal, seria fundamental que a lei pudesse integrar (novas) finalidades para a educação sexual, tais como:

- O reconhecimento explícito da sexualidade enquanto componente natural e saudável do desenvolvimento humano e da Saúde Sexual enquanto pilar da Saúde e do bem-estar.
- O desenvolvimento de uma atitude de respeito pelo próprio corpo e o de outras pessoas, bem como pela diversidade de orientações sexuais, identidades de género e expressões de género (**referência, explícita e abrangente, à diversidade sexual**);
- O desenvolvimento de competências de comunicação assertiva, negociação, tomada de decisão informada e compreensão do consentimento nas relações íntimas (**referência a competências fundamentais para relações saudáveis e seguras**);
- O reconhecimento do prazer e do bem-estar sexual enquanto direitos humanos (**referência aos direitos sexuais enquanto direitos humanos**);
- O conhecimento de métodos contraceptivos, para além dos tradicionais (**garantia do direito a informação fidedigna sobre contraceção e planeamento familiar**);

PARECER OPP – ENEC: Cidadania e Desenvolvimento –  
Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)

- A autonomia face ao próprio corpo e comportamento sexual, incluindo, em caso de gravidez indesejada (**garantia do direito à escolha de ter ou não filhos/as e de acesso a informação fidedigna e serviços de Saúde Sexual e Reprodutiva**);
- O conhecimento para a ação em situações de assédio sexual, abordagens sexuais coercivas ou violência no namoro (**referência explícita ao combate à violência sexual**).

Para cumprir estas finalidades, a **educação sexual deve ser abrangente e adaptada a cada fase do ciclo de vida (da educação pré-escolar ao ensino secundário)**, devendo incluir o conhecimento do corpo, as mudanças desenvolvimentais, os comportamentos individuais saudáveis, a compreensão do consentimento, o respeito pela integridade corporal e o reconhecimento do prazer, incluindo o prazer partilhado, como parte integrante do bem-estar sexual (NASP, 2021). Para tal, **a educação sexual deve iniciar-se, desde cedo, em casa e também nas escolas, recomendando-se que seja integrada nos currículos escolares a partir dos 5 anos de idade** (OMS, 2021). No entanto, pretende-se aqui fazer um conjunto de sugestões para a revisão das Aprendizagens Essenciais da unidade curricular de Cidadania e Desenvolvimento, que inclui objetivos e atividades a partir do 1º ciclo.

Conforme assinalado no [Parecer](#) acima referido, **a referência a elementos da sexualidade nas aprendizagens essenciais é restrita, limitada e tecnicamente imprecisa**. Embora alguns conceitos relevantes sejam mencionados (como os de "intimidade e privacidade" e "consentimento"), **o próprio termo "sexualidade" está ausente**, bem como **objetivos de aprendizagem, estruturados e gradativos de educação sexual** – aspetos que retiram visibilidade e intencionalidade pedagógica à educação para a sexualidade enquanto componente estruturante da Saúde e da cidadania.

Em particular, destacamos que o **reconhecimento do prazer e de bem-estar sexual** nos últimos anos tem sido fundamental para uma viragem conceptual e prática, que desloca a Saúde Sexual de uma perspetiva meramente biomédica (centrada na prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, na contraceção ou no controlo da fertilidade) para uma **abordagem afirmativa à sexualidade, reconhecedora do prazer e do bem-estar como aspetos naturais, desejáveis e essenciais da vida humana** (e.g., Sladden et al., 2021; Mitchell et al., 2021). As atuais recomendações internacionais indicam claramente que **o prazer e o bem-estar sexual devem ser contemplados no âmbito de uma educação integral em sexualidade**, através de conteúdos e ações estratégicas adaptadas às diferentes idades (UNESCO, 2018, 2024).

Também a **reflexão sobre as normas e estereótipos de género e a forma como influenciam as expectativas e experiências em relação ao prazer** deve ser progressivamente promovida (UNESCO, 2018, 2024). **É a partir da infância que começam a formar-se perceções duradouras sobre género, sexualidade e relações**, muitas vezes moldadas por mensagens sociais, culturais e mediáticas que reforçam desigualdades (e.g., cultura centrada no prazer masculino/orgasmo masculino).

A escola deve criar espaços seguros para que as crianças e jovens questionem normas e estereótipos de género e explorem como estas impactam a vivência da sexualidade. Estas normas e estereótipos podem limitar a perceção de que o direito ao prazer é universal, não sujeito ao género, orientação sexual ou identidade de género. Integrar este questionamento no discurso educativo desafia a naturalização de desigualdades nas relações íntimas, fortalece o consentimento informado e mútuo e contribui para relações futuras mais saudáveis, respeitosas e satisfatórias.

Paralelamente, considerando a **influência precoce e crescente dos meios digitais no quotidiano das crianças e jovens**, é essencial reconhecer que a Internet, redes sociais e conteúdos online têm efeitos na formação das perceções, atitudes e expectativas em relação à sexualidade. **Os meios digitais são também espaços de socialização sexual**, onde muitos/as jovens constroem, exploram e testam a sua identidade sexual, muitas vezes sem orientação crítica ou apoio educativo adequado.

A exposição precoce e não mediada a conteúdos sexualmente explícitos (nomeadamente, a pornografia e imagens irrealistas dos corpos) associa-se a conceções distorcidas sobre sexo, corpo e relações, incluindo a normalização de violência sexual, desigualdade de género e objetificação, além de expectativas irreais sobre intimidade e consentimento (e.g., Peter & Valkenburg, 2016; Willis et al., 2022). A capacidade de aceder, analisar, avaliar, criar e agir de forma ética e crítica em ambientes digitais e mediáticos é, portanto, uma competência promotora da Saúde Sexual. Logo, **a literacia mediática para a sexualidade é um conteúdo de educação sexual que deve ser progressivamente desenvolvido ao longo do tempo** (UNESCO, 2018).

Refira-se ainda a **persistência de baixos níveis de literacia sobre contraceção entre os/as jovens portugueses/as – em particular, no que diz respeito ao conhecimento sobre métodos contraceptivos além dos mais utilizados**, como o preservativo. Esta lacuna pode levar à escolha de métodos menos adequados a cada situação ou menos eficazes na prática. Persistem, ainda, situações de risco que evidenciam fragilidades na vivência de uma sexualidade segura, por exemplo, as **gravidezes não-planeadas** (que, em Portugal, cifram-se nos 41% dos casos de gravidez). Estas situações – que afetam, sobretudo, mulheres mais jovens, em situação de não-conjugalidade e, frequentemente, ainda estudantes – associam-se a consequências adversas para as mães, pais e bebés (Oliveira, 2024). Por isto, afigura-se como essencial incluir, no âmbito da educação para a sexualidade, **conteúdos relacionados com o planeamento familiar, mas também com a possibilidade, legalmente consagrada, de IVG**.

Por fim, sublinhamos a **importância do combate à violência/abuso sexual, no contexto de relações íntimas ou fora delas, enquanto elemento de promoção de relações saudáveis e igualitárias**. Uma vez mais afetando sobretudo as mulheres, a violência sexual é fator de risco para problemas de Saúde Mental, ISTs, gravidezes não-planeadas e complicações na gravidez (Starrs et al., 2018). É a partir da puberdade que aumenta significativamente o risco de violência sexual, abuso digital (e.g., *sexting*), coerção e violência no namoro, pelo que é essencial que os/as jovens possuam informação clara e segura sobre como agir.

**PARECER OPP – ENEC: Cidadania e Desenvolvimento –  
Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)**

Face ao exposto, sugerimos a integração dos seguintes elementos nas aprendizagens essenciais para a dimensão *Saúde*:

AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos/as
<p><b>1.º ciclo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomear corretamente as partes do corpo (incluindo órgãos genitais) e apreender noções básicas sobre diferenças corporais;</li> <li>• Desenvolver noções básicas de consentimento (“o meu corpo é meu”) e limites pessoais;</li> <li>• Reconhecer o prazer como sensação natural e identificar situações de desconforto;</li> <li>• Saber a quem pedir informação e ajuda (pessoas adultas de confiança);</li> <li>• Conhecer regras básicas de segurança online (não partilhar imagens ou vídeos do próprio corpo ou de outras pessoas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Histórias e dramatizações para explorar emoções, sentimentos, atitudes e comportamentos relacionados com o corpo;</li> <li>• Jogos para praticar dizer “sim/não” em contextos seguros;</li> <li>• Atividades de expressão artística sobre o corpo e as emoções (desenhos, colagens);</li> <li>• Identificação de redes de apoio (família, professores/as, profissionais de Saúde) e pessoas adultas de referência.</li> </ul>
<p><b>2.º e 3º ciclos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender mudanças físicas e emocionais da puberdade;</li> <li>• Descrever formas de prazer emergentes do contato físico (e.g., beijos, toques, carícias, contatos sexuais);</li> <li>• Conhecer métodos contraceptivos e o seu papel na prevenção de ISTs e gravidez;</li> <li>• Reconhecer representações distorcidas da sexualidade na Internet (e.g., pornografia) e redes sociais (e.g., imagens irrealistas);</li> <li>• Desenvolver competências de comunicação, negociação e tomada de decisão em situações de intimidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexão guiada (diários, fichas de autoavaliação, “linhas de tempo”) sobre as mudanças físicas e emocionais;</li> <li>• Debates estruturados sobre puberdade, prazer, intimidade e consentimento;</li> <li>• <i>Role-play</i> de situações de pressão de pares, tomada de decisão em contextos relacionais ou necessidade de pedir ajuda;</li> <li>• Projetos multimédia de literacia sexual e prevenção de riscos;</li> <li>• Sessões de esclarecimento com profissionais de saúde (e.g., Psicólogos/as, Enfermeiros/as).</li> </ul>
<p><b>Ensino Secundário</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esboçar os principais elementos de prazer e de responsabilidade sexual;</li> <li>• Analisar normas e estereótipos de género e o seu impacto no prazer e nas relações;</li> <li>• Identificar as características de uma relação saudável, incluindo confiança, respeito mútuo, consentimento, privacidade e capacidade de gerir conflitos;</li> <li>• Identificar comportamentos abusivos, de assédio sexual e de violência no namoro e conhecer mecanismos de denúncia;</li> <li>• Desenvolver uma perceção crítica sobre o impacto dos Media na sexualidade e relações;</li> <li>• Conhecer os direitos de Saúde Sexual e Reprodutiva, incluindo de planeamento familiar e acesso à IVG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debates e role-plays sobre consentimento e relações saudáveis;</li> <li>• Produção de campanhas escolares de literacia em Saúde Sexual;</li> <li>• Análise crítica de conteúdos mediáticos e redes sociais;</li> <li>• <i>Role-play</i> sobre gestão de conflitos, reconciliação e término de relações de forma respeitosa;</li> <li>• Sessões de esclarecimento com profissionais de Saúde (e.g., Psicólogos/as, Enfermeiros/as).</li> </ul>

**1.2. Saúde Mental**

PARECER OPP – ENEC: Cidadania e Desenvolvimento –  
Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)

A Saúde Mental continua a ser uma das preocupações mais prementes junto dos mais jovens. Verificando uma **escassa atenção conferida à Saúde Mental** (apenas mencionada nas aprendizagens essenciais destinadas ao ensino secundário), aludimos, no [Parecer](#), às evidências mais recentes sobre **literacia em Saúde Mental e os seus efeitos na redução do estigma e nos comportamentos de procura de ajuda**, bem como ao papel das competências socioemocionais nesse contexto. Efetivamente, a **aprendizagem socioemocional é a pedra-de-toque de um desenvolvimento saudável**, porquanto constitui a base sobre a qual todas as outras aprendizagens se constroem. A capacidade de reconhecer e gerir as emoções, estabelecer relações saudáveis, resolver conflitos e tomar decisões responsáveis é um pré-requisito para a Saúde Mental e para a cidadania ativa. Por isso, **a promoção de competências socioemocionais deve ser um elemento central de uma educação de qualidade**

Considerando estes aspetos, sugerimos a integração dos seguintes elementos:

	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos/as
1.º ciclo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar emoções no próprio e nos outros (primárias e secundárias);</li><li>• Perceber que o pensamento influencia as emoções e os comportamentos;</li><li>• Praticar estratégias simples de autorregulação emocional (respiração, pausa);</li><li>• Reconhecer que a Saúde Mental é tão importante quanto a Saúde Física.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criação de “cantinhos das emoções” ou murais de sentimentos;</li><li>• Leitura de histórias, brainstormings, visualização de vídeos, dramatizações e jogos para identificar e gerir emoções, promover a empatia, modelar a resolução de conflitos e o estabelecimento de relações saudáveis.</li></ul>
2º e 3º ciclos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entender a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos;</li><li>• Desenvolver competências de comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos não violentas;</li><li>• Reconhecer sinais de stresse e ansiedade; saber quando pedir ajuda;</li><li>• Identificar e combater o estigma da Saúde Mental.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Projetos de turma sobre bem-estar e apoio entre pares (mentorias);</li><li>• Simulações de procura de ajuda (como falar com uma pessoa adulta de confiança);</li><li>• Debates sobre representações de Saúde Mental nos <i>Media</i>.</li></ul>
Ensino Secundário	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer direitos de Saúde Mental (e.g., acesso a cuidados, privacidade, confidencialidade);</li><li>• Reconhecer sinais de sofrimento psicológico e problemas de Saúde Mental mais frequentes (e.g., depressão, ansiedade, perturbações do comportamento alimentar);</li><li>• Desenvolver literacia para procura de ajuda (Psicólogo/a, linhas de apoio);</li><li>• Conhecer estratégias de autocuidado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Projetos de turma sobre bem-estar e apoio entre pares (e.g., campanhas anti estigma, celebração do Dia Mundial da Saúde Mental);</li><li>• Workshops com o envolvimento/articulação com Psicólogos/as.</li></ul>

**1. Na dimensão Pluralismo e Diversidade Cultural**, sublinhamos que, embora as aprendizagens essenciais mencionem diferentes formas de discriminação (como o racismo, xenofobia, antiganismo, islamofobia, antissemitismo e misoginia), estas são apenas abordadas no ensino secundário, inviabilizando uma aprendizagem estruturada de valores de igualdade, não

PARECER OPP – ENEC: Cidadania e Desenvolvimento –  
Propostas para as Aprendizagens Essenciais (AE)

discriminação e respeito pela diversidade desde o 1º ciclo do ensino básico – onde apenas é referida a "abertura e curiosidade em conhecer o outro".

Ora, a evidência mostra que as crianças manifestam preferências e estereótipos baseados no género, classe ou etnia a partir dos 3 anos de idade (Winkler, 2009; Muñoz et al., 2025), logo, ignorar essa realidade implica permitir que tais preconceitos se consolidem ao longo do tempo.

Sugerimos, por isso, a integração dos seguintes elementos:

AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos/as
<b>1.º ciclo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar estereótipos simples e questioná-los (e.g., “meninos fazem isto”, “meninas não podem fazer aquilo”).</li><li>• Reconhecer e respeitar que existem diferentes tipos de famílias.</li><li>• Reconhecer que todas as pessoas são únicas e têm direito a serem respeitadas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leitura de histórias e visualização de vídeos (campanhas) que representem diversidade social e cultural;</li><li>• Exploração de imagens e exemplos que ilustrem a diversidade de famílias;</li><li>• Jogos de papéis;</li><li>• Celebrações escolares de diferentes culturas.</li></ul>
<b>2.º e 3.º ciclos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer estereótipos sociais, culturais e de género em interações diárias;</li><li>• Desenvolver pensamento crítico sobre preconceito nos <i>Media</i> e redes sociais;</li><li>• Valorizar a solidariedade e a diversidade na construção da cidadania.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debates orientados sobre preconceito e discriminação;</li><li>• Análise crítica de filmes, publicidade, notícias e redes sociais para identificação de estereótipos e preconceitos;</li><li>• Projetos interdisciplinares sobre diversidade cultural.</li></ul>
<b>Ensino Secundário</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender o conceito de interseccionalidade (género, classe social, etnia, deficiência ou orientação sexual podem intersejar-se, gerando múltiplas formas de exclusão);</li><li>• Refletir sobre preconceitos inconscientes e impacto nas decisões e relações.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Análise de casos e notícias atuais de discriminação;</li><li>• Produção de campanhas escolares para promoção da inclusão;</li><li>• Simulações de mediação de conflitos culturais.</li></ul>

Aproveitamos ainda para reforçar o nosso entendimento acerca do **papel dos/as Psicólogos/as enquanto parceiros essenciais dos elementos da comunidade educativa** (professores/as, educadores/as, direções escolares) **na promoção de uma Educação para a Cidadania abrangente, inclusiva e preventiva.**

Em síntese, consideramos que **a atualização dos currículos escolares, no que à componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento diz respeito, não é apenas uma necessidade educativa, mas um imperativo de Saúde Pública** – permitindo que as crianças e jovens cresçam com acesso ao apoio e informação necessários para conhecer os seus direitos, tomar decisões informadas e viver com autonomia, segurança e dignidade.

Apresentamos, uma vez mais, a nossa inteira disponibilidade para contribuir com partilha de informação e conhecimento científico para a reflexão sobre esta e outras matérias, em prol de uma Educação mais equitativa, que possa contribuir para uma sociedade mais justa, saudável e feliz.

### Referências Bibliográficas

Coleman, E., Coronva-Vargas, E. & Ford, J. (2021). Advancing Sexual Pleasure as a Fundamental Human Right and Essential for Sexual Health, Overall Health and Well-Being: An Introduction to the Special Issue on Sexual Pleasure. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 473-477.

Mitchell, K., Lewis, R., O’Sullivan, L. & Fortenberry, J. (2021). What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *Lancet Public Health*, 6, 608-613.

Oliveira, I. (2024). Births resulting from unplanned pregnancies in Portugal. *Acta Obstétrica e Ginecológica Portuguesa*, 14(4), 279-288.

Organização Mundial da Saúde (2021). *Violence against Women: Prevalence estimates, 2018*. Geneva: WHO.

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *Journal of Sex Research*, 53(4–5), 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>.

Sladden, T., Philpott, A., Braeken, D., ... & Mofokeng, T. (2021). Sexual Health and Wellbeing through the Life Course: Ensuring Sexual Health, Rights and Pleasure for All. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 565-571.

Starrs, A., Ezeh, A., Baker, G., ... & Ashford, L. (2018). Accelerate progress—sexual and reproductive health and rights for all: report of the Guttmacher–Lancet Commission. *Lancet*, 391, 2642-92.

UNESCO (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach* (Revised edition). UNESCO.

UNESCO. (2024). *Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners*. Retirado de <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>.

Willis, M., Bridges, A. J., & Sun, C.-F. (2022). Pornography use, gender, and sexual objectification: A multinational study. *Sexuality & Culture*, 26, 1298–1313. <https://doi.org/10.1007/s12119-022-09943-z>.

World Association for Sexual Health (2019). *WAS Declaration on Sexual Pleasure*. <https://www.worldsexualhealth.net/was-declaration-on-sexual-pleasure>.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)  
[www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio](http://www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio)  
[www.eusinto.me](http://www.eusinto.me)