

PARECER OPP

*Estratégia Nacional de Educação para a
Cidadania e Aprendizagens Essenciais*

Parecer OPP - Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e Aprendizagens Essenciais, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Setembro 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 - Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e Aprendizagens Essenciais. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:

andresa.oliveira@ordemdopsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdopsicologos.pt

Parecer OPP

Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e Aprendizagens Essenciais

Recomendações para a Ação

- Considerar a integração das propostas concretas para as Aprendizagens Essenciais (AE) de Cidadania e Desenvolvimento detalhadas no [Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais \(AE\)](#).

O presente documento é uma iniciativa da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) a propósito da [Resolução do Conselho de Ministros n.º 127/2025, de 29 de agosto](#), que aprova a [Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania \(ENEC\)](#) enquanto referencial da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento. Neste âmbito, foram elaboradas as [Aprendizagens Essenciais](#) (AE) de Cidadania e Desenvolvimento (componente curricular criada ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho) que definem o que se considera essencial que todos/as os/as alunos/as desenvolvam até ao final de cada nível/ciclo de escolaridade.

Durante o período de consulta pública, a OPP havia emitido um [Parecer sobre a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania \(ENEC\)](#), no qual apontámos algumas lacunas na definição das aprendizagens essenciais definidas. No sentido de contribuir para a superação dessas lacunas, elaborámos um segundo Parecer, no qual apresentámos um conjunto de [propostas concretas para as Aprendizagens Essenciais \(AE\) de Cidadania e Desenvolvimento](#).

Verificando a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) agora aprovada, constatamos que foram incluídos alguns aspetos que nos parecem louváveis, dos quais destacamos:

- A valorização do **respeito pela orientação sexual enquanto aspeto fundamental da inclusão social** (na dimensão *Direitos Humanos*);
- A **importância de refletir criticamente sobre a pobreza e a exclusão social** (na dimensão *Democracia e Instituições Políticas*);
- O **reconhecimento do papel da ação humana no compromisso do equilíbrio ambiental**, bem como da valorização de **comportamentos individuais e coletivos ambientalmente responsáveis e de ações dirigidas à melhoria do bem-estar coletivo e à construção de sociedades mais equitativas e sustentáveis** (na dimensão *Desenvolvimento Sustentável*);
- A **importância de propor medidas para a redução da pobreza e das desigualdades nas suas diferentes dimensões** (na dimensão *Desenvolvimento Sustentável*);
- A valorização da **capacidade de analisar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas**, assim como a sua importância à escala local e global (na dimensão *Desenvolvimento Sustentável*);
- A **importância de saber identificar potenciais riscos de acidentes rodoviários, ferroviários e outros eventos críticos, enquanto peão, passageiro e condutor** (na dimensão *Risco e Segurança Rodoviária*).

Não podemos, porém, deixar de assinalar a persistência de **lacunas consideráveis no que à dimensão da Saúde diz respeito**.

Em primeiro lugar, continua a registar-se uma **insuficiência de conteúdos sobre Saúde Sexual e Saúde Mental, organizados de forma estruturada e progressiva**, facilitadores da adoção de comportamentos protetores da Saúde, de prevenção da doença e de autocuidado, bem como o conhecimento dos direitos de Saúde. Tivemos a oportunidade de assinalar este aspeto no [Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais \(AE\)](#), no qual apontámos ainda **imprecisões lexicais da própria legislação que estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar (Lei n.º 60/2009, de 6 de agosto)** face a expressões utilizadas pelas organizações internacionais de Saúde, bem como **omissões face à evidência científica e recomendações internacionais mais recentes, no que se refere a um entendimento da sexualidade como dimensão central do ser humano**.

Os conteúdos das aprendizagens essenciais agora aprovados, passando a abarcar alguns aspetos relevantes – nomeadamente, a importância de **reconhecer as partes do corpo, o direito à privacidade e a intimidade, tendo em conta a existência de toques atentatórios da integridade física e emocional**, bem como de **fazer escolhas informadas e seguras na sexualidade**, de **rejeitar a discriminação sexual** e de **construir relações interpessoais afetivas e ou sexuais saudáveis** – permanecem escassos no que diz respeito à estruturação gradativa de objetivos de aprendizagem sobre sexualidade enquanto componente estruturante da Saúde e da cidadania.

Uma vez mais, destacamos a **ausência de referência aos conceitos de prazer e de bem-estar sexual** – que, de acordo com as atuais recomendações internacionais, **devem ser contemplados no âmbito de uma educação integral em sexualidade**, através de conteúdos e ações estratégicas adaptadas às diferentes idades (UNESCO, 2018, 2024).

De acordo com tais recomendações, a **reflexão sobre as normas e estereótipos de género e a forma como influenciam as expectativas e experiências em relação ao prazer** deve, também, ser progressivamente promovida (UNESCO, 2018, 2024). A escola deve constituir o espaço privilegiado dessa reflexão, promovendo o **questionamento do impacto dos estereótipos e normas de género na vivência da sexualidade e na perceção do direito ao prazer**, contribuindo desta forma para combater a desigualdade de género, valorizar o consentimento mútuo e consciente e favorecer relações futuras mais equilibradas, respeitosas e satisfatórias.

Reforçamos ainda a atual **centralidade do ciberespaço na formação das perceções, atitudes e expectativas em relação à sexualidade**. A Internet e redes sociais são contextos de socialização sexual onde, muitas vezes, a identidade sexual é explorada, testada e construída. Sem orientação crítica ou apoio educativo adequado nestes meios, as crianças e jovens são precocemente expostos a conteúdos sexualmente explícitos (nomeadamente, a pornografia e imagens irrealistas dos corpos), aumentando a sua vulnerabilidade à construção de 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).

Nesse sentido, é fundamental que a **literacia mediática para a sexualidade seja uma componente essencial da educação sexual** gradualmente promovida (UNESCO, 2018), por forma a gerar, progressivamente, a capacidade de aceder, analisar, avaliar, criar e agir de forma ética e crítica em ambientes digitais e mediáticos.

Uma vez mais frisamos 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), lacuna que pode levar à escolha de métodos menos adequados a cada situação ou menos eficazes na prática. Ademais, considerando a **elevada prevalência de gravidezes não planeadas** em Portugal – que particularmente afeta mulheres mais jovens (frequentemente, estudantes), em situação de não-conjugabilidade, com consequências adversas para as mães, pais e bebés (Oliveira, 2024) – é crucial que a educação para a sexualidade contemple **conteúdos relacionados com o planeamento familiar, mas também com a possibilidade, legalmente consagrada, de Interrupção Voluntária da Gravidez**.

Da mesma forma, a inclusão de conteúdos promotores do **combate à violência/abuso sexual, no contexto de relações íntimas ou fora delas** – que, uma vez mais, afeta sobretudo as mulheres, constituindo fator de risco para problemas de Saúde Mental, ISTs, gravidezes não planeadas e complicações na gravidez (Starrs et al., 2018) – é essencial e indissociável do objetivo de promoção de relações saudáveis e igualitárias. Sendo a partir da puberdade que aumenta significativamente o risco de violência sexual, abuso digital (e.g., *sexting*), coerção e violência no namoro, o acesso a tais conteúdos nas escolas proporciona informação clara e segura sobre como agir.

Face ao exposto, reforçamos o nosso entendimento de que estes elementos devem ser integrados nas aprendizagens essenciais para a dimensão *Saúde*, conforme detalhado no [Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais \(AE\)](#) e no quadro seguinte.

AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes		Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos/as
1.º ciclo	• Nomear corretamente as partes do corpo (incluindo órgãos genitais) e apreender noções básicas sobre diferenças corporais; • Desenvolver noções básicas de consentimento (“o meu corpo é meu”) e limites pessoais; • Reconhecer o prazer como sensação natural e identificar situações de desconforto; • Saber a quem pedir informação e ajuda (pessoas adultas de confiança); • Conhecer regras básicas de segurança online (não partilhar imagens ou vídeos do próprio corpo ou de outras pessoas).	• Histórias e dramatizações para explorar emoções, sentimentos, atitudes e comportamentos relacionados com o corpo; • Jogos para praticar dizer “sim/não” em contextos seguros; • Atividades de expressão artística sobre o corpo e as emoções (desenhos, colagens); • Identificação de redes de apoio (família, professores/as, profissionais de Saúde) e pessoas adultas de referência.

2.º e 3.º ciclos	• Compreender mudanças físicas e emocionais da puberdade; • Descrever formas de prazer emergentes do contato físico (e.g., beijos, toques, carícias, contatos sexuais); • Conhecer métodos contraceptivos e o seu papel na prevenção de ISTs e gravidez; • Reconhecer representações distorcidas da sexualidade na Internet (e.g., pornografia) e redes sociais (e.g., imagens irrealistas); • Desenvolver competências de comunicação, negociação e tomada de decisão em situações de intimidade.	• Reflexão guiada (diários, fichas de autoavaliação, “linhas de tempo”) sobre as mudanças físicas e emocionais; • Debates estruturados sobre puberdade, prazer, intimidade e consentimento; • <i>Role-play</i> de situações de pressão de pares, tomada de decisão em contextos relacionais ou necessidade de pedir ajuda; • Projetos multimédia de literacia sexual e prevenção de riscos; • Sessões de esclarecimento com profissionais de saúde (e.g., Psicólogos/as, Enfermeiros/as).
Ensino Secundário	• Esboçar os principais elementos de prazer e de responsabilidade sexual; • Analisar normas e estereótipos de género e o seu impacto no prazer e nas relações; • Identificar as características de uma relação saudável, incluindo confiança, respeito mútuo, consentimento, privacidade e capacidade de gerir conflitos; • Identificar comportamentos abusivos, de assédio sexual e de violência no namoro e conhecer mecanismos de denúncia; • Desenvolver uma perceção crítica sobre o impacto dos Media na sexualidade e relações; • Conhecer os direitos de Saúde Sexual e Reprodutiva, incluindo de planeamento familiar e acesso à IVG.	• Debates e role-plays sobre consentimento e relações saudáveis; • Produção de campanhas escolares de literacia em Saúde Sexual; • Análise crítica de conteúdos mediáticos e redes sociais; • <i>Role-play</i> sobre gestão de conflitos, reconciliação e término de relações de forma respeitosa; • Sessões de esclarecimento com profissionais de Saúde (e.g., Psicólogos/as, Enfermeiros/as).

Ainda na dimensão *Saúde*, não podemos deixar de assinalar a **escassa atenção conferida à Saúde Mental** (apenas mencionada nas aprendizagens essenciais destinadas ao ensino secundário). Esta constitui um pilar fundamental do bem-estar integral, influenciando diretamente a capacidade de aprendizagem, as relações, o bem-estar e a qualidade de vida, ao longo do tempo.

Note-se que **a Saúde (Física e Mental) e o bem-estar são profundamente influenciados pelos contextos sociais, económicos e ambientais em que vivemos**. A elevada prevalência de problemas de Saúde Mental em Portugal, particularmente entre as camadas mais jovens (e.g., ansiedade, depressão e ideação suicida), é indissociável de um conjunto de **determinantes socioeconómicos** – que incluem, por exemplo, fatores de desigualdade (como a idade, o género, o estatuto social, o acesso à educação e às tecnologias, entre outros), a precariedade laboral, a pobreza, a exclusão social ou a **falta de literacia em Saúde Mental** – entendida como o conhecimento, competências e atitudes que permitem reconhecer, compreender e gerir o próprio bem-estar psicológico e o dos outros. Estes aspetos não apenas reduzem o bem-estar e a qualidade de vida, mas aumentam a vulnerabilidade a problemas de Saúde Mental ao longo da vida (e.g., OPP, 2020).

A evidência científica indica que a **literacia em Saúde Mental** é um fator protetor do estigma e promotor de comportamentos de procura de ajuda. Educar para a Saúde Mental é, por isso, um imperativo ético e social, sobretudo, num país onde as assimetrias socioeconómicas continuam a impactar profundamente o mapa da Saúde.

Reforçamos também o **papel da aprendizagem socioemocional neste contexto, enquanto elemento basilar do desenvolvimento saudável**. A capacidade de reconhecer e gerir as emoções, de estabelecer relações saudáveis, de resolver conflitos e de tomar decisões responsáveis são os fundamentos de todas as outras aprendizagens, promovendo a redução das desigualdades, favorecendo o sucesso escolar e apoiando a gestão de situações e contextos de instabilidade (por exemplo, de precariedade e pobreza) ao longo da vida. **As competências socioemocionais constituem, portanto, pré-requisitos para a Saúde Mental e para o exercício da cidadania.**

Reiteramos, por isso, que a **promoção da literacia em Saúde Mental e de competências socioemocionais devem ser elementos centrais de uma educação de qualidade**, conforme exposto no [Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais \(AE\)](#) – onde propomos a integração, na dimensão *Saúde*, de diversos elementos relacionados com estes aspetos – também expostos no quadro seguinte.

	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos/as
1.º ciclo	• Identificar emoções no próprio e nos outros (primárias e secundárias); • Perceber que o pensamento influencia as emoções e os comportamentos; • Praticar estratégias simples de autorregulação emocional (respiração, pausa); • Reconhecer que a Saúde Mental é tão importante quanto a Saúde Física.	• Criação de “cantinhos das emoções” ou murais de sentimentos; • 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.
2.º e 3.º Ciclos	• Entender a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos; • Desenvolver competências de comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos não violentas; • Reconhecer sinais de stresse e ansiedade; saber quando pedir ajuda; • Identificar e combater o estigma da Saúde Mental.	• Projetos de turma sobre bem-estar e apoio entre pares (mentorias); • Simulações de procura de ajuda (como falar com uma pessoa adulta de confiança); • Debates sobre representações de Saúde Mental nos <i>Media</i>.

Ensino Secundário	• Conhecer direitos de Saúde Mental (e.g., acesso a cuidados, privacidade, confidencialidade); • Reconhecer sinais de sofrimento psicológico e problemas de Saúde Mental mais frequentes (e.g., depressão, ansiedade, perturbações do comportamento alimentar); • Desenvolver literacia para procura de ajuda (Psicólogo/a, linhas de apoio); • Conhecer estratégias de autocuidado.	• Projetos de turma sobre bem-estar e apoio entre pares (e.g., campanhas anti estigma, celebração do Dia Mundial da Saúde Mental); • Workshops com o envolvimento/articulação com Psicólogos/as.
--------------------------	---	---

Consideramos também que as aprendizagens essenciais agora aprovadas não oferecem oportunidades de aprendizagem estruturada de valores de igualdade, não discriminação e respeito pela diversidade desde o 1º ciclo do ensino básico – onde apenas é referida a "abertura e curiosidade em conhecer o outro" – ainda que mencionem formas diversas de discriminação (como o racismo, xenofobia, antiganismo, islamofobia, antissemitismo e misoginia). A este respeito, remetemos, uma vez mais, o [Parecer OPP - ENEC: Cidadania e Desenvolvimento – Propostas para as Aprendizagens Essenciais \(AE\)](#), no qual sugerimos a integração de vários elementos na dimensão *Pluralismo e Diversidade Cultural* – também expostos no quadro seguinte.

	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos/as
1.º ciclo	• Identificar estereótipos simples e questioná-los (e.g., “meninos fazem isto”, “meninas não podem fazer aquilo”). • Reconhecer e respeitar que existem diferentes tipos de famílias. • Reconhecer que todas as pessoas são únicas e têm direito a serem respeitadas.	• Leitura de histórias e visualização de vídeos (campanhas) que representem diversidade social e cultural; • Exploração de imagens e exemplos que ilustrem a diversidade de famílias; • Jogos de papéis; • Celebrações escolares de diferentes culturas.
2º e 3º ciclos	• Reconhecer estereótipos sociais, culturais e de género em interações diárias; • Desenvolver pensamento crítico sobre preconceito nos <i>Media</i> e redes sociais; • Valorizar a solidariedade e a diversidade na construção da cidadania.	• Debates orientados sobre preconceito e discriminação; • Análise crítica de filmes, publicidade, notícias e redes sociais para identificação de estereótipos e preconceitos; • Projetos interdisciplinares sobre diversidade cultural.
Ensino Secundário	• Compreender o conceito de interseccionalidade (género, classe social, etnia, deficiência ou orientação sexual podem interseitar-se, gerando múltiplas formas de exclusão); • Refletir sobre preconceitos inconscientes e impacto nas decisões e relações.	• Análise de casos e notícias atuais de discriminação; • Produção de campanhas escolares para promoção da inclusão; • Simulações de mediação de conflitos culturais.

Em suma, entendemos que **os currículos escolares na área de Cidadania e Desenvolvimento transcendem o âmbito pedagógico estrito, são um imperativo de Saúde Pública** – que amplia as oportunidades para um desenvolvimento saudável, assente na autonomia, no reconhecimento de direitos, na tomada de decisão consciente e no respeito pelo Outro. Neste âmbito, sublinhamos que a **colaboração dos Psicólogos/as**, enquanto parceiros essenciais dos elementos da comunidade educativa (professores/as, educadores/as, direções escolares), é essencial na **promoção de uma Educação para a Cidadania abrangente, inclusiva e preventiva**.

Na certeza de que estes contributos podem ser relevantes para uma Educação verdadeiramente equitativa e promotora da transformação social, que possa contribuir para uma sociedade mais justa, saudável e feliz, reafirmamos a nossa total disponibilidade para colaborar, partilhando informação e conhecimento científico para a reflexão sobre esta e outras matérias

Referências Bibliográficas

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

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). *Crise Económica, Pobreza e Desigualdades – Relatório sobre Impacto Socioeconómico e Saúde Mental em Portugal*. Lisboa.

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>.

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>.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me