

Áreas de intervenção e aprendizagens essenciais

	Creche (0-3)	Pré-escolar (3-6)	1.º ciclo (6-10)	2.º ciclo (10-12)	3.º ciclo (12-15)	Secundário (15-18)	Pós-secundário (18+)
Alimentação o saudável	Introdução alimentar; rotinas e experiências sensoriais	Reconhecer sinais de fome, saciedade e sede; identificar alimentos da Roda dos Alimentos Mediterrânica; desenvolver hábitos básicos de higiene e segurança alimentar; explorar a origem e preparação simples dos alimentos; experimentar diferentes sabores e texturas; valorizar o convívio à mesa; e reconhecer a importância da partilha e do cuidado com o ambiente	Compreender a importância de uma alimentação completa, variada e equilibrada; segurança alimentar; reconhecer o percurso dos alimentos, valorizando a sazonalidade e a produção local; consumo responsável e sustentável; identificar a influência do ambiente alimentar, da publicidade e das redes sociais; respeitar a diversidade cultural alimentar.	Compreender os alimentos, nutrientes e o seu impacto na saúde; analisar a influência do ambiente alimentar e dos escolhas alimentares; utilizar informação nutricional para escolhas saudáveis e sustentáveis; desenvolver competências de preparação de refeições; reconhecer a dimensão emocional e social da alimentação; identificar desigualdades no acesso aos alimentos.	Analisar o papel da alimentação na prevenção da doença; desenvolver autonomia na gestão e planeamento alimentar; promover escolhas alimentares seguras, equilibradas e sustentáveis; avaliar a influência do marketing e dos media; promover uma relação positiva com a alimentação e o corpo; reconhecer os riscos dos distúrbios alimentares; compreender a relação entre alimentação, justiça social e sustentabilidade.	Gerir a alimentação de forma autónoma, crítica e sustentável; aplicar práticas de segurança alimentar; utilizar informação nutricional para escolhas informadas; planear e preparar refeições equilibradas; reduzir o desperdício alimentar; promover uma relação positiva com a alimentação e o corpo; combater a insegurança alimentar; compreender o impacto dos sistemas alimentares na saúde e ambiente.	Gerir a alimentação de forma autónoma, crítica e sustentável; avaliar informação alimentar e estratégias de marketing; planear escolhas alimentares adequadas à saúde e ao orçamento; promover uma relação positiva com a alimentação e o corpo; participar em iniciativas de promoção da saúde e sustentabilidade; reconhecer o impacto das escolhas alimentares na saúde, sociedade e ambiente.
Atividade física	Movimento livre; coordenação e brincadeira ativa	Prazer na atividade física; cooperação e expressão corporal	Benefícios da atividade física; segurança e hábitos regulares	Atividade física e bem-estar; aquecimento e alongamento	Redução do sedentarismo; equilíbrio físico-mental	Autonomia e planeamento da prática; tempo ativo versus sedentário	Equilíbrio ocupacional; integração da atividade física na rotina de vida

Comportamentos aditivos	Ambiente seguro e saudável, livre de fumos e ecrãs	Reforço de hábitos saudáveis Uso de ecrãs com acompanhamento parental / adultos de referência / adiamento de gratificação e lidar com frustração	Estratégias de autorregulação. Distinção entre comportamentos seguros / saudáveis e de risco e consequências (benefícios e malefícios). Fortalecimento de redes sociais / interajuda.	Uso consciente de ecrãs e internet; literacia digital. Estratégias para lidar com pressão social – mundo físico e online/ Reforço da cooperação e interajuda.	Consumo de álcool/tabaco; dependência digital. Ambientes livres de fumo. Pressão social, colocação de limites e assertividade; Distinção entre hábito e dependência; Procura de ajuda.	Prevenção de consumos. Mental. Estratégias saudáveis para lidar com o stress ou mal-estar psicológico e autocuidado; Uso excessivo / dificuldade em parar e procura de ajuda; Responsabilidade individual e influência grupal.	Redução de danos; tomada de decisão informada e apoio a pares
Consciência corporal	Exploração sensorial; Consciência do corpo (nomeação de diferentes partes) e movimentos. Desenvolvimento da motricidade fina e grossa	Consciência do corpo; segurança; respeito pelas diferenças	Postura; higiene corporal; ergonomia e movimento. O meu corpo e o do outro - integração das diferenças, respeito pelas características individuais / sensibilidades e limites pessoais.	Peso das mochilas; alongamentos; respiração e aquecimento. Higiene Postural – escrita, trabalho no computador, caminhar, AVD's.. Alterações corporais - início da puberdade.	Padrões de beleza e influência dos media; Imagem Corporal; Valorização da singularidade, Auto conceito e auto estima Higiene Postural e prevenção de lesões.	Fisiologia e autocuidado; prevenção de lesões e fadiga	Autoconsciência corporal; equilíbrio físico e mental; ergonomia no trabalho
Hábitos de higiene	Lavagem de mãos; cuidados diários e rotinas	Cuidados pessoais; higiene corporal e oral	Autocuidados; hábitos de higiene e saúde	Importância da higiene na prevenção de doenças	Higiene íntima e corporal; prevenção de infeções	Autonomia e escolha de produtos adequados; autocuidado	Manutenção de hábitos de saúde e bem-estar
Navegação no sistema de saúde	—	Conhecer a sua equipa de saúde familiar; Saber pedir ajuda a adultos.	Saber reconhecer os seus sinais e sintomas. Quando e como procurar ajuda médica.	Conceitos básicos sobre SNS e PNSIJ. Principais contactos de emergências.	Conhecer determinantes de saúde e o seu impacto. Reconhecer e saber atuar nas principais emergências médicas. Uso responsável dos serviços.	Organização do sistema de saúde português. Direitos e deveres em saúde; confidencialidade e ética.	Autogestão da saúde. Papel de influenciador na promoção da saúde. Utilização informada dos recursos de saúde

<p>Prevenção da violência</p>	<p>Assegurar Relações afetivas positivas e seguras, não exposição da criança a contextos de violência</p>	<p>Empatia, respeito na relação com a criança. Apoiar na resolução construtiva de conflitos no dia a dia (adultos). Identificar e expressar verbalmente emoções, e situações de mal-estar e desconforto. Estimular a escuta e a compreensão dos outros e das diferenças individuais. Lidar com a frustração.</p>	<p>Cultivar valores de amizade, respeito, gentileza, solidariedade, cooperação. Estratégias simples de resolução de conflitos, Estratégias de autorregulação - gestão da raiva e frustração. Distinção entre relações saudáveis e não saudáveis. O poder e impacto das palavras.</p>	<p>Reconhecer sinais e diferentes tipos de violência; pedir ajuda; Resistência à pressão de grupo; Treino de capacidade empática e compassiva; Autorregulação; Limites nas relações interpessoais.</p>	<p>Violência de gênero; violência no namoro; consentimento. Segurança online. Pressão do grupo. Intervenção positiva em situações de conflito. Colocação de limites e assertividade; Gestão saudável da raiva e agressividade.</p>	<p>Prevenção e denúncia; promoção de relações saudáveis. Negociação em situações de conflito e gestão saudável de conflitos Responsabilidade individual e coletiva face a situações de violência.</p>	<p>Consentimento e segurança em relações interpessoais adultas. Compromisso e corresponsabilidade e na construção de ambientes saudáveis e não violentos. Construção de relações saudáveis.</p>
<p>Prevenção de acidentes</p>	<p>Segurança no brincar; prevenção de quedas e queimaduras</p>	<p>Cuidados com objetos e espaços; segurança no domicílio</p>	<p>Segurança rodoviária; primeiros socorros básicos</p>	<p>Prevenção de acidentes em casa e na escola</p>	<p>Comportamentos de risco e de segurança na rua, à noite, eventos públicos, bares, ou outros momentos sociais. Segurança digital e rodoviária (trotinetes, elétricas, motociclos, etc..).</p>	<p>Prevenção em contexto laboral e mobilidade</p>	<p>Autonomia na prevenção e gestão de riscos profissionais</p>
<p>Saúde Mental</p>	<p>Estabelecimento de vínculos afetivos seguros; Rotinas estáveis e previsíveis Ambientes seguros e estimulantes.</p>	<p>Identificação, e nomeação de emoções em si e no outro. Expressar necessidades e sentimentos de forma simples. Aprender a lidar com tédio e frustração Estimular a escuta e compreensão dos outros e das diferenças individuais.</p>	<p>Compreender as causas das emoções e estabelecer ligação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Estratégias simples de autorregulação. Reflexividade e gestão da impulsividade.</p>	<p>Aprofundar autoconhecimento , Empatia e compaixão; Práticas de autorregulação; Fortalecer competências sociais, comunicacionais, gestão de conflitos e assertividade</p>	<p>Fortalecimento de identidade (valores, interesses, motivações...); Tomada de decisão responsável; Regulação emocional e gestão de stress e ansiedade; Gestão pacífica de conflitos; Autocuidado e proteção da saúde mental; Identificação</p>	<p>Tomada de decisão consciente e responsável; Competências de negociação e gestão de conflito: Autocuidado e proteção da saúde mental; apoio entre pares; práticas de relaxamento e gestão de stress; Importância de</p>	<p>Prevenção do burnout; equilíbrio emocional, encontro e alinhamento com e propósito de vida Gestão de tempo e prioridades, Capacidade de resolver problemas de forma criativa e inovadora</p>

		Identificação de sinais de mal-estar (em si e nos outros) e procura de ajuda;	Praticar a escuta ativa e compassiva. Interagir e relacionar-se positivamente com diferentes pessoas e contextos. Estratégias simples de resolução de conflitos; Auto cuidado e proteção da saúde mental; Identificação de sinais de mal-estar em si e nos outros e procura de ajuda Cultivar e praticar valores de amizade, respeito, gentileza, interajuda, solidariedade, cooperação; Identificação de forças e virtudes em si e nos outros	Estímulo à criatividade e pensamento crítico; Desmistificação da Saúde e Doença Mental.	de sinais de mal-estar (em si e nos outros) e procura de ajuda, Lidar com a pressão de grupo, redes sociais e media.	descanso e lazer, Papel ativo na defesa de valores sociais e coletivos (paz, justiça, respeito, inclusão, culturas de não violência, Pensamento crítico, criativo Capacidade para lidar com a adversidade, mudança e imprevisibilidade.	Proatividade Liderança intra e interpessoal Identificação de sinais de mal estar psicológico e procura de ajuda.
Saúde oral	Hábitos iniciais de higiene oral	Técnicas de Escovagem e verniz de flúor; alimentação saudável. Acesso a consultas de saúde oral	Técnicas de escovagem; bochecho de flúor; prevenção de cáries; utilização de fio dentário	Prevenção de cáries; utilização de fio dentário; Acesso a consultas de saúde oral	Tabaco, álcool: Acesso a consultas de saúde oral.	Fatores de risco e protetores para cáries e doenças orais; estética oral; autoestima	Patologias e cuidados a ter; Acesso a consultas de saúde oral
Sexualidade	Corpo, vínculos, afetos, segurança, privacidade, limites, "sim/não" e adultos de confiança.	Corpo, emoções, afetos, diversidade, privacidade, limites pessoais, segurança e respeito.	Corpo, autonomia, emoções, vínculos, higiene, autocuidado, privacidade, consentimento, identidade, género,	Puberdade, mudanças corporais, autoestima, saúde menstrual, afetos, amizade, fronteiras pessoais,	Puberdade, fertilidade, reprodução, ciclo menstrual, ejaculação, saúde menstrual, prazer, intimidade, relações,	Identidade, diversidade, direitos, comunicação, consentimento sexual, relações saudáveis, IST, contraceção,	Autodeterminação sexual, sexualidade positiva, bem-estar, prazer, intimidade, consentimento

			diversidade e pedido de ajuda.	assertividade, consentimento, identidade, género e diversidade.	consentimento sexual, direitos, prevenção, diversidade e literacia mediática/digital.	fertilidade, parentalidade, literacia digital e prevenção da violência sexual e de género.	sexual, saúde sexual e reprodutiva, cidadania e direitos sexuais e reprodutivos, diversidade, inclusão e prevenção da violência sexual.
Sono	Rotina e conforto no sono; segurança e descanso	Importância de dormir bem; energia e bem-estar	Higiene do sono; relação entre sono e aprendizagem	Impacto do sono no rendimento e comportamento	Privação de sono e saúde mental; autorregulação	Gestão de horários e hábitos saudáveis de sono	Sono, produtividade e qualidade de vida
Saúde Ambiental e Sustentabilidade	Primeiros contactos com a natureza e hábitos sustentáveis	Consciência ambiental e responsabilidade	Compreensão da ligação entre ambiente, saúde e comportamento	Pensamento crítico e hábitos sustentáveis	Relação entre ciência, sociedade e ambiente	Análise crítica de problemas ambientais e sociais	Aplicação de conhecimentos técnicos e científicos neste domínio a contextos reais