

Sessão Alunos 2026 / 2027

SEX & CLIC



5.º Ano do Ensino Básico – 12.º Ano

Sessão de educação sexual digital
e prevenção da pornografia

**DÁ O
CLIQUE**

UM DESAFIO APAIXONANTE E URGENTE.

Hoje em dia, homens, mulheres e crianças são afetados pela onnipresença da pornografia e pela sua expansão sem precedentes. A internet tornou o acesso mais **anónimo**, **acessível e barato** do que nunca, e os menores são expostos a estes conteúdos muito cedo, com todos os riscos associados.

Cada época tem os seus desafios, e atualmente um dos principais é promover um desenvolvimento afetivo-sexual saudável e pleno nos nossos jovens. A falta de informação e de formação adequada marca o caminho a seguir. Na associação **Dá o Clique** consideramos essencial desenvolver um **pensamento crítico** que ajude os adolescentes a enfrentar a vida afetiva e a gerir as suas relações com os outros e com o mundo digital.

Sabemos que um único workshop não é a solução. Mas um único workshop pode ser a faísca que desperta o desejo de aprender, conversar com um adulto de confiança ou encontrar uma ideia ou material útil nesta fase tão importante da vida.

UM DESAFIO APAIXONANTE E URGENTE.

Este workshop único, *“Estás pronto para dar o clique?”*, dirigido a rapazes e raparigas do 5.º ano ao 12.º ano, é adaptado às diferentes idades. Os conteúdos estão estruturados para os seguintes grupos:

- 5.º e 6.º anos
- 7.º e 8.º anos
- 9.º e 10.º anos (ou cursos profissionais)
- 11.º e 12.º anos (ou cursos profissionais)

Esta formação enquadra-se nos contextos educativo e de saúde, direcionada para estabelecimentos de ensino e dando maior relevância aos aspetos psicológicos e emocionais, suportado por estudos nas áreas da psicologia e neurociência.

As sessões incluem posteriormente a entrega de material de apoio e informativo.

DADOS PARA PENSAR E AGIR



A idade média de primeira exposição à pornografia **é 11 anos**.



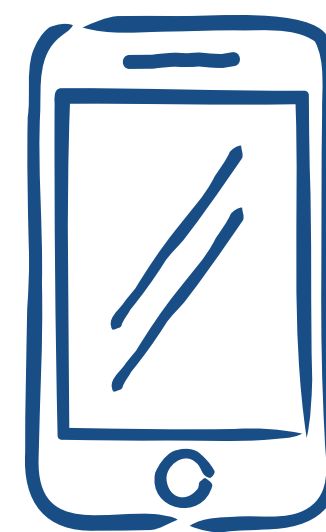
Quase **70%** dos jovens não recebeu uma boa educação afetivo-sexual e **recorre à internet para esclarecer dúvidas**.



De cada quatro pessoas que consomem pornografia, **três são homens e uma é mulher**.



À distância de poucos cliques, menores podem aceder a conteúdos como **degradação, violação ou incesto**.



O dispositivo favorito para consumo é o **telemóvel** (87%).

81% dos jovens entre **13 e 18 anos** acreditam que a pornografia é um comportamento normal.



5.º E 6.º ANOS

ADAPTADO TAMBÉM A 7.º E 8.º ANOS

OBJETIVOS:

01. Oferecer uma **visão positiva** de **sexualidade saudável**.
02. Entender a sexualidade como construção pessoal.
03. Compreender necessidades emocionais básicas.
04. Entender mudanças da adolescência.
05. Desenvolver **empatia e assertividade**.
06. Conhecer e promover o **cuidado da intimidade**.
07. Explicar os **efeitos** da pornografia.
08. Conhecer **processos neurológicos**.
09. Reagir ao surgimento inesperado de conteúdo sexual.
10. Conselhos sobre uso de smartphones.
11. Desenvolver **pensamento crítico**.
12. Incentivar o **autocuidado**.

5.º E 6.º ANOS

ADAPTADO TAMBÉM A 7.º E 8.º ANOS

Conteúdos:

Sexualidade saudável

- Olá, sexualidade!
- As emoções e quais os seus tipos
- Expressão, regulação e gestão
- Empatia e assertividade sexual
- Alterações biológicas e adolescência
- O cérebro e a sexualidade
- O valor da intimidade

Pornografia e os seus efeitos

- O que é uma imagem inadequada?
- Porque pode ser prejudicial?
- Cérebro, dopamina e adição
- O que faço se me deparo com ela sem a procurar?
- Ideias e recursos para a deixar

Entretenimento digital

- Bem-vinda, Internet!
- Redes sociais, *likes* e autoestima
- A pegada digital
- Música, videojogos e *influencers*
- *Grooming* e *sexting*
- Hábitos saudáveis em ambientes digitais

Dinâmica de grupo

9.º E 10.º ANOS

ADAPTADO TAMBÉM A 11.º E 12.º ANOS

OBJETIVOS:

01. Promover **sexualidade saudável**.
02. Construção pessoal multidimensional.
03. Necessidades emocionais.
04. Entender as mudanças na adolescência.
05. Desenvolver **empatia e assertividade**.
06. Oferecer uma visão igualitária.
07. Conhecer e promover o cuidado da intimidade.
08. Efeitos da pornografia.
09. Conhecer processos neurológicos.
10. Identificar problemas.
11. Uso adequado de smartphones.
11. Desenvolver **pensamento crítico**.
12. Incentivar o **autocuidado**.

9.º E 10.º ANOS

ADAPTADO TAMBÉM A 11.º E 12.º ANOS

Conteúdos:

Sexualidade saudável

- Sexo e sexualidade
- Empatia e assertividade sexual
- O preço da tua intimidade
- A montanha russa da adolescência
- O cérebro e a sexualidade
- Prazer e felicidade

Pornografia e os seus efeitos

- Características da pornografia atual
- O que nos mostra a pornografia?
- Mitos e testemunhos
- Consequências prejudiciais
- A pornografia como adição

Entretenimento digital

- O olhar treina-se
- Música, videojogos e *influencers*
- Redes sociais, *likes* e autoestima
- O *Sexting*, muito mais que um jogo

O que faço se tenho um problema

- A quem pedir ajuda?
- Ferramentas para sair
- Estratégias para regulação emocional
- O cuidado e a importância do corpo
- O descanso e a higiene do sono

Dinâmica de grupo

DÁ O CLIQUE

www.daoclique.pt
geral@daoclique.pt
[@da.oclique](#)