

Sessão Docentes 2026 / 2027

SEX & CLIC

Docentes do Ensino Básico e Secundário

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.

Esta sessão única, “**Estás pronto para dar o clique?**”, dirigida ao corpo docente de estabelecimentos de ensino (Ensino Básico e Secundário), tem uma finalidade prática, centrada na procura de soluções e alternativas ao consumo de pornografia.

A prevenção enquadra-se nos contextos educativo e da saúde, sendo aplicada em estabelecimentos de ensino e dando especial relevância aos aspetos psicológicos e emocionais, sustentados por estudos nas áreas da psicologia e da 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**.



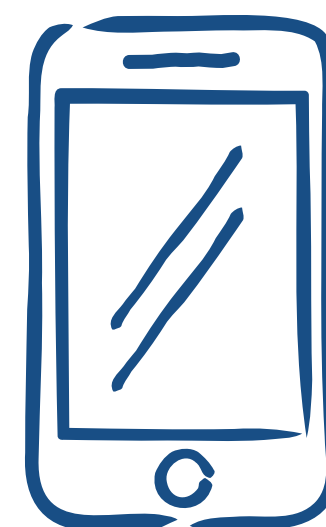
Quase **70%** dos jovens não recebeu uma boa educação afetivo-sexual e **recorre à internet para esclarecer dúvidas**.



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.



DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Duração:
75 min

OBJETIVOS:

01. Oferecer uma visão positiva da sexualidade saudável, plena e responsável dentro da cultura, época e sociedade.
02. Entender a sexualidade como uma construção pessoal que implica cinco fatores: biológico, afetivo, cognitivo, sociocultural e espiritual.
03. Ampliar o conceito de sexualidade e assumir positivamente a relação sexual, como fonte de prazer, comunicação, vínculo e amor.
04. Conhecer os processos neurobiológicos associados à possível adição à pornografia.
05. Explicar os riscos da pornografia: o que é, o que mostra, consequências e quando se torna um problema.
06. Promover uma visão igualitária nas relações entre homens e mulheres, combatendo estereótipos machistas e misóginos.
07. Reconhecer sinais de alerta e saber a quem recorrer.
08. Compreender as necessidades emocionais básicas ligadas ao consumo. O que os leva a consumir pornografia?
09. Desenvolver competências sociais e de regulação emocional: comunicação e assertividade.

DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Duração:
75 min

OBJETIVOS:

10. Promover o cuidado e o valor da intimidade.
11. Apresentar orientações para atuação perante diferentes situações em contexto de sala de aula.
12. Disponibilizar recursos de educação afetivo-sexual para trabalhar com as famílias.
13. Fornecer sinais de alerta e perguntas-chave para tutorias com alunos e famílias.
14. Disponibilizar ferramentas para o uso adequado das redes sociais e dispositivos móveis.
15. Desenvolver o pensamento crítico acerca do que veem e ouvem (música, series, influencers, etc.)

DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Duração:
75 min

Conteúdos:

Educação Afetivo-sexual

- Uma sociedade sexualizada
- Dimensões da sexualidade
- Empatia e assertividade sexual
- Emoções e autoestima
- Mudanças biológicas e adolescência
- O cérebro e a sexualidade

Pornografia e recursos úteis

- Dados atuais: consumo, indústria e violência
- O que mostra a pornografia
- Consequências prejudiciais
- Pornografia como adição

Entretenimento digital

- Alfabetização visual
- Identidade e pegada digital
- Redes sociais e o poder do *like*
- *Sexting*, grooming e inteligência artificial

O que fazer se um aluno tem um problema

- Estratégias de regulação emocional
- Importância do cuidado com o corpo
- Alimentação, descanso e higiene do sono

DOCENTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Duração:
75 min

Conteúdos:

- Atuação perante diferentes situações:
 - Quando um aluno consome pornografia
 - Quando um aluno pede ajuda
 - Quando famílias solicitam apoio
 - Quando há partilha de conteúdos entre colegas

Detenção e prevenção

- Pensamentos e emoções associados a comportamentos sexuais problemáticos
- Como identificar sinais de consumo
- O papel das famílias, docentes e da escola
- Tipos de resposta: desviar a atenção ou educar
- Ferramentas de prevenção

**DÁ O
CLIQUE**

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