



**P05 • Ensino Médio**

# Responsabilidade, saúde e futuro



---

## **CADERNO DO ESTUDANTE**

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli  
Pauline Valois Lôbo Barreto



**ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI**  
**PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO**

# **RESPONSABILIDADE, SAÚDE E FUTURO**

**Caderno do Estudante**

**Ensino Médio · 1ª a 3ª série**

Produto P05 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Oito unidades sobre vulnerabilidades da juventude, álcool e drogas, saúde reprodutiva, violência no namoro, paternidade e maternidade responsáveis, ambientes digitais, família e projeto de vida, alinhadas à Base Nacional Comum Curricular.

**Editora Quick Mind**

**2026**

**Revisão ortográfica:** Editora Quick Mind

**Designer de capa e diagramação:** Editora Quick Mind

O padrão ortográfico, o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas dos autores. Da mesma forma, o conteúdo da obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seus autores.

Editora Quick Mind

www.quickmindeditora.oline

quickmindeditora@gmail.com

@editoraquickmind

**Organização:** Andrea Marques

Vanderlei Fregadolli

 **creative  
commons**

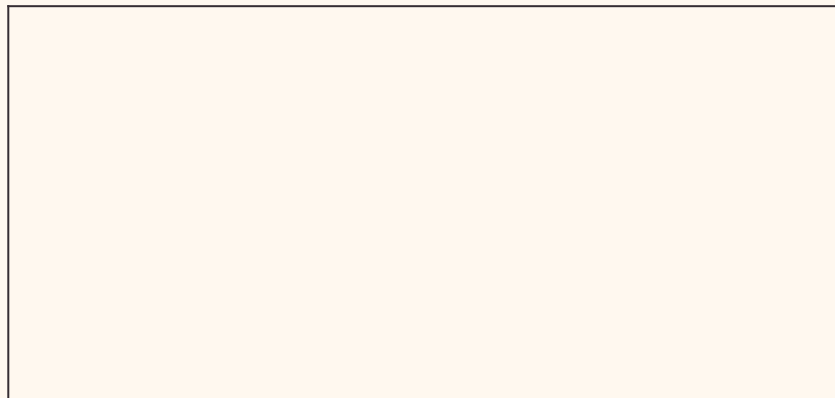


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da  
Creative Commons 4.0.

[https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt\\_BR](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR) 2023

### **Catálogo na publicação**

**Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166**



Índice para catálogo sistemático

I.

## **DIREÇÃO EDITORIAL (Editor chefe)**

Dra. Ana Marlusia Alves Bomfim. Graduada em Odontologia pela Faculdade de Odontologia de Pernambuco. Mestre pela Universidade Federal de Sergipe. Doutora pela Universidade Federal de São Paulo. Docente da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

## **CONSELHO EDITORIAL**

Dra. Andrea Marques Vanderlei Fregadolli. Graduada em Farmácia, Nutrição, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Educação Física, Educação Especial. Mestre e Doutora pela Universidade Federal de Alagoas – UFAL. Docente da Faculdade de Medicina (Famed) da UFAL, Brasil.

Dr. Cyro Rego Cabral Junior. Engenheiro Agrônomo. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutor em Zootecnia pelo Programa de Doutorado Integrado em Zootecnia (PDIZ), desenvolvido em parceria entre a Universidade Federal da Paraíba, a Universidade Federal do Ceará e a Universidade Federal Rural de Pernambuco. Docente no Campus de Engenharias e Ciências Agrárias (CECA/UFAL), Brasil.

Dr. Domingos Lusitâneo Pier Macuvele. Graduado em Química. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas. Doutor pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente da Universidade Rovuma, Moçambique.

Dra. Elisa Miranda Costa. Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora pela Universidade Federal do Maranhão. Docente da Universidade Federal do Piauí (UFPI), Brasil.

Dr. Fábio Luiz Fregadolli. Graduado em Zootecnia. Mestre pela Universidade Estadual de Maringá e Doutor pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Docente do Centro de Ciências Agrárias (CECA) da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Brasil.

Dra. Gentileza Santos Martins Neiva. Graduação em Medicina Veterinária; Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Doutora pela Fundação Oswaldo Cruz /Universidade Federal de Alagoas – UFAL. Docente da UFA, Brasil.

Me João Bosco Torres. Graduado em Administração. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Lecionou na UFPE, Faculdade Boa Viagem – Recife, Centro de Ensino Superior de Maceió (CESMAC), Pitágoras Maceió e no Centro Universitário Mário Jucá (UMJ) – Maceió, Brasil.

Dra. Jucelane Salvino de Lima. Graduada em Zootecnia. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE - UAG) - Atual UFAPE. Doutora Sandwich nacional na Universidade Federal de Viçosa (UFV). Doutora pelo Programa de Doutorado Integrado das Universidades Federais de Pernambuco, Ceará e Paraíba - UFRPE – Recife. Docente do Instituto de Biodiversidade e Floresta (IBEF) da Universidade Federal do Oeste do Pará - UFOPA, Brasil.

Dra. Karina Perrelli Randau – UFPE. Graduada em Farmácia. Mestre pela Universidade Federal de Pernambuco. Doutora pela Ludwig Maximilians Universität München, Alemanha. Docente do Departamento de Ciências Farmacêuticas da UFPE, Brasil.

Dr. Kedes Paulo Pereira. Graduado em Zootecnia. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Doutor pela UFRPE. Pós-Doutorado pela UFRPE/UAG. Docente do Centro de Ciências Agrárias (CECA) da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Brasil.

Dra. Lizomar de Jesus Maués Pereira. Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Residência em Clínica Médica pela Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará e Universidade Federal do Pará (FSCMPA/UFPA). Doutora pela Kagawa University (JAPÃO). Docente da UFPA e da Universidade estadual do Pará (UEPA), Brasil.

Dra. Maria Lusía de Moraes Belo Bezerra. Graduada em Ciências Biológicas (Licenciatura). Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutora pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente da UFAL, Campus Arapiraca, Brasil.

Dra. Marília Conceição de Souza Cáceres. Graduada em Estatística. Mestre pela Universidad de Cádiz (España). Doutora pela Universidad de Cádiz (España). Docente Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Brasil.

Dra. Marília de Matos Amorim. Graduada em Odontologia. Mestre e Doutora pela Universidade Estadual de Feira de Santana. Docente da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Alagoas (FOUFAL/UFAL), Brasil.

Dra. Myrtis Katille de Assunção Bezerra. Graduada em Nutrição. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Doutora pela Fiocruz de Pernambuco. Docente da UFAL, Brasil.

Dra. Rafaela Damasceno Sá. Graduada em Farmácia. Mestre e Doutora pela UFPE. Docente da Universidade Federal Fluminense (UFF), lotada no Departamento de Farmácia e Administração Farmacêutica (MAF) da Faculdade de Farmácia, Brasil.

Dra. Solma Lúcia Souto Maior de Araújo Baltar. Graduada em Ciências Biológicas. Mestre pela Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). Doutora pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Brasil.

Me. Tualia Achira Aly. Graduada em Química. Mestre pela Universidade Federal de Alagoas. Docente da Universidade Rovuma, Moçambique.

# SUMÁRIO

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Este caderno é meu.....                                 | 8  |
| Carta à família.....                                    | 9  |
| Conheça a turma.....                                    | 10 |
| Como usar este caderno.....                             | 11 |
| Unidade 1 – Juventude e vulnerabilidades.....           | 12 |
| Unidade 2 – Álcool, drogas e decisões.....              | 15 |
| Unidade 3 – Saúde reprodutiva e serviços de saúde.....  | 19 |
| Unidade 4 – Violência no namoro: sinais de alerta.....  | 23 |
| Unidade 5 – Paternidade e maternidade responsáveis..... | 27 |
| Unidade 6 – Ambientes digitais e exposição.....         | 31 |
| Unidade 7 – Família e escolhas.....                     | 35 |
| Unidade 8 – Projeto de vida e carreira.....             | 38 |
| Meu certificado.....                                    | 41 |
| Orientações ao professor.....                           | 42 |
| Referências.....                                        | 44 |

## Este caderno é meu

**Nome:**

---

**Série e turma:**

---

**Escola:**

---

**O que espero aprender com este caderno:**

---

**Onde quero estar daqui a cinco anos:**

---

*Espaço livre: desenhe, cole ou escreva algo que represente você.*

## Carta à família

Querida família,

Este caderno acompanha seu filho ou sua filha em oito semanas sobre saúde, responsabilidade e futuro. Ele faz parte do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado e segue a Base Nacional Comum Curricular, que propõe ao Ensino Médio analisar as vulnerabilidades da juventude e construir ações de promoção da saúde (BRASIL, 2018).

Os temas incluem álcool e drogas, saúde reprodutiva, violência no namoro, paternidade e maternidade responsáveis, ambientes digitais, família e projeto de vida. Tudo é tratado com base científica, respeito e foco em escolhas responsáveis.

A família continua sendo referência nesta fase. Cada unidade termina com **Levar para casa**, uma conversa para fazer junto. Jovens que conversam com a família sobre esses temas tomam decisões com mais segurança.

A escola apresentará o conteúdo em reunião antes do início. Se tiver dúvidas, procure o professor ou a coordenação.

Com respeito,

Equipe Corpo & Cuidado

## Conheça a turma

Bia, Caio, Davi, Nina e Malu estão no Ensino Médio. Entre provas, trabalho, amizades e planos, enfrentam escolhas que podem mudar o futuro.



| Personagem | Como é                                                     | Sempre diz                            |
|------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Bia        | Quer ser cientista. Pesquisa antes de opinar.              | “Posso fazer uma pergunta?”           |
| Caio       | Criativo, trabalha com design e tecnologia.                | “Vamos pensar nisso juntos?”          |
| Davi       | Faz curso técnico de Gastronomia e trabalha com a família. | “A gente pode se ajudar.”             |
| Nina       | Compõe músicas e organiza eventos na escola.               | “E se a gente tentar de outro jeito?” |
| Malu       | Quer cursar Direito e lidera o grêmio estudantil.          | “Minha ideia também conta.”           |

## Como usar este caderno

Cada unidade tem cinco momentos. Procure o símbolo de cada um:



**Abrir** – um caso vivido pela turma.



**Conhecer** – informação científica e legal.



**Refletir** – debate e argumentação.



**Praticar** – análise de dados, escrita e propostas.



**Levar para casa** – uma conversa com a família.

### Combinado da turma

Os casos deste caderno são inventados. Ninguém precisa falar da própria vida, do próprio corpo ou das próprias relações.

Dados simulados aparecem sempre identificados como fictícios.

Discordar é permitido; desrespeitar, não. Fatos de saúde se verificam em fontes confiáveis.

Se algo preocupar você, procure o professor, a coordenação ou um adulto de confiança.

## Unidade 1 – Juventude e vulnerabilidades



### Abrir



O grêmio estudantil, liderado pela Malu, quer propor um projeto de saúde para a escola. Mas qual problema escolher?

— Minha ideia também conta — disse Malu.

— Antes de decidir, vamos ouvir a turma e olhar os dados.

Bia sugeriu um questionário anônimo. Caio se ofereceu para montar os gráficos.



### Conhecer

**Vulnerabilidade** é a maior chance de uma pessoa ou grupo sofrer danos à saúde ou aos direitos. Ela depende de fatores **individuais** (hábitos, informação), **sociais** (renda, acesso à escola e aos serviços, violência no território) e **programáticos** (existência e qualidade das políticas públicas).

Na juventude, alguns riscos se destacam: acidentes de trânsito, violência, uso de álcool e outras drogas, gravidez não planejada, IST e sofrimento emocional. Os fatores de **proteção** também existem: vínculo com a família e a escola, informação de qualidade, projeto de vida e acesso aos serviços de saúde.

### Analisar dados com cuidado

Ao ler um dado, pergunte: qual é a fonte? Quantas pessoas foram ouvidas? O que exatamente foi medido? Um número sozinho não mostra causas e pode esconder diferenças entre grupos.



### Refletir

1. Por que o grêmio decidiu olhar os dados antes de escolher o tema?
2. Que fatores de proteção existem na sua escola?
3. Por que um mesmo risco afeta grupos de forma diferente?



### Praticar

1. Analise o dado **fictício** abaixo, de uma escola imaginária.

**Tabela 1** – Questionário anônimo da Escola Horizonte (dados fictícios)

| Pergunta                                       | Respostas “sim” | Total de respondentes |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|
| Já faltou à aula por se sentir muito ansioso   | 42              | 150                   |
| Sabe onde fica a Unidade de Saúde mais próxima | 63              | 150                   |
| Conversa com a família sobre saúde             | 90              | 150                   |

Fonte: dados fictícios, elaborados pelas autoras para fins didáticos (2026).

a) Calcule a porcentagem de cada resposta.

---

b) Qual problema você priorizaria? Por quê?

---

c) Que limitação esses dados têm?

---



## Levar para casa

---

Converse com a família: que riscos os jovens do seu bairro enfrentam? E que pessoas ou lugares protegem?

**Um fator de proteção que temos:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 2 – Álcool, drogas e decisões



### Abrir



Na festa de aniversário de um colega, alguém trouxe bebida alcoólica escondida. Davi, que tinha ido de bicicleta, recusou.

Um amigo insistiu: — Só um pouco, ninguém vai saber.

— A gente pode se ajudar — respondeu Davi. — Eu não vou beber, e você também não vai voltar dirigindo a moto do seu irmão. Vamos chamar um adulto para levar a gente.



### Conhecer

O **álcool** é uma droga depressora do sistema nervoso. Mesmo em pequena quantidade, diminui os reflexos, a atenção e a capacidade de avaliar riscos. No cérebro adolescente, ainda em amadurecimento, o uso precoce aumenta o risco de dependência e prejudica a memória e a aprendizagem.

Outras drogas, como maconha, cocaína e solventes, também alteram o funcionamento do cérebro e podem causar dependência, problemas de saúde mental, acidentes e envolvimento em violência. Cigarros eletrônicos (*vapes*) contêm

nicotina, substância que causa dependência, e sua venda é proibida no Brasil.

**Quadro 1** – O que diz a lei

| Situação                                                         | Previsão legal                                                  |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Vender, fornecer ou servir bebida alcoólica a menores de 18 anos | Crime previsto no ECA, art. 243 (BRASIL, 1990)                  |
| Dirigir após consumir álcool                                     | Infração gravíssima; tolerância zero na Lei Seca (BRASIL, 2008) |
| Dirigir sem habilitação                                          | Proibido; a habilitação só é possível a partir dos 18 anos      |

Fonte: elaborado pelas autoras com base em Brasil (1990; 2008).

### Onde buscar ajuda

Os Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD) e as Unidades Básicas de Saúde atendem gratuitamente pessoas e famílias que enfrentam problemas com álcool e outras drogas.



### Refletir

1. Que estratégias o Davi usou para recusar sem romper a amizade?
2. Por que o cérebro adolescente é mais vulnerável ao álcool?
3. Como a publicidade e as redes sociais apresentam o consumo de bebidas?



## Praticar

---

1. Escreva três formas de recusar bebida ou droga em uma festa, sem se expor nem humilhar ninguém.

---

---

---

2. Monte um plano de volta para casa seguro para uma festa: com quem vai, como volta, quem pode buscar.

*Meu plano de volta segura*



## Levar para casa

---

Combinem em família um “código de resgate”: uma mensagem que o jovem pode enviar a qualquer hora para ser buscado, sem bronca na hora.

**Nosso código:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 3 – Saúde reprodutiva e serviços de saúde



### Abrir



Bia queria tirar dúvidas sobre o ciclo menstrual irregular, mas tinha vergonha de ir à Unidade de Saúde.

— Posso fazer uma pergunta? — disse ela a Nina. — O adolescente pode ser atendido no posto?

As duas pesquisaram no site do Ministério da Saúde e descobriram que sim. Bia foi com a mãe na semana seguinte.



### Conhecer

A **saúde reprodutiva** envolve o funcionamento do sistema reprodutor, a prevenção de doenças e a possibilidade de decidir, com responsabilidade, sobre ter ou não filhos no futuro. Cuidar dela inclui consultas regulares, vacinação, informação de qualidade e acesso aos serviços.

**Quadro 2** – O que a Unidade Básica de Saúde oferece ao adolescente

| Serviço                                  | Para que serve                                                          |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Consulta com médico ou enfermeiro        | Tirar dúvidas sobre crescimento, menstruação, acne, sono e saúde mental |
| Vacinação                                | Manter em dia HPV, hepatite B, meningocócica e outras do calendário     |
| Testes rápidos                           | Diagnosticar HIV, sífilis e hepatites de forma gratuita                 |
| Orientação em saúde sexual e reprodutiva | Informar sobre prevenção e métodos, com acompanhamento profissional     |
| Pré-natal                                | Acompanhar a gestação, com consultas e exames gratuitos                 |

Fonte: elaborado pelas autoras com base em Brasil (2026a).

### Direito à privacidade

O adolescente tem direito a atendimento respeitoso e com privacidade nos serviços de saúde. A participação da família é valorizada e, em situações de risco à saúde ou à vida, a equipe pode acionar os responsáveis.



### Refletir

1. O que impede muitos jovens de procurar a Unidade de Saúde?
2. Por que a presença da família pode ajudar?
3. Como a escola pode aproximar os estudantes dos serviços de saúde?



## Praticar

1. Pesquise e registre as informações da Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa.

| Informação                 | Resposta |
|----------------------------|----------|
| Nome e endereço            |          |
| Horário de funcionamento   |          |
| Serviços para adolescentes |          |
| Como agendar               |          |

2. Escreva duas perguntas que um jovem poderia fazer numa consulta.

---

---



## Levar para casa

---

Confira com a família a sua caderneta de vacinação e marque, se necessário, uma consulta de rotina na Unidade de Saúde.

**O que combinamos:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 4 – Violência no namoro: sinais de alerta



### Abrir



Uma amiga da Nina começou a namorar. No início parecia perfeito. Depois, o namorado passou a exigir a localização dela em tempo real, a escolher suas roupas e a ameaçar terminar se ela saísse com as amigas.

Um dia, ele divulgou num grupo uma foto íntima dela, sem permissão.

— E se a gente tentar de outro jeito? — disse Nina. — Você não está sozinha. Vamos procurar ajuda.



### Conhecer

A violência no namoro pode ser **psicológica** (humilhar, ameaçar, controlar), **física, sexual, patrimonial** (destruir objetos, controlar dinheiro) ou **digital** (vigiar o celular, expor imagens). Ela costuma começar com controle e ciúme excessivo e aumentar com o tempo.

**Quadro 3** – Proteção legal

| Situação                                                               | Lei                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Violência contra a mulher em relação íntima de afeto, inclusive namoro | Lei Maria da Penha (BRASIL, 2006)                              |
| Divulgar foto ou vídeo íntimo sem consentimento                        | Crime (Código Penal, art. 218-C) (BRASIL, 2018b)               |
| Perseguir alguém de forma repetida, inclusive pela internet            | Crime de perseguição (Código Penal, art. 147-A) (BRASIL, 2021) |
| Qualquer violência contra criança ou adolescente                       | ECA; comunicação ao Conselho Tutelar (BRASIL, 1990)            |

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

### Canais de ajuda

Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher), Disque 100 (direitos humanos), 190 (Polícia Militar, em emergência), Conselho Tutelar, Delegacia da Mulher e a coordenação da escola.



### Refletir

1. Quais sinais de alerta aparecem na história?
2. Por que a culpa nunca é de quem teve a imagem exposta?
3. Como apoiar uma amiga ou um amigo sem expor a situação?



## Praticar

1. Escreva S (saudável) ou V (violência).

| Atitude                                               | S ou V |
|-------------------------------------------------------|--------|
| Combinar juntos os planos do fim de semana.           | (    ) |
| Exigir a senha do celular como “prova de amor”.       | (    ) |
| Respeitar quando o outro quer encontrar os amigos.    | (    ) |
| Ameaçar expor conversas ou fotos.                     | (    ) |
| Pedir desculpas e mudar de atitude depois de um erro. | (    ) |

2. Escreva o roteiro de um vídeo curto de 30 segundos para a campanha do grêmio contra a violência no namoro.

---

---

---



## Levar para casa

---

Converse com a família sobre relacionamentos saudáveis e combinem que você pode pedir ajuda em qualquer situação.

**Uma ideia da conversa:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 5 – Paternidade e maternidade responsáveis



### Abrir



O primo do Davi, de 17 anos, vai ser pai. Ele trabalha meio período e está no 2º ano do Ensino Médio.

— A gente pode se ajudar — disse Davi. — Mas como ele vai estudar, trabalhar e cuidar de um bebê?

A turma decidiu pesquisar os direitos e os deveres de quem se torna pai ou mãe na juventude.



### Conhecer

Ter um filho é uma responsabilidade para toda a vida. O cuidado envolve afeto, tempo, saúde, educação e sustento, e é **dever igual da mãe e do pai** (BRASIL, 1990).

- **Direitos da criança:** registro com o nome dos pais, convivência familiar, sustento (pensão alimentícia), saúde e educação.
- **Direitos da gestante:** pré-natal gratuito no SUS, acompanhante no parto e continuidade dos estudos, com

regime especial de exercícios domiciliares quando necessário.

- **Deveres do pai:** reconhecer a paternidade, participar do cuidado e contribuir com o sustento, mesmo que não viva com a criança.

### Para refletir

Esperar o momento certo, com estudos concluídos, trabalho e uma relação estável, amplia as condições de cuidado da criança e as oportunidades dos pais.



### Refletir

---

1. Que mudanças a paternidade trará para a rotina do primo do Davi?
2. Por que o cuidado é dever das duas pessoas?
3. Que apoios a família, a escola e o poder público podem oferecer?



## Praticar

1. Faça um orçamento estimado do primeiro mês de um bebê. Pesquise preços em sua região.

| Item                | Quantidade | Valor estimado (R\$) |
|---------------------|------------|----------------------|
| Fraldas             |            |                      |
| Roupas              |            |                      |
| Produtos de higiene |            |                      |
| Outros              |            |                      |
| Total               |            |                      |

2. Que mudanças na rotina de estudos e trabalho esse orçamento exigiria?

---

---



## Levar para casa

---

Pergunte a um adulto da família como foi a chegada de um filho na vida dele ou dela: o que mudou e o que ajudou.

**O que aprendi:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 6 – Ambientes digitais e exposição



### Abrir



Caio recebeu um vídeo em que uma colega aparecia dizendo coisas que ela nunca disse. Era uma montagem feita com inteligência artificial.

— Vamos pensar nisso juntos? — disse ele no grupo. — Antes de compartilhar, precisamos checar.

Caio não repassou o vídeo, avisou a colega e levou o caso à coordenação.



### Conhecer

Na internet, cada ação deixa uma **pegada digital**. Fotos, comentários e curtidas podem ser vistos por futuros empregadores, universidades e desconhecidos. Montagens feitas com inteligência artificial (*deepfakes*) e golpes estão cada vez mais realistas.

**Quadro 4** – Riscos digitais e cuidados

| Risco                       | Cuidado                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Exposição de dados pessoais | Perfil privado, senhas fortes, verificação em duas etapas |

| Risco                     | Cuidado                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Montagens e desinformação | Checar a fonte antes de compartilhar; denunciar conteúdo falso        |
| Golpes e chantagem        | Não enviar dinheiro, fotos ou códigos; guardar provas e denunciar     |
| Apostas on-line           | Proibidas para menores de 18 anos; podem causar dependência e dívidas |
| Uso excessivo de telas    | Definir horários, silenciar notificações, preservar o sono            |

Fonte: elaborado pelas autoras com base em Brasil (2018b; 2023).

### Seus dados são seus

A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) garante que os dados de crianças e adolescentes sejam tratados no seu melhor interesse (BRASIL, 2018c).



### Refletir

1. Por que o Caio não repassou o vídeo?
2. Que marcas a sua pegada digital pode deixar no futuro?
3. Como as apostas on-line atraem os jovens?



## Praticar

---

**1.** Faça uma auditoria da sua pegada digital: pesquise o seu nome na internet (com um adulto) e responda.

a) O que aparece?

---

b) Há algo que você gostaria de apagar?

---

c) Que configuração de privacidade você mudou?

---

**2.** Crie um guia de três passos para checar se um vídeo é verdadeiro.

---

---

---



## Levar para casa

---

Revisem juntos as configurações de privacidade e de tempo de tela dos celulares da família.

**Mudanças que fizemos:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 7 – Família e escolhas



### Abrir



Nina recebeu um convite para tocar num festival em outra cidade, no mesmo fim de semana do aniversário da avó.

Ela ficou dividida e conversou com os pais. Ouviu, explicou o que o festival significava para ela e, juntos, buscaram uma solução.

— E se a gente tentar de outro jeito? — sugeriu Nina. — Comemoramos o aniversário um dia antes, e eu vou ao festival.



### Conhecer

A família é o primeiro espaço de cuidado, de transmissão de valores e de apoio nas decisões. Na juventude, cresce a autonomia, e com ela a responsabilidade. Conversar, ouvir e negociar fortalece os vínculos e ajuda a tomar decisões melhores.

#### Um caminho para decidir

1. **Defina** o problema com clareza.
2. **Liste** as opções possíveis.

3. **Avalie** consequências, riscos e valores envolvidos em cada opção.
4. **Converse** com pessoas de confiança.
5. **Decida** e coloque em prática.
6. **Reveja** o resultado e aprenda com ele.



## Refletir

---

1. Que atitudes da Nina e da família ajudaram na solução?
2. Como os valores da família influenciam as suas decisões?
3. O que fazer quando você discorda da família?



## Praticar

---

1. Use o caminho para decidir em uma situação **inventada** por você ou pelo professor.

| Etapa                   | Minha análise |
|-------------------------|---------------|
| Problema                |               |
| Opções                  |               |
| Consequências e valores |               |
| Com quem converso       |               |

| Etapa   | Minha análise |
|---------|---------------|
| Decisão |               |



## Levar para casa

Proponha à família uma conversa sem telas: cada pessoa conta um valor que considera essencial e por quê.

**Valores da nossa família:**

---

**Assinatura do responsável:**

---

## Unidade 8 – Projeto de vida e carreira



### Abrir



Na feira de profissões, Malu conversou com uma advogada, Davi com um chef de cozinha, Bia com uma pesquisadora e Caio com um designer.

— Minha ideia também conta — disse Malu.  
— Quero estudar Direito e trabalhar com direitos de pessoas com deficiência.

Nina ainda estava em dúvida entre Música e Produção de Eventos. A orientadora lembrou que escolher também é um processo.



### Conhecer

O **projeto de vida** articula quem você é, o que valoriza e onde quer chegar: estudos, trabalho, família, saúde e participação social. No Ensino Médio, ele ganha forma em escolhas concretas.

#### Quadro 5 – Caminhos depois do Ensino Médio

| Caminho                         | Como acessar                                              |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Educação superior               | ENEM, vestibulares, programas como Sisu, Prouni e Fies    |
| Educação profissional e técnica | Institutos federais, escolas técnicas e cursos integrados |

| Caminho                     | Como acessar                                                        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Aprendizagem profissional   | Programa Jovem Aprendiz, para jovens de 14 a 24 anos (BRASIL, 2000) |
| Empreendedorismo e trabalho | Formação, planejamento e orientação de serviços de apoio            |

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Todas as escolhas estudadas neste caderno, sobre saúde, relações, álcool, drogas e internet, abrem ou fecham caminhos. Cuidar de si é também cuidar do próprio futuro.



## Refletir

1. Que profissões combinam com os seus interesses e valores?
2. Que escolhas de hoje podem proteger o seu projeto de vida?
3. Quem pode apoiar você nesse caminho?



## Praticar

**Meu projeto de vida.** Complete o quadro.

| Área     | Meta em 5 anos | Primeiro passo | Quem me apoia |
|----------|----------------|----------------|---------------|
| Estudos  |                |                |               |
| Trabalho |                |                |               |

| Área       | Meta em 5 anos | Primeiro passo | Quem me apoia |
|------------|----------------|----------------|---------------|
| Saúde      |                |                |               |
| Relações   |                |                |               |
| Comunidade |                |                |               |

**Apresentação final.** Em grupo, apresentem em até três minutos uma proposta de ação de saúde para a escola, com problema, fontes, uma limitação dos dados e a execução.



## Levar para casa

Apresente o seu projeto de vida à família e peça que alguém escreva uma mensagem de incentivo.

**Mensagem da família:**

---



---

**Assinatura do responsável:**

---

## Meu certificado

### Responsabilidade, saúde e futuro

Certificamos que

concluiu o caderno *Responsabilidade, Saúde e Futuro* e demonstrou capacidade de analisar riscos, buscar informação confiável e planejar o próprio futuro.

**Professor(a):**

| O que eu aprendi                                           | Marque |
|------------------------------------------------------------|--------|
| Analiso vulnerabilidades e interpreto dados com cuidado.   | ( )    |
| Conheço os riscos do álcool e de outras drogas.            | ( )    |
| Sei usar os serviços de saúde.                             | ( )    |
| Reconheço sinais de violência no namoro e canais de ajuda. | ( )    |
| Compreendo a paternidade e a maternidade responsáveis.     | ( )    |
| Protejo meus dados e checo informações.                    | ( )    |
| Tenho um projeto de vida.                                  | ( )    |

## Orientações ao professor

Este caderno tem oito unidades, uma por semana, com dois encontros de cerca de 50 minutos. Ele pode ser usado em qualquer série do Ensino Médio, na área de Ciências da Natureza ou no componente Projeto de Vida.

**Quadro 6** – Unidades, objetivos e BNCC

| Unidade                        | Objetivo                                          | BNCC                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|
| 1 Juventude e vulnerabilidades | Analisar vulnerabilidades e interpretar dados     | EM13CNT207, EM13CNT303 |
| 2 Álcool, drogas e decisões    | Relacionar efeitos das drogas a riscos e à lei    | EM13CNT207             |
| 3 Saúde reprodutiva e serviços | Conhecer direitos e serviços de saúde             | EM13CNT207             |
| 4 Violência no namoro          | Identificar sinais de violência e canais de ajuda | EM13CNT207; CG9        |
| 5 Paternidade e maternidade    | Analisar responsabilidades e direitos             | EM13CNT207; CG6        |
| 6 Ambientes digitais           | Avaliar riscos digitais e checar informações      | EM13CNT303; CG5        |
| 7 Família e escolhas           | Aplicar um processo de tomada de decisão          | CG6, CG8               |
| 8 Projeto de vida e carreira   | Planejar metas e comunicar uma proposta           | EM13CNT302; CG6        |

Fonte: elaborado pelas autoras com base em Brasil (2018).

### **Antes de começar**

- Apresente o caderno às famílias em reunião e envie a Carta à família.
- Os casos são fictícios: não peça relatos pessoais e não pergunte sobre relacionamentos ou uso de substâncias dos estudantes.
- Use dados reais de fontes oficiais quando disponíveis e sempre identifique os dados simulados como fictícios.

### **Se um estudante contar algo real**

Interrompa a atividade, converse em local reservado, ouça sem julgar e não prometa segredo. Siga o protocolo da escola e acione a rede de proteção (BRASIL, 1990; 2017).

### **Materiais do ecossistema**

Use junto a Trilha do Ensino Médio (P08), o jogo *Conselho em Rede* (P15-C), o Kit Cuidado Digital (P16) e o Kit Semana Escolar (P17) (FREGADOLLI; BARRETO, 2026).

## Referências

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 15 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 10.097, de 19 de dezembro de 2000. Altera dispositivos da Consolidação das Leis do Trabalho sobre a aprendizagem. Brasília, DF: Presidência da República, 2000.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher (Lei Maria da Penha). Brasília, DF: Presidência da República, 2006.

BRASIL. Lei nº 11.705, de 19 de junho de 2008. Altera o Código de Trânsito Brasileiro (Lei Seca). Brasília, DF: Presidência da República, 2008.

BRASIL. Lei nº 13.431, de 4 de abril de 2017. Estabelece o sistema de garantia de direitos da criança e do adolescente vítima ou testemunha de violência. Brasília, DF: Presidência da República, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 15 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.718, de 24 de setembro de 2018. Altera o Código Penal para tipificar crimes contra a dignidade sexual, incluindo a divulgação de cena íntima. Brasília, DF: Presidência da República, 2018b.

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília, DF: Presidência da República, 2018c.

BRASIL. Lei nº 14.132, de 31 de março de 2021. Acrescenta o art. 147-A ao Código Penal para prever o crime de perseguição. Brasília, DF: Presidência da República, 2021.

BRASIL. Lei nº 14.790, de 29 de dezembro de 2023. Dispõe sobre a modalidade lotérica de apostas de quota fixa. Brasília, DF: Presidência da República, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde do adolescente e jovens**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-adolescente>. Acesso em: 15 out. 2026.

FREGADOLLI, A. M. V.; BARRETO, P. V. L. **Plano editorial**: Ecosistema Digital Corpo & Cuidado. [S. l.]: Editora Quick Mind, 2026.

GUIA de identidade visual e personagens Corpo & Cuidado. Versão 2.0. [S. l.]: Corpo & Cuidado, 2026.