



P14 • Guia das famílias

Conversas em casa

Corpo, saúde e proteção em cada idade



Bia



Caio



Davi



Nina



Malu



Tato

GUIA DAS FAMÍLIAS

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Pauline Valois Lôbo Barreto



ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI
PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO

CONVERSAS EM CASA

Ecossistema Digital Corpo & Cuidado

Guia das famílias: corpo, saúde e proteção em cada idade

Produto P14 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Guia para as famílias com os temas estudados em cada etapa, orientações para conversar com os filhos em cada idade, respostas a perguntas difíceis, valores da família, proteção em casa e na internet, sinais de alerta, onde buscar ajuda e atividades para fazer em família.

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**

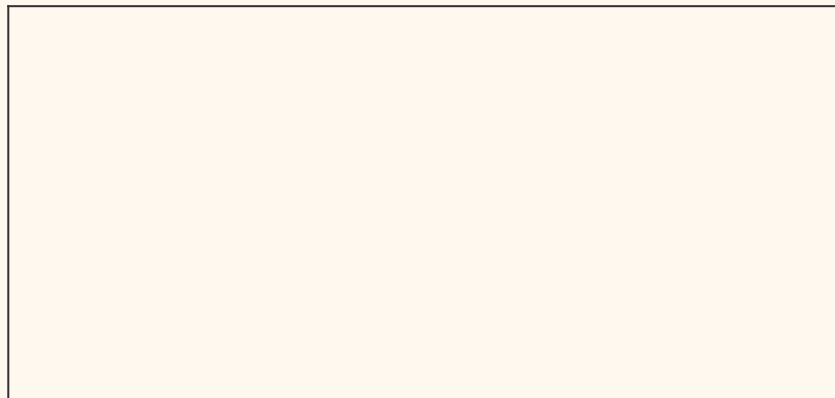


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR 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 (Espanha). Doutora pela Universidad de Cádiz (Espanha). 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

Carta às famílias.....	8
Como usar este guia.....	9
1 A família, primeira educadora.....	10
2 O que a escola vai ensinar.....	12
3 Como conversar em cada idade.....	18
4 Perguntas que surpreendem.....	24
5 Os valores da nossa família.....	26
6 Proteção em casa e na internet.....	29
7 Sinais de alerta e onde buscar ajuda.....	32
8 Saúde em cada fase.....	35
9 Atividades para fazer em família.....	37
Referências.....	41

Carta às famílias

Querida família,

Vocês são as primeiras pessoas que ensinam uma criança a cuidar do próprio corpo, a respeitar os outros e a saber em quem confiar. Ninguém conhece seu filho ou sua filha como vocês. Por isso, este guia foi escrito para vocês.

Neste ano, a escola vai desenvolver o programa Corpo & Cuidado, com aulas sobre o corpo humano, a saúde, a higiene, as mudanças da puberdade, a prevenção e a proteção, sempre de acordo com a idade de cada estudante e com a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018). A escola não substitui a família: ela oferece informação científica e convida vocês a continuar a conversa em casa, com os valores da sua família.

Este guia mostra o que seu filho vai aprender em cada etapa, como conversar em cada idade, como responder a perguntas difíceis, como proteger as crianças e os adolescentes, inclusive na internet, e onde buscar ajuda.

Conversar sobre o corpo e a proteção não tira a inocência da criança. Pelo contrário: crianças que conhecem o próprio corpo e confiam nos adultos da família estão mais protegidas.

Com carinho,

*Andrea Marques Vanderlei Fregadolli e Pauline Valois Lôbo
Barreto*

Como usar este guia



“Oi, família! Eu sou o Tato, o tatu que acompanha as crianças nos cadernos. Vou aparecer por aqui também, com dicas para as conversas em casa.”

Vocês não precisam ler o guia inteiro de uma vez. Comecem pela etapa do seu filho e voltem a ele sempre que surgir uma dúvida.

Quadro 1 – O que tem neste guia

Capítulo	Para quê
1. A família, primeira educadora	Entender o papel da família e da escola
2. O que a escola vai ensinar	Conhecer os temas de cada ano
3. Como conversar em cada idade	Saber o que esperar e como falar em cada fase
4. Perguntas que surpreendem	Ter respostas prontas para as perguntas mais comuns
5. Os valores da nossa família	Conversar sobre o que é importante para vocês
6. Proteção em casa e na internet	Ensinar regras simples que protegem
7. Sinais de alerta e onde buscar ajuda	Saber o que observar e como agir
8. Saúde em cada fase	Cuidar de vacinas, sono, alimentação e telas
9. Atividades para fazer em família	Brincadeiras e combinados para fortalecer a conversa

1 A família, primeira educadora

A Constituição e o Estatuto da Criança e do Adolescente afirmam que a família, a sociedade e o Estado têm o dever de proteger crianças e adolescentes, com prioridade absoluta (BRASIL, 1990). Na prática, isso significa que família e escola caminham juntas.

Quadro 2 – O papel de cada um

A família	A escola
Transmite valores, crenças e tradições	Ensina conhecimentos científicos adequados à idade
Acompanha o dia a dia e conhece a criança	Observa a criança no convívio com outras crianças
Decide sobre a educação dos filhos	Informa a família e mantém o diálogo aberto
É o primeiro lugar de confiança	É um lugar seguro para aprender e pedir ajuda

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

1.1 Por que conversar sobre o corpo e a proteção

- **Informação protege:** a criança que conhece os nomes corretos do corpo e as regras de proteção sabe identificar quando algo está errado e consegue contar.
- **Se a família não fala, outros falam:** colegas, internet e redes sociais nem sempre trazem informações corretas ou adequadas.

- **A confiança se constrói cedo:** a criança que pode perguntar qualquer coisa em casa continuará procurando a família na adolescência.
- **Os valores da família entram na conversa:** quando vocês conversam, podem explicar o que acreditam e por quê.

1.2 Os princípios do programa

Todo o material do Corpo & Cuidado segue os mesmos princípios:

- **Ciência:** informações corretas, revisadas por profissionais de saúde.
- **Respeito à idade:** cada etapa aprende o que é adequado ao seu desenvolvimento.
- **Família em primeiro lugar:** a escola apoia e não substitui a família.
- **Proteção:** nenhuma criança é exposta, e toda situação de risco recebe cuidado.
- **Transparência:** os cadernos estão disponíveis para as famílias conhecerem.

Quer ver os cadernos?

Peça à coordenação para consultar o caderno da etapa do seu filho. Vocês também podem participar das rodas de conversa com as famílias ao longo do ano.

2 O que a escola vai ensinar

Cada caderno tem oito unidades, trabalhadas ao longo do ano. A seguir, vocês encontram os temas de cada etapa e uma sugestão simples para apoiar em casa.

Antes das unidades mais delicadas

A escola envia um comunicado uma semana antes das unidades sobre proteção, puberdade e prevenção. Aproveitem para conversar com o filho antes e depois da aula.

2.1 1º e 2º anos (6 e 7 anos)

Caderno P01 · Meu Corpo, Meu Cuidado



“Aprendi que meu corpo é meu e que posso contar tudo para minha mãe.” — Bia, 7 anos.

Quadro 3 – Temas e apoio em casa – 1º e 2º anos (6 e 7 anos)

Unidade	Como apoiar em casa
1. Conhecendo meu corpo	Brinquem de nomear as partes do corpo no banho ou ao vestir.
2. Para que serve cada parte	Explore os cinco sentidos na cozinha ou no passeio.
3. Higiene do dia a dia	Montem juntos o calendário de cuidados.
4. Meu corpo é meu	Combinem os nomes usados para as partes íntimas.

Unidade	Como apoiar em casa
5. Toque seguro e toque que incomoda	Respeitem quando a criança não quiser beijo ou abraço.
6. Segredo bom e segredo ruim	Repitam: “surpresa pode, segredo que faz mal a gente conta”.
7. Minha rede de adultos de confiança	Escolham juntos os adultos de confiança.
8. Eu sei pedir ajuda	Pratiquem os três passos: dizer não, sair e contar.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

2.2 3º ao 5º ano (8 a 10 anos)

Caderno P02 · Crescendo com Cuidado



“Meu pai me ajudou a montar o plano de cuidado. A meta dele era dormir mais cedo também!” — Caio, 9 anos.

Quadro 4 – Temas e apoio em casa – 3º ao 5º ano (8 a 10 anos)

Unidade	Como apoiar em casa
1. Meu corpo em crescimento	Contem histórias de quando a criança era bebê.
2. Prato equilibrado, sono e movimento	Preparem uma refeição juntos e combinem a hora de dormir.
3. Privacidade e respeito	Batam na porta antes de entrar e peçam o mesmo.
4. Regras de proteção	Criem uma palavra-código da família.
5. Emoções e amizades	Perguntem no jantar: “o que te deixou feliz hoje?”
6. Internet com cuidado	Façam o acordo digital da família.
7. Puberdade: o corpo começa a mudar (5º ano)	Conversem sobre como foi a puberdade de vocês.
8. Meu plano de cuidado	Escolham uma meta de saúde para toda a família.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

2.3 6º e 7º anos (11 e 12 anos)

Caderno P03 · Puberdade: o Corpo em Transformação



“Minha mãe me contou como foi a primeira menstruação dela. Fiquei mais tranquila.” — Nina, 12 anos.

Quadro 5 – Temas e apoio em casa – 6º e 7º anos (11 e 12 anos)

Unidade	Como apoiar em casa
1. O que é puberdade	Mostrem que as mudanças são normais e que cada um tem seu tempo.
2. Mudanças no corpo feminino e masculino	Respondam às dúvidas com tranquilidade e termos corretos.
3. Higiene e autocuidado	Montem juntos o kit de higiene.
4. Vacinas que protegem	Confiram a caderneta de vacinação.
5. Autoestima e imagem corporal	Elogiem atitudes e qualidades, não só a aparência.
6. Amizade, respeito e bullying	Perguntem sobre os amigos e escutem sem julgar.
7. Imagem e exposição nas redes	Revisem juntos as configurações de privacidade.
8. A quem recorrer	Deixem à vista os telefones importantes.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

2.4 8º e 9º anos (13 e 14 anos)

Caderno P04 · Escolhas, Saúde e Projeto de Vida



“Meu pai disse que ia ouvir antes de dar opinião. Foi a melhor conversa que a gente já teve.” — Davi, 14 anos.

Quadro 6 – Temas e apoio em casa – 8º e 9º anos (13 e 14 anos)

Unidade	Como apoiar em casa
1. Hormônios e sistema nervoso	Tenham paciência com mudanças de humor e protejam o sono.
2. Sistema reprodutor e reprodução humana	Mostrem que podem conversar sobre o tema com respeito.
3. Gravidez na adolescência	Conversem sobre responsabilidades e projeto de vida.
4. Infecções sexualmente transmissíveis	Confiram as vacinas de HPV e hepatite B.
5. Métodos de prevenção e responsabilidade	Compartilhem os valores da família sobre o tema.
6. Adiar: uma escolha que protege	Valorizem a escolha de esperar e ajudem a responder a pressões.
7. Limites e relações respeitadas	Falem sobre o que é um relacionamento saudável.
8. Meu projeto de vida	Escrevam uma mensagem de incentivo para o futuro do filho.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

2.5 Ensino Médio (15 a 17 anos)

Caderno P05 · Responsabilidade, Saúde e Futuro



“Combinei com minha família um código: se eu mandar a palavra, eles vêm me buscar sem perguntas na hora.” — Malu, 17 anos.

Quadro 7 – Temas e apoio em casa – Ensino Médio (15 a 17 anos)

Unidade	Como apoiar em casa
1. Juventude e vulnerabilidades	Conversem sobre o que protege os jovens no bairro.
2. Álcool, drogas e decisões	Combinem um código de resgate.
3. Saúde reprodutiva e serviços de saúde	Acompanhem a primeira consulta, se o jovem quiser.
4. Violência no namoro	Falem sobre sinais de controle e ciúme excessivo.
5. Paternidade e maternidade responsáveis	Contem como foi a chegada dos filhos na família.
6. Ambientes digitais e exposição	Revisem juntos a privacidade e o tempo de tela.
7. Família e escolhas	Pratiquem decidir juntos uma questão da família.
8. Projeto de vida e carreira	Ouçam o projeto do jovem e ofereçam apoio.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

3 Como conversar em cada idade

Cada fase traz curiosidades e desafios diferentes. As sugestões a seguir ajudam a adaptar a conversa à idade do filho. Lembrem-se de que cada criança é única.

3.1 Dicas para qualquer idade

- **Escute primeiro:** descubra o que a criança já sabe e o que ela realmente quer saber.
- **Responda com calma:** a sua reação ensina que o assunto pode ser conversado.
- **Diga a verdade, na medida da idade:** não é preciso contar tudo, mas não invente.
- **Se não souber, diga:** “Boa pergunta! Vou pesquisar e te conto.”
- **Volte ao assunto:** uma conversa abre a porta para muitas outras.
- **Fale dos seus valores:** explique o que a família acredita e por quê.

3.2 6 e 7 anos

O que a criança ou o jovem está vivendo

Curiosidade sobre o corpo e sobre de onde vêm os bebês.
Pensamento concreto. Grande confiança nos adultos da família.

Como conversar

- Responda de forma curta, verdadeira e simples.
- Use os nomes corretos das partes do corpo.
- Aproveite o banho, a hora de vestir e as histórias para conversar.
- Ensine que ninguém pode tocar nas partes cobertas pela roupa de banho, a não ser para higiene ou cuidado de saúde, com um adulto da família por perto.

Exemplos

Se a criança perguntar...	Você pode responder...
“Por que meninos e meninas são diferentes?”	“Porque o corpo dos meninos e o das meninas é diferente em algumas partes. Os meninos têm pênis e as meninas têm vulva. Cada parte tem sua função.”
“Posso não dar beijo na tia?”	“Pode. Você pode cumprimentar com um tchau ou um aperto de mão. Seu corpo é seu.”

3.3 8 a 10 anos

O que a criança ou o jovem está vivendo

Mais amizades e mais tempo fora de casa. Começo do uso de celular e jogos on-line. No fim dessa fase, primeiras mudanças da puberdade em algumas crianças.

Como conversar

- Antecipe as mudanças da puberdade antes que aconteçam.
- Converse sobre amizade, respeito e bullying.
- Combine regras para o uso da internet.
- Mostre que nenhum assunto é proibido de perguntar.

Exemplos

Se a criança perguntar...	Você pode responder...
“Por que a Maria já está ficando mocinha e eu não?”	“Cada corpo tem seu tempo. Algumas mudanças começam antes, outras depois. Tudo isso é normal.”
“Um menino do jogo pediu meu telefone.”	“Obrigado por me contar! Não damos dados pessoais para quem não conhecemos pessoalmente. Vamos bloquear juntos.”

3.4 11 e 12 anos

O que a criança ou o jovem está vivendo

Puberdade em andamento. Vergonha do próprio corpo, comparação com os colegas, oscilações de humor. Maior importância dos amigos e das redes sociais.

Como conversar

- Respeite a privacidade e bata antes de entrar no quarto.
- Ofereça informações práticas sobre higiene e menstruação.
- Evite piadas sobre o corpo ou as mudanças do filho.
- Esteja disponível: muitas conversas acontecem no carro ou na cozinha.

Exemplos

Se a criança perguntar...	Você pode responder...
“Todo mundo na sala já tem celular.”	“Vamos conversar sobre quando e como você vai usar. Antes, vamos fazer juntos um acordo digital.”
“Estou gorda?”	“Seu corpo está mudando, e isso é saudável. O que mais importa é você se alimentar bem, se mexer e dormir bem. Quer conversar sobre o que te preocupa?”

3.5 13 e 14 anos

O que a criança ou o jovem está vivendo

Busca de autonomia e identidade. Interesse por relacionamentos. Pressão do grupo. Maior exposição a conteúdos da internet.

Como conversar

- Escute mais do que fale e evite sermões longos.
- Compartilhe os valores da família explicando o porquê.
- Converse sobre pressão do grupo e sobre o direito de dizer não.
- Combine limites com clareza e mantenha-os com carinho.

Exemplos

Se a criança perguntar...	Você pode responder...
“Todo mundo já namorou, menos eu.”	“Cada pessoa tem seu tempo. Não existe idade certa para todos. O importante é se sentir seguro e respeitado. Em casa, nossos valores são...”
“Meu amigo mandou um vídeo esquisito.”	“Obrigado por me contar. Você não fez nada errado. Vamos apagar e conversar sobre o que você viu.”

3.6 15 a 17 anos

O que a criança ou o jovem está vivendo

Mais independência, festas, primeiros empregos, planos para o futuro. Decisões com consequências maiores.

Como conversar

- Trate o jovem como alguém capaz de decidir com responsabilidade.
- Converse sobre álcool, drogas, relacionamentos e segurança.
- Combine um código de resgate: ele chama e vocês vão buscar.
- Apoie o projeto de vida e as escolhas de estudo e trabalho.

Exemplos

Se a criança perguntar...	Você pode responder...
"Posso ir à festa?"	"Vamos combinar: onde é, com quem você vai, como volta e a que horas. Se precisar, mande o código e eu vou te buscar."
"Meu namorado quer minha senha."	"Pedir a senha é uma forma de controle. Um relacionamento saudável tem confiança e respeito. O que você acha disso?"

4 Perguntas que surpreendem



“Respire fundo! Uma pergunta difícil é um sinal de confiança. Seu filho escolheu perguntar para você.” — Tato.

Algumas perguntas pegam a família de surpresa. Antes de responder, vocês podem perguntar: “O que você já sabe sobre isso?” ou “Onde você ouviu isso?”. Assim, descobrem o que a criança quer saber e respondem na medida certa.

Quadro 8 – Respostas possíveis por idade

Pergunta	6 a 10 anos	11 anos ou mais
“Como os bebês nascem?”	“O bebê cresce dentro do útero da mãe, um lugar especial na barriga, por cerca de nove meses. Depois nasce pelo parto.”	Explique a fecundação, a gestação e o parto com termos corretos, como no caderno do 8º ano, e fale dos valores da família.
“Como o bebê entra na barriga?”	“O bebê começa quando uma célula do pai, o espermatozoide, se junta a uma célula da mãe, o óvulo. Isso acontece dentro do corpo da mãe.”	Explique a reprodução humana com termos científicos e associe o tema a responsabilidade, afeto e projeto de vida.
“O que é menstruação?”	“É quando o corpo da menina, já mais crescida, solta um pouco de sangue todo mês. É sinal de saúde e não dói como um machucado.”	Explique o ciclo menstrual, os cuidados de higiene e quando procurar a UBS.
Palavra de baixo calão	“Essa palavra não é educada. O nome correto é...”	Idem, explicando por que a palavra é ofensiva.

Pergunta	6 a 10 anos	11 anos ou mais
“O que é sexo?”	“É uma palavra que tem vários sentidos. Um deles é ser menino ou menina. Onde você ouviu essa palavra?” Responda a partir do que a criança contar.	Converse sobre relação sexual como algo da vida adulta, que envolve responsabilidade, afeto e consequências, e fale dos valores da família.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

4.1 Quando a criança vê algo impróprio na internet

1. **Mantenha a calma.** A criança precisa sentir que pode contar sem ser castigada.
2. **Agradeça** por ter contado.
3. **Pergunte** o que ela viu e como se sentiu, sem pedir detalhes.
4. **Explique**, de acordo com a idade, que aquele conteúdo não é para crianças.
5. **Proteja**: ative o controle parental e revise o acordo digital.
6. **Observe**: se o conteúdo foi enviado por alguém, especialmente um adulto, guarde as informações e procure ajuda (capítulo 7).

5 Os valores da nossa família

Valores são aquilo que a família considera importante: respeito, honestidade, fé, responsabilidade, solidariedade, cuidado com o próximo. Eles orientam as escolhas dos filhos quando os pais não estão por perto.

Conversar sobre valores não é dar uma lista de regras. É contar histórias, explicar o porquê e mostrar com o exemplo.

5.1 Para pensar em família

Quais são os três valores mais importantes para a nossa família?

Que histórias da nossa família mostram esses valores?

Como esses valores nos ajudam a cuidar do corpo, da saúde e dos relacionamentos?

O que queremos que nossos filhos lembrem quando precisarem tomar uma decisão difícil?

5.2 Combinados da família

Escrevam juntos alguns combinados. Revejam a cada ano, conforme os filhos crescem.

Tema	Nosso combinado
Respeito ao corpo e à privacidade	
Uso do celular e da internet	
Saídas, festas e horários	
Como conversamos quando discordamos	
A quem pedir ajuda	

Assinaturas

da

família:

6 Proteção em casa e na internet

Algumas regras simples, ensinadas desde cedo e repetidas com carinho, ajudam a proteger as crianças. Elas são as mesmas que a escola ensina nos cadernos.

Quadro 9 – Regras de proteção

Regra	Como ensinar
Meu corpo é meu	As partes cobertas pela roupa de banho são íntimas. Ninguém pode tocar, olhar ou fotografar, a não ser para higiene ou cuidado de saúde, com um adulto da família por perto.
Toque seguro e toque que incomoda	Se um toque deixa a criança confusa, com medo ou desconfortável, ela pode dizer não.
Segredo bom e segredo ruim	Surpresas são boas e duram pouco. Segredos que deixam triste ou com medo devem ser contados.
Dizer não, sair e contar	Três passos para qualquer situação que incomode.
Adultos de confiança	A criança deve ter vários adultos para procurar, na família e na escola.
Palavra-código	Uma palavra combinada para pedir ajuda ou para confirmar quem pode buscar a criança na escola.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

O mais importante

Diga sempre ao seu filho: “Se alguém fizer algo que te incomoda, você pode me contar. Eu vou acreditar em você, e você nunca vai ficar de castigo por contar.”

6.1 Proteção na internet

A internet traz muitas oportunidades, mas também riscos: contato com desconhecidos, conteúdos impróprios, exposição de imagens, golpes e apostas. O acompanhamento da família deve ser maior quanto menor for a criança.

- Respeite a idade mínima de cada rede social e aplicativo.
- Mantenha computadores e celulares em locais comuns da casa, principalmente com crianças menores.
- Ative o controle parental e as configurações de privacidade.
- Combine que fotos e vídeos do corpo nunca são enviados para ninguém.
- Ensine a nunca marcar encontro com quem conheceu pela internet sem a família.
- Mostre que pedidos de segredo, presentes e elogios exagerados de desconhecidos são sinais de alerta.
- Dê o exemplo: o uso do celular pelos adultos também educa.

6.2 Acordo digital da família

Combinado	Nossa decisão
Horários de uso	
Lugares sem tela (refeições, quarto à noite)	

Combinado	Nossa decisão
Aplicativos e jogos permitidos	
Regras para fotos e vídeos	
O que fazer se algo estranho acontecer	
Consequências se o combinado não for cumprido	

7 Sinais de alerta e onde buscar ajuda

Ninguém conhece seu filho melhor do que vocês. Mudanças bruscas de comportamento merecem atenção. Um sinal sozinho não comprova nada, mas é um convite para observar com cuidado e conversar.

Quadro 10 – Sinais que merecem atenção

Tipo	Exemplos
Comportamento	Isolamento, agressividade nova, medo de uma pessoa ou de um lugar, voltar a comportamentos de quando era menor
Sono e alimentação	Pesadelos frequentes, insônia, perda ou aumento brusco do apetite
Escola	Não querer ir à escola, queda no rendimento, faltas
Corpo	Machucados sem explicação, queixas frequentes de dor, higiene muito descuidada
Relações	Presentes ou dinheiro sem explicação, segredos com adultos, contato insistente de pessoa mais velha, inclusive pela internet
Emoções	Tristeza persistente, falar em desaparecer ou morrer, sinais de que se machuca

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

7.1 Se seu filho contar algo grave

1. **Mantenha a calma** e acolha. Sua reação é muito importante.
2. **Acredite** e diga: “Você fez muito bem em me contar. A culpa não é sua.”
3. **Não pressione** por detalhes nem peça para repetir a história para várias pessoas.
4. **Proteja**: afaste a criança da pessoa citada, se possível.
5. **Não confronte** a pessoa suspeita sozinho.
6. **Procure ajuda** o quanto antes: Conselho Tutelar, Disque 100 ou, em emergência, 190. Se houver violência sexual recente, leve a criança imediatamente a um serviço de saúde.
7. **Informe a escola**, que também pode ajudar a proteger.

Lembre-se

Procurar ajuda é um ato de amor e de proteção. Os serviços existem para apoiar a criança e a família.

7.2 Onde buscar ajuda

Quadro 11 – Canais e serviços

Onde	Para quê	Contato
Disque 100	Denúncia de violência contra crianças e adolescentes, 24 horas, gratuito	100

Onde	Para quê	Contato
Polícia Militar	Emergência e risco imediato	190
SAMU	Urgência de saúde	192
CVV	Apoio emocional, 24 horas, gratuito	188
Conselho Tutelar	Proteção dos direitos da criança e do adolescente	
Unidade Básica de Saúde	Vacinas, consultas, orientação em saúde	
CRAS e CREAS	Apoio à família e acompanhamento em situações de violência	
CAPSi e CAPS AD	Saúde mental e apoio em álcool e drogas	
Escola	Coordenação e orientação educacional	

Completem os telefones da sua cidade e deixem a lista em local fácil de encontrar.

8 Saúde em cada fase

8.1 Vacinas

A caderneta de vacinação é um documento importante. Na infância e na adolescência, o Programa Nacional de Imunizações oferece gratuitamente vacinas como a do HPV, a meningocócica, a da hepatite B e a dupla adulto (difteria e tétano). Confiram na UBS o calendário atualizado e as idades indicadas.

8.2 Sono

Quadro 12 – Horas de sono recomendadas

Idade	Horas por noite
6 a 12 anos	9 a 12 horas
13 a 18 anos	8 a 10 horas

Fonte: elaborado pelas autoras (2026), com base em Paruthi et al. (2016).

Dicas: horários regulares, quarto escuro e sem telas pelo menos uma hora antes de dormir.

8.3 Alimentação

- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, arroz, feijão, ovos e carnes.
- Evite ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados.
- Façam refeições juntos, sem telas, sempre que possível.

- Evite comentários sobre o peso ou o corpo dos filhos; elogie hábitos saudáveis.

Essas orientações seguem o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014).

8.4 Movimento e telas

- Crianças e adolescentes devem fazer, em média, 60 minutos de atividade física por dia, incluindo brincadeiras, esportes e caminhadas (OMS, 2020).
- Limite o tempo de tela de lazer e combine horários.
- Brinquem e se movimentem juntos: o exemplo da família faz diferença.

8.5 Consultas de saúde

Consultas regulares na UBS ou com o pediatra permitem acompanhar o crescimento, a puberdade e a saúde emocional. Na adolescência, o jovem pode ter um momento a sós com o profissional de saúde, o que ajuda a esclarecer dúvidas. A família continua sendo parte do cuidado.

9 Atividades para fazer em família



“Na minha casa, a gente tem a caixa de perguntas. Coloquei uma pergunta sobre puberdade e meu pai respondeu no domingo.” — Davi, 10 anos.

Atividades simples criam oportunidades para conversar. Escolham as que combinam com a idade dos filhos e com o jeito da família.

Quadro 13 – Atividades sugeridas

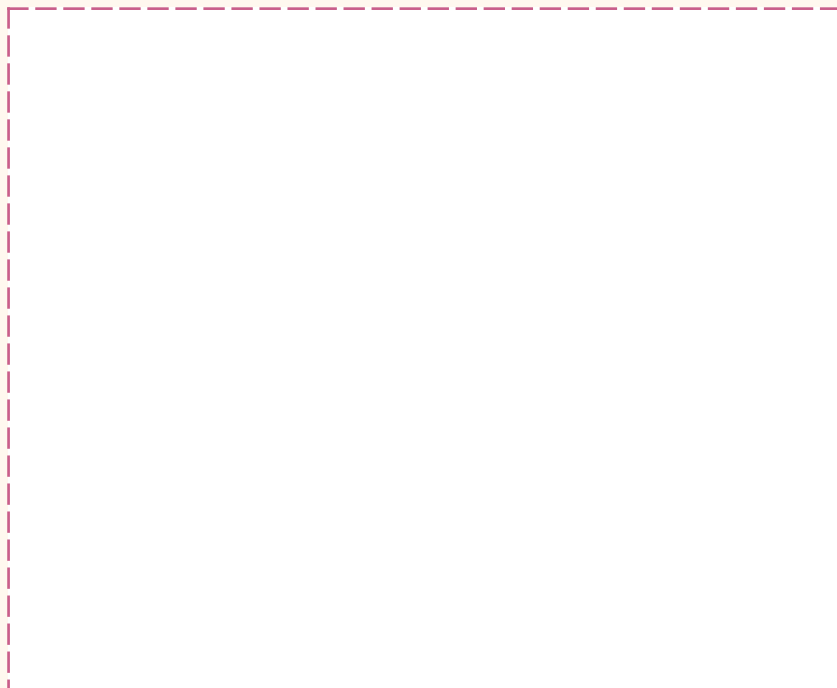
Atividade	Idade	Como fazer
Caixa de perguntas da família	Todas as idades	Deixem uma caixa onde qualquer um pode colocar uma pergunta escrita. Uma vez por semana, abram a caixa e conversem.
Mão da confiança	6 a 10 anos	A criança contorna a mão no papel e escreve ou desenha um adulto de confiança em cada dedo. Pendurem na geladeira.
Semáforo do toque	6 a 10 anos	Leiam situações inventadas (abraço da avó, cócegas que não param) e a criança mostra verde, amarelo ou vermelho.
Palavra-código	6 a 14 anos	Escolham juntos uma palavra secreta da família para pedir ajuda ou confirmar quem vai buscar a criança.
Linha da vida	8 a 14 anos	Montem uma linha do tempo com fotos da criança, do nascimento até hoje, e conversem sobre como o corpo mudou.
Kit de higiene	10 a 14 anos	Montem juntos o kit de higiene para a puberdade e conversem sobre cada item.

Atividade	Idade	Como fazer
Acordo digital	Todas as idades	Preencham juntos o acordo digital do capítulo 6 e revisem a cada seis meses.
Carta para o futuro	13 anos ou mais	O jovem escreve uma carta para si mesmo daqui a cinco anos. A família escreve uma mensagem de incentivo.
Código de resgate	13 anos ou mais	Combinem uma mensagem que o jovem pode enviar a qualquer hora para ser buscado, sem sermão na hora. A conversa fica para o dia seguinte.
Jantar sem telas	Todas as idades	Uma vez por semana, jantem sem celular e cada um conta algo bom e algo difícil da semana.

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

9.1 Mão da confiança

Contorne a mão da criança no espaço abaixo. Em cada dedo, escrevam o nome de um adulto de confiança.



9.2 Nossa conversa de hoje

Useem esta página para registrar uma conversa importante da família.

Data:

Sobre o que conversamos:

O que aprendemos juntos:

O que combinamos:

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. Acesso em: 16 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 16 out. 2026.

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

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020.

PARUTHI, S. et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 12, n. 6, p. 785-786, 2016.