



P04 • 8º e 9º anos

Escolhas, saúde e projeto de vida



Bia



Caio



Davi



Nina



Malu



Tato

CADERNO DO ESTUDANTE

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Pauline Valois Lôbo Barreto



ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI
PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO

ESCOLHAS, SAÚDE E PROJETO DE VIDA

Caderno do Estudante

Ensino Fundamental II · 8º e 9º anos

Produto P04 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Oito unidades sobre hormônios, reprodução humana, gravidez na adolescência, IST, métodos de prevenção, adiamento da iniciação sexual, relações respeitadas 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

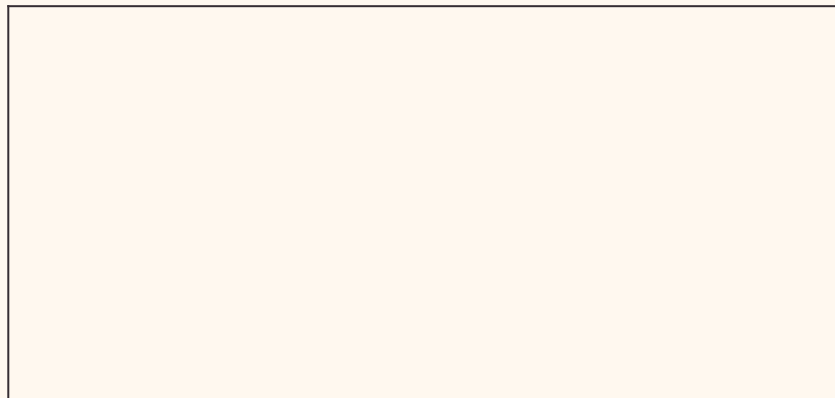


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR 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 – Hormônios e sistema nervoso.....	12
Unidade 2 – Sistema reprodutor e reprodução humana.....	16
Unidade 3 – Gravidez na adolescência.....	20
Unidade 4 – Infecções sexualmente transmissíveis.....	24
Unidade 5 – Métodos de prevenção e responsabilidade.....	28
Unidade 6 – Adiar: uma escolha que protege.....	32
Unidade 7 – Limites e relações respeitadas.....	36
Unidade 8 – Meu projeto de vida.....	39
Meu certificado.....	42
Orientações ao professor.....	43
Referências.....	45

Este caderno é meu



Meu nome:

Minha turma e ano:

Minha escola:

Um sonho que tenho para o futuro:

Desenhe ou escreva algo que represente quem você é hoje.

Carta à família

Querida família,

Este caderno acompanha seu filho ou sua filha em oito semanas sobre saúde, escolhas e projeto de vida. Ele faz parte do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado e segue a Base Nacional Comum Curricular, que prevê para o 8º ano o estudo da puberdade, da reprodução humana, dos métodos de prevenção e das infecções sexualmente transmissíveis (BRASIL, 2018).

Os temas são tratados com base científica, respeito e responsabilidade. O caderno apresenta o adiamento da iniciação sexual como escolha protetora, valoriza relações respeitadas e liga cada decisão ao projeto de vida do estudante.

A família é a primeira educadora. Cada unidade termina com **Levar para casa**, uma conversa para fazer junto. Nesta idade, saber que pode contar com a família faz toda a diferença.

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

Com carinho,

Equipe Corpo & Cuidado

Conheça a turma

Bia, Caio, Davi, Nina e Malu estão no 8º e 9º anos. Começam a fazer escolhas maiores e a pensar no futuro.



Personagem	Como é	Sempre diz
Bia	Observadora e curiosa. Gosta de ciência e de registrar perguntas.	“Posso fazer uma pergunta?”
Caio	Criativo e comunicativo. Gosta de desenho, histórias e tecnologia.	“Vamos pensar nisso juntos?”
Davi	Colaborativo e sensível. Gosta de movimento, culinária e trabalho em grupo.	“A gente pode se ajudar.”
Nina	Inventiva e espontânea. Gosta de jogos, música e de organizar projetos.	“E se a gente tentar de outro jeito?”
Malu	Expressiva e determinada. Gosta de teatro e de liderar projetos.	“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 – o que a ciência explica.



Refletir – perguntas para debate.



Praticar – análise, escrita e trabalho em grupo.



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.

Perguntas são bem-vindas e podem ser feitas por escrito, sem nome.

Respeitamos opiniões diferentes, mas fatos de saúde se verificam em fontes confiáveis.

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

Unidade 1 – Hormônios e sistema nervoso



Abrir



Davi andava irritado sem motivo, dormia tarde e acordava cansado. Num dia ficava animado; no outro, queria ficar sozinho.

— A gente pode se ajudar — disse ele aos amigos. — Será que isso é normal?

Bia lembrou da aula de Ciências: — Posso fazer uma pergunta para a professora? Acho que tem a ver com hormônios.



Conhecer

A puberdade é coordenada por dois sistemas que trabalham juntos: o **sistema nervoso** e o **sistema endócrino**, formado pelas glândulas que produzem hormônios.

Quadro 1 – Como a puberdade é comandada

Etapa	O que acontece
1. Hipotálamo	Região do cérebro que dá o sinal de início da puberdade
2. Hipófise	Glândula na base do cérebro que libera hormônios que estimulam as gônadas
3. Gônadas	Ovários e testículos passam a produzir hormônios sexuais

Etapa	O que acontece
4. Hormônios sexuais	Estrogênio e progesterona (corpo feminino) e testosterona (corpo masculino) provocam as mudanças do corpo

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

O cérebro também amadurece na adolescência. As áreas ligadas às emoções e à busca por novidades amadurecem antes das áreas que ajudam a planejar e a controlar impulsos. Isso ajuda a entender mudanças de humor e a vontade de arriscar. Sono adequado, de 8 a 10 horas por noite, atividade física e conversa com pessoas de confiança ajudam nesse período (PARUTHI et al., 2016).



Refletir

1. Como os hormônios podem explicar o que Davi está sentindo?
2. Por que o amadurecimento do cérebro influencia as decisões na adolescência?
3. Que hábitos ajudam a lidar com as mudanças de humor?



Praticar

1. Desenhe um esquema mostrando o caminho do sinal: hipotálamo → hipófise → gônadas → mudanças no corpo.

Meu esquema

2. Explique a relação entre o sistema nervoso e o sistema endócrino na puberdade.



Levar para casa

Converse com a família sobre o sono: a que horas você dorme e acorda? Combinem juntos uma rotina que garanta de 8 a 10 horas de descanso.

Rotina combinada:

Assinatura do responsável:

Unidade 2 – Sistema reprodutor e reprodução humana



Abrir



Na aula de Ciências, a professora mostrou um modelo do sistema reprodutor. Alguns colegas riram, outros ficaram em silêncio.

— Posso fazer uma pergunta? — disse Bia.

— Por que é tão difícil falar disso se é só o nosso corpo funcionando?

A professora respondeu que conhecer o próprio corpo é uma forma de cuidado e de proteção.



Conhecer

Quadro 2 – Sistemas reprodutores

Sistema reprodutor feminino	Sistema reprodutor masculino
Ovários: produzem os óvulos e os hormônios femininos	Testículos: produzem os espermatozoides e a testosterona
Tubas uterinas: ligam os ovários ao útero; nelas ocorre a fecundação	Epidídimo e ductos deferentes: armazenam e conduzem os espermatozoides
Útero: órgão onde o embrião se desenvolve	Glândulas (próstata e vesículas seminais): produzem o líquido que forma o sêmen

Sistema reprodutor feminino	Sistema reprodutor masculino
Vagina: canal que liga o útero ao exterior	Pênis: conduz o sêmen e a urina para o exterior

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

A **fecundação** é o encontro de um espermatozoide com um óvulo, que forma o **zigoto**. Ele se divide e se fixa no útero, onde se desenvolve durante cerca de 40 semanas de **gestação**. A gravidez só é possível depois da puberdade, quando o corpo passa a produzir gametas.

O **ciclo menstrual** dura em média 28 dias, com variações. Por volta da metade do ciclo ocorre a **ovulação**. Se não houver fecundação, a camada interna do útero se desprende: é a menstruação.



Refletir

1. Por que conhecer o sistema reprodutor é uma forma de cuidado?
2. Onde ocorre a fecundação?
3. Por que piadas atrapalham a aprendizagem sobre o corpo?



Praticar

1. Ligue cada órgão à sua função.

Ovário	•	• local da fecundação
Útero	•	• produz espermatozoides
Testículo	•	• produz líquido do sêmen
Tuba uterina	•	• produz óvulos
Próstata	•	• local onde o embrião se desenvolve

2. Descreva, em ordem, o caminho da fecundação até o início da gestação.



Levar para casa

Com a família, procurem juntos uma fonte confiável (por exemplo, o site do Ministério da Saúde) sobre o ciclo menstrual ou sobre a gestação. Anote uma informação nova.

O que aprendemos:

Assinatura do responsável:

Unidade 3 – Gravidez na adolescência



Abrir



Na feira de ciências, o grupo da Malu escolheu o tema gravidez na adolescência. Eles entrevistaram uma enfermeira da Unidade de Saúde.

A enfermeira contou que muitas adolescentes interrompem os estudos durante a gravidez e que os pais adolescentes também enfrentam mudanças grandes.

— Minha ideia também conta — disse Malu.

— Vamos mostrar que essa é uma decisão que muda o projeto de vida de duas pessoas.



Conhecer

A gravidez na adolescência traz desafios para a saúde, os estudos e a vida familiar. Entre eles:

- **Saúde:** o corpo da adolescente ainda está em formação, e há mais risco de complicações na gestação e no parto, como parto prematuro.
- **Estudos e trabalho:** é comum interromper a escola, o que reduz oportunidades futuras.

- **Responsabilidade:** criar um filho exige tempo, cuidado, dinheiro e maturidade, de quem gera e de quem é pai.

Paternidade responsável

A responsabilidade pela gravidez e pelo filho é das duas pessoas. O pai tem os mesmos deveres de cuidado e de sustento que a mãe, garantidos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990).

No Brasil, a **Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência** acontece todos os anos de 1º a 8 de fevereiro (BRASIL, 2019).



Refletir

1. Como uma gravidez na adolescência pode mudar o projeto de vida?
2. Por que a responsabilidade é das duas pessoas?
3. Que apoio a escola e a família podem oferecer?



Praticar

1. Em grupo, planejem uma campanha para a Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência. Definam público, mensagem e formato.

Item	Nossa campanha
Público	
Mensagem principal	
Formato (cartaz, vídeo, roda de conversa)	
Fonte confiável usada	

2. Escreva o slogan da campanha.

Nosso slogan



Levar para casa

Converse com a família: o que é preciso para cuidar de um bebê? Listem juntos três responsabilidades.

Responsabilidades:

Assinatura do responsável:

Unidade 4 – Infecções sexualmente transmissíveis



Abrir



Caio leu numa rede social que “quem não tem sintomas não tem infecção”. Desconfiado, levou a frase para a aula.

— Vamos pensar nisso juntos? — propôs. — Se fosse verdade, não seria preciso fazer exames.

A turma pesquisou no site do Ministério da Saúde e descobriu que muitas infecções não dão sinais por muito tempo.



Conhecer

As **infecções sexualmente transmissíveis (IST)** são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos e se transmitem principalmente pelo contato sexual. Algumas também passam pelo sangue ou da mãe para o bebê na gestação, no parto ou na amamentação.

Quadro 3 – Algumas IST

IST	Causador	Observações
HIV/aids	Vírus	Ataca o sistema de defesa. Não tem cura, mas tem tratamento gratuito no SUS
Sífilis	Bactéria	Tem cura com tratamento. Pode passar para o bebê na gestação
HPV	Vírus	Pode causar verrugas e alguns tipos de câncer. Há vacina
Hepatite B	Vírus	Afeta o fígado. Há vacina no calendário
Gonorréia e clamídia	Bactérias	Têm cura com tratamento. Muitas vezes não dão sintomas
Herpes genital	Vírus	Causa feridas que vão e voltam. Tem tratamento

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

Sem sintomas não quer dizer sem infecção

Muitas IST não causam sinais por meses ou anos. Por isso existem os **testes rápidos** gratuitos de HIV, sífilis e hepatites nas Unidades de Saúde. Em caso de exposição de risco, é preciso procurar um serviço de saúde imediatamente, de preferência em até 72 horas.



Refletir

1. Por que a frase que o Caio leu é falsa?

2. Quais IST podem ser prevenidas com vacina?
3. Por que o preconceito contra pessoas que vivem com HIV é injusto e prejudica a prevenção?



Praticar

1. Marque V ou F.

Afirmção	V ou F
Toda IST causa sintomas logo no começo.	()
A sífilis tem cura com tratamento.	()
O HIV pode ser transmitido por um abraço ou por dividir o copo.	()
Existe vacina contra o HPV e a hepatite B.	()
O SUS oferece testes rápidos gratuitos.	()

2. Escreva uma mensagem para o grupo da turma corrigindo a frase “quem não tem sintomas não tem infecção”, citando uma fonte confiável.



Levar para casa

Peça à família para conferir a sua caderneta de vacinação: a vacina contra a hepatite B e a vacina contra o HPV estão em dia?

Vacinas conferidas:

Assinatura do responsável:

Unidade 5 – Métodos de prevenção e responsabilidade



Abrir



Nina viu um anúncio de um aplicativo que prometia “prevenção garantida”. O anúncio mostrava só o resultado do uso perfeito.

— E se a gente tentar de outro jeito? — disse ela. — Vamos comparar o uso perfeito com o uso no dia a dia.

A turma descobriu que nenhum método é perfeito e que só um deles também protege contra as IST.



Conhecer

Os **métodos contraceptivos** evitam a gravidez de formas diferentes. A BNCC pede que se compare como eles agem, qual a sua eficácia e por que a responsabilidade da escolha é compartilhada (BRASIL, 2018).

Quadro 4 – Alguns métodos e sua eficácia no uso habitual

Método	Como age	Gravidezes em 100 pessoas em 1 ano*	Protege contra IST?
Abstinência sexual	Não há relação sexual	0	Sim
Preservativo (camisinha) masculino ou feminino	Barreira que impede o contato com o sêmen	Cerca de 13 (masculino)	Sim
Pílula anticoncepcional	Hormônios que impedem a ovulação	Cerca de 7	Não
Injetável	Hormônios aplicados periodicamente	Cerca de 4	Não
DIU	Dispositivo colocado no útero por profissional	Menos de 1	Não
Implante	Bastão com hormônio colocado sob a pele	Menos de 1	Não

* Uso habitual, como acontece na vida real. Fonte: elaborado pelas autoras com base em World Health Organization (2022) e Brasil (2026c).

Responsabilidade compartilhada

A prevenção é decisão e dever das duas pessoas. Os métodos hormonais e o DIU exigem orientação de profissional de saúde. Apenas o preservativo, além da abstinência, protege contra as IST.



Refletir

1. Por que o anúncio que a Nina viu era enganoso?
2. Qual a diferença entre uso perfeito e uso habitual?
3. Por que a responsabilidade pela prevenção é das duas pessoas?



Praticar

1. Use o Quadro 4 para responder.

a) Quais métodos protegem contra IST?

b) Qual método hormonal tem maior eficácia no uso habitual?

c) Por que o preservativo tem eficácia menor no uso habitual do que no uso perfeito?

2. Em grupo, reescrevam o anúncio do aplicativo de forma honesta, citando limitações.

Nosso anúncio honesto



Levar para casa

Converse com a família sobre a importância de procurar um profissional de saúde para tirar dúvidas e sobre os valores da família em relação a essas escolhas.

O que conversamos:

Assinatura do responsável:

Unidade 6 – Adiar: uma escolha que protege



Abrir



Numa roda de conversa, um colega disse que “todo mundo da nossa idade já começou a vida sexual”.

Bia pensou e respondeu: — Posso fazer uma pergunta? Como você sabe que todo mundo começou? Será que isso é verdade?

A professora explicou que a ideia de que “todo mundo faz” é uma forma comum de pressão e que muitos adolescentes escolhem esperar.



Conhecer

Adiar a iniciação sexual é uma escolha legítima e protetora. Ela reduz o risco de gravidez na adolescência e de IST, dá tempo para o amadurecimento emocional e permite decisões mais conscientes, coerentes com os valores da pessoa e da família.

Pressões comuns e como responder

Pressão	Resposta possível
“Todo mundo já fez.”	“Não é verdade, e eu decido o meu tempo.”

Pressão	Resposta possível
“Se você gostasse de mim, faria.”	“Gostar é respeitar a minha decisão.”
“Ninguém precisa saber.”	“Eu não tomo decisões escondidas por pressão.”

Bebidas, drogas e decisões

Álcool e outras drogas diminuem a capacidade de avaliar riscos e de dizer não. Para adolescentes, a venda e o fornecimento de bebidas alcoólicas são proibidos por lei (BRASIL, 1990).



Refletir

1. Por que a frase “todo mundo já fez” é uma forma de pressão?
2. Como os valores pessoais e familiares ajudam a tomar decisões?
3. Como apoiar um amigo que está sendo pressionado?



Praticar

1. Escreva outra resposta firme e respeitosa para cada pressão do quadro.

2. Faça uma lista de razões pessoais para tomar decisões com calma e no seu tempo.



Levar para casa

Converse com a família sobre os valores que orientam as decisões de vocês. Escreva um valor que é importante para você.

Um valor importante para mim:

Assinatura do responsável:

Unidade 7 – Limites e relações respeitosas



Abrir



Uma colega do 9º ano começou a namorar um rapaz mais velho. Ele pedia a senha do celular dela, reclamava quando ela saía com as amigas e dizia que “era ciúme porque gostava”.

Malu percebeu que a amiga estava se afastando de todos. — Minha ideia também conta — disse a ela. — Isso não parece cuidado; parece controle.

As duas procuraram a orientadora da escola.



Conhecer

Uma **relação respeitosa** tem confiança, diálogo, liberdade e respeito aos limites de cada um. Ninguém é dono do outro.

Quadro 5 – Sinais de alerta numa relação

Relação respeitosa	Sinais de alerta
Respeita o seu “não”	Insiste, chantageia ou pressiona
Confia em você	Exige senhas, controla o celular e as redes

Relação respeitosa	Sinais de alerta
Incentiva amizades e estudos	Afasta você de amigos e da família
Resolve conflitos conversando	Humilha, ameaça ou agride

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

O que diz a lei

Qualquer ato sexual com menor de 14 anos é crime, mesmo que a pessoa diga que concordou (estupro de vulnerável, art. 217-A do Código Penal). Ninguém, em nenhuma idade, pode forçar ou pressionar outra pessoa. Situações de violência devem ser comunicadas a um adulto de confiança, ao Conselho Tutelar ou ao Disque 100.



Refletir

1. Quais sinais de alerta aparecem na história?
2. Por que ciúme não é prova de amor?
3. Como a Malu ajudou a amiga sem expor a situação?



Praticar

1. Escreva **R** (respeitoso) ou **A** (alerta).

Atitude	R ou A
Combinar juntos o que vão fazer no fim de semana.	()

Atitude	R ou A
Pedir para ver todas as conversas do celular.	()
Aceitar quando o outro diz que não quer.	()
Proibir de sair com os amigos.	()
Conversar sobre um desentendimento sem gritar.	()

2. Escreva o que você diria para um amigo que está numa relação com sinais de alerta.



Levar para casa

Converse com a família: como vocês reconhecem uma relação saudável? Que conselhos dariam a um adolescente?

Um conselho que recebi:

Assinatura do responsável:

Unidade 8 – Meu projeto de vida



Abrir



No fim do 9º ano, a escola pediu que cada estudante escrevesse uma carta para si mesmo, para ler daqui a cinco anos.

Caio ficou um tempo olhando a folha em branco. — Vamos pensar nisso juntos? — pediu aos amigos.

Davi quer cursar Gastronomia. Nina sonha em compor músicas. Malu quer ser advogada. Bia, cientista. E o Caio ainda está descobrindo, e tudo bem.



Conhecer

O **projeto de vida** é o plano que fazemos para o futuro, a partir de quem somos, do que valorizamos e do que queremos alcançar. Ele inclui estudos, trabalho, família, saúde, amizades e participação na comunidade.

Um projeto de vida não é fixo: muda à medida que crescemos. Mas as escolhas de hoje, inclusive sobre saúde e relacionamentos, abrem ou fecham caminhos.

Metas que funcionam

Uma boa meta é **específica** (o quê), **possível** (está ao meu alcance), tem **prazo** (até quando) e tem **apoio** (quem pode ajudar).



Refletir

1. Como as escolhas estudadas neste caderno se ligam ao projeto de vida?
2. Quem pode apoiar você no seu projeto?
3. O que fazer quando um plano não dá certo?



Praticar

Meu projeto de vida. Complete o quadro.

Área	Onde quero chegar	Primeiro passo
Estudos		
Trabalho		
Saúde		
Família e amigos		

Área	Onde quero chegar	Primeiro passo
Comunidade		

Carta para o futuro. Escreva numa folha uma carta para você daqui a cinco anos. Guarde-a num envelope.



Levar para casa

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

Mensagem da família:

Assinatura do responsável:

Meu certificado

Escolhas conscientes

Certificamos que

concluiu o caderno *Escolhas, Saúde e Projeto de Vida* e aprendeu a tomar decisões informadas, responsáveis e respeitosas.

Professor(a):

O que eu aprendi	Marque
Explico o papel dos hormônios e do sistema nervoso.	()
Conheço o sistema reprodutor e a fecundação.	()
Compreendo as consequências da gravidez na adolescência.	()
Sei como as IST se transmitem e se previnem.	()
Comparo métodos de prevenção e a sua eficácia.	()
Sei responder a pressões, reconhecer sinais de alerta e 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 cobre as habilidades EF08CI08 a EF08CI11, com possibilidade de retomada no 9º ano.

Quadro 6 – Unidades, objetivos e BNCC

Unidade	Objetivo	BNCC
1 Hormônios e sistema nervoso	Relacionar a puberdade à ação dos sistemas nervoso e endócrino	EF08CI08
2 Sistema reprodutor	Descrever órgãos, fecundação e ciclo menstrual	EF08CI08
3 Gravidez na adolescência	Analisar consequências e responsabilidade	EF08CI09, EF08CI11
4 IST	Identificar sintomas, transmissão e prevenção	EF08CI10
5 Métodos de prevenção	Comparar mecanismos, eficácia e responsabilidade	EF08CI09
6 Adiar	Reconhecer o adiamento como escolha protetora	EF08CI11
7 Limites e relações	Identificar relações respeitadas e sinais de alerta	EF08CI11
8 Projeto de vida	Ligar escolhas de saúde a metas pessoais	CG6, CG8

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

Antes de começar

- Apresente o caderno às famílias em reunião, com destaque para as unidades 2 a 7. Envie a Carta à família.

- Os casos são fictícios. Não peça relatos pessoais, não pergunte sobre relacionamentos dos estudantes e não use exemplos com nomes da turma.
- Use uma caixa de perguntas anônimas e responda com base científica. Atualize dados de saúde e vacinação antes de cada aplicação.

Se um estudante contar algo real

Interrompa a atividade, converse em local reservado, ouça sem julgar, não peça detalhes e não prometa segredo. Siga o protocolo da escola, que deve comunicar o Conselho Tutelar (BRASIL, 1990; 2017).

Materiais do ecossistema

Use junto a Trilha EF II (P07), o jogo *Conexões do Crescer* (P15-B, casos II-C10 a II-C18), o Kit Semana Escolar (P17) e o Guia das Famílias (P14) (FREGADOLLI; BARRETO, 2026).

Referências

BRASIL. Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. Código Penal. Brasília, DF: Presidência da República, 1940.

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: 15 out. 2026.

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 13.798, de 3 de janeiro de 2019. Institui a Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência. Brasília, DF: Presidência da República, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção das IST**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026a. Disponível em: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/prevencao>. Acesso em: 15 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **HIV e aids**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aids-hiv>. Acesso em: 15 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Contracepção**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026c. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude->

da-mulher/saude-sexual-e-reprodutiva/contracepcao. Acesso em: 15 out. 2026.

FREGADOLLI, A. M. V.; BARRETO, P. V. L. **Plano editorial**: Ecossistema 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.

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.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Family planning**: a global handbook for providers. 4. ed. Geneva: WHO, 2022.