



P01 • 1º e 2º anos

Meu corpo, meu cuidado



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

MEU CORPO, MEU CUIDADO

Caderno do Estudante

Ensino Fundamental I · 1º e 2º anos

Produto P01 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Oito unidades sobre o corpo, a higiene, a privacidade e a proteção, com atividades para a escola e para a família, 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**

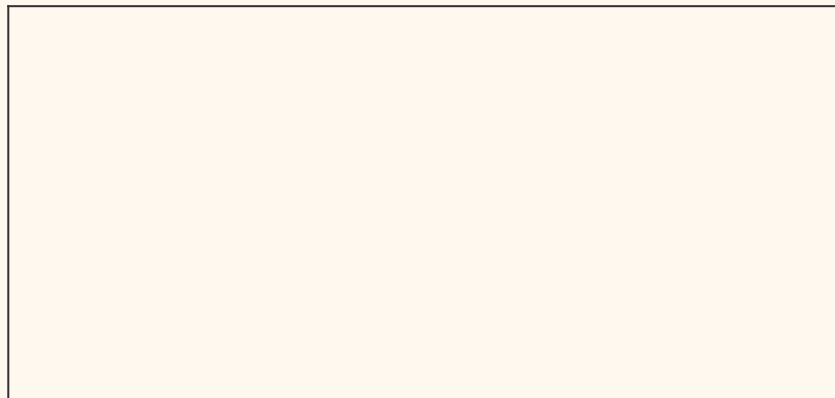


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

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 Lusia 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 – Conhecendo meu corpo.....	12
Unidade 2 – Para que serve cada parte.....	16
Unidade 3 – Higiene do dia a dia.....	19
Unidade 4 – Meu corpo é meu.....	22
Unidade 5 – Toque seguro e toque que incomoda.....	26
Unidade 6 – Segredo bom e segredo ruim.....	30
Unidade 7 – Minha rede de adultos de confiança.....	33
Unidade 8 – Eu sei pedir ajuda.....	37
Meu certificado.....	40
Orientações ao professor.....	41
Referências.....	44

Este caderno é meu



Meu nome:

Minha turma:

Minha escola:

Desenhe você aqui.

Carta à família

Querida família,

Este caderno acompanha seu filho ou sua filha em oito semanas de descobertas sobre o próprio corpo. Ele faz parte do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado e segue a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018).

Vamos conhecer as partes do corpo e suas funções, aprender hábitos de higiene e conversar sobre privacidade, respeito e proteção. Tudo é tratado com linguagem simples, a partir de histórias com personagens, sem expor a vida de nenhuma criança.

A família é a primeira educadora. Por isso, cada unidade termina com a seção **Levar para casa**, uma atividade curta para fazer junto. Ela abre a conversa e mostra à criança que pode falar com vocês sobre o corpo e sobre o que sente.

Antes de começar, a escola apresentará o conteúdo em reunião. Se tiver dúvidas, procure o professor ou a coordenação. Contamos com vocês!

Com carinho,

Equipe Corpo & Cuidado

Conheça a turma

Estas são as crianças que vão acompanhar você neste caderno. Cada uma tem um jeito próprio de aprender, perguntar e ajudar.



Personagem	Como é	Sempre diz
Bia	Curiosa e bem-humorada. Gosta de ciência.	“Posso fazer uma pergunta?”
Caio	Criativo. Gosta de desenho e de histórias.	“Vamos pensar nisso juntos?”
Davi	Colaborativo. Gosta de movimento e de culinária.	“A gente pode se ajudar.”
Nina	Inventiva. Gosta de jogos e de música.	“E se a gente tentar de outro jeito?”
Malu	Expressiva e determinada. Gosta de teatro.	“Minha ideia também conta.”
Tato	Um tatu que cuida do próprio corpo e ajuda a turma.	“Este é o meu corpo, e eu cuido dele.”

Como usar este caderno

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



Abrir – uma história com a turma para começar a conversa.



Conhecer – o que a ciência explica sobre o corpo.



Refletir – perguntas para conversar em roda.



Praticar – atividades para fazer sozinho ou em dupla.



Levar para casa – uma tarefa curta para fazer com a família.

Combinado da turma

As histórias deste caderno são inventadas.

Ninguém precisa contar coisas da própria vida.

Você pode falar, apontar, desenhar, ouvir ou passar a vez.

Se algo deixar você triste ou com medo, conte para o professor.

Unidade 1 – Conhecendo meu corpo



Abrir



Bia chegou à escola com um caderno novo e levantou a mão:

— Posso fazer uma pergunta? Quantas partes tem o nosso corpo?

— Muitas! — disse Caio. — Vamos descobrir juntos?

A professora pediu que cada um mexesse uma parte do corpo. Davi pulou, Nina balançou os braços e Malu girou as mãos. Tato levou a mão ao peito:

— Este é o meu corpo. Ele é único, e eu cuido dele.



Conhecer

O corpo humano tem três partes principais: a **cabeça**, o **tronco** e os **membros**.

- Na **cabeça** ficam os olhos, as orelhas, o nariz e a boca.
- O **tronco** liga a cabeça aos braços e às pernas. Nele ficam o peito, a barriga e as costas.

- Os **membros superiores** são os braços e as mãos.
- Os **membros inferiores** são as pernas e os pés.

Você sabia?

Cada corpo é diferente. Mudam a altura, a cor da pele, o cabelo e o jeito de se mover. A Malu usa cadeira de rodas para ir aonde quer. Todos os corpos merecem respeito.



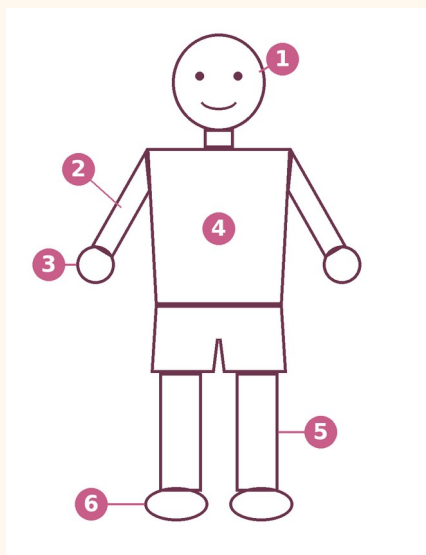
Refletir

1. Que parte do corpo você usa para abraçar?
2. E para correr e pular?
3. Em que você e um colega são parecidos? Em que são diferentes?



Praticar

1. Observe o desenho. Escreva o número de cada parte nos parênteses.



() cabeça	() braço	() mão
() tronco	() perna	() pé

2. Desenhe você. Mostre a cabeça, o tronco, os braços e as pernas.

Meu desenho



Levar para casa

Com sua família, meçam a sua altura com uma fita de papel. Colem a fita na parede e escrevam a data. Daqui a alguns meses, meçam de novo.

Minha altura hoje:

Assinatura do responsável:

Unidade 2 – Para que serve cada parte



Abrir



Era dia de bolo de laranja na escola. Nina fechou os olhos e disse:

— Eu sei que é bolo pelo cheiro!

Ela viu a cor alaranjada, ouviu o barulho da faca cortando, sentiu o bolo macio na mão e provou o gosto docinho.

— E se a gente tentar descobrir as coisas de outro jeito? Sem olhar?

A turma topou o desafio.



Conhecer

Cada parte do corpo tem uma função. Os **sentidos** nos ajudam a perceber o mundo:

Quadro 1 – Os cinco sentidos

Parte do corpo	Sentido	Para que serve
Olhos	Visão	Ver cores, formas e movimentos
Orelhas	Audição	Ouvir sons, vozes e música
Nariz	Olfato	Sentir cheiros
Língua	Gustação	Sentir sabores: doce, salgado, azedo e amargo

Parte do corpo	Sentido	Para que serve
Pele	Tato	Sentir se algo é quente, frio, macio ou áspero

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

Outras partes também trabalham o tempo todo: as **pernas** e os **pés** nos levam de um lugar a outro, as **mãos** seguram e desenham, e o **coração**, dentro do peito, bate sem parar.



Refletir

1. Quais sentidos a Nina usou para descobrir o bolo?
2. Qual sentido você usa para saber que está chovendo?
3. Como uma pessoa que não enxerga pode reconhecer um objeto?



Praticar

1. Ligue cada parte do corpo ao que ela faz.

Olhos ●	● sente o cheiro da flor
Orelhas ●	● segura o lápis
Nariz ●	● vê o arco-íris
Língua ●	● ouve a música

Mãos •

• sente o gosto da
fruta

2. Desenhe algo de que você gosta de sentir o cheiro.

Meu cheiro preferido



Levar para casa

Caixa surpresa. Um adulto da família escolhe três objetos seguros da casa e coloca dentro de uma caixa ou sacola. Sem olhar, a criança descobre o que é usando o tato. Depois, troquem de lugar!

Objetos que descobri:

Assinatura do responsável:

Unidade 3 – Higiene do dia a dia



Abrir



Depois da aula de pintura, Davi correu para o lanche. As mãos dele estavam cheias de tinta azul.

Caio parou e perguntou:

— Vamos pensar nisso juntos? A tinta a gente vê. E a sujeira que a gente não vê?

Os dois foram até a pia. Davi riu:

— A gente pode se ajudar. Eu seguro o sabão, você abre a torneira!



Conhecer

Muitos **germes** são tão pequenos que não conseguimos vê-los. Alguns podem causar doenças. A **higiene** remove a sujeira e boa parte desses germes e ajuda a manter o corpo saudável.

Quadro 2 – Cuidados de higiene

Cuidado	Quando
Lavar as mãos com água e sabão	Antes de comer, depois de usar o banheiro, ao chegar da rua e depois de brincar
Escovar os dentes	Depois das refeições e antes de dormir

Cuidado	Quando
Tomar banho	Todos os dias
Cortar e limpar as unhas	Sempre que estiverem compridas ou sujas
Usar roupas limpas	Todos os dias

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

Como lavar as mãos

Molhe as mãos, passe sabão e esfregue: as palmas, as costas das mãos, entre os dedos, os polegares e as unhas. Enxágue bem e seque com uma toalha limpa.



Refletir

1. Por que Davi e Caio lavaram as mãos antes do lanche?
2. Em que momentos do dia você escova os dentes?
3. O que acontece quando esquecemos de cuidar da higiene?



Praticar

1. Numere os passos para lavar as mãos na ordem certa.

- | |
|----------------------------|
| () Enxaguar com água |
| () Molhar as mãos |
| () Secar com toalha limpa |
| () Passar sabão |

() Esfregar palmas, dedos e unhas

2. Desenhe um objeto que usamos para cuidar da higiene.

Meu objeto de higiene



Levar para casa

Marque um X, na tabela abaixo, em cada dia em que você cuidou da higiene. Peça ajuda a um adulto da família.

Assinatura do responsável:

Cuidado	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Escovei os dentes de manhã							
Escovei os dentes à noite							
Tomei banho							
Lavei as mãos antes de comer							

Unidade 4 – Meu corpo é meu



Abrir



Tato mostrou à turma a sua carapaça.

— A minha carapaça protege o meu corpo. Quando eu quero ficar sozinho, eu me fecho nela.

Malu pensou e disse:

— Minha ideia também conta: quando eu troco de roupa, eu também gosto de privacidade!

Bia quis saber o que era privacidade. A professora explicou.



Conhecer

O seu corpo pertence a você. Todo o corpo merece cuidado e respeito.

As **partes íntimas** são as partes do corpo que a roupa de banho cobre. Elas são particulares. Por isso, usamos roupa, fechamos a porta do banheiro e trocamos de roupa em lugar reservado.

Regra da roupa de banho

Ninguém deve tocar, olhar ou fotografar as suas partes íntimas. Ninguém deve pedir que você toque nas partes íntimas de outra pessoa.

Quando você precisa de ajuda no banho ou na higiene, um adulto de confiança da família pode ajudar. Numa consulta, o médico pode examinar o seu corpo com o seu responsável junto e explicando o que vai fazer.



Refletir

1. O que é privacidade?
2. Por que fechamos a porta do banheiro?
3. Quem da sua família pode ajudar você no banho quando precisa?



Praticar

1. Marque **C** quando estiver certo e **A** quando for preciso contar para um adulto de confiança.

Situação	C ou A
Fechar a porta para trocar de roupa.	()
A mãe ajuda a lavar o cabelo no banho.	()
O médico examina com o responsável junto.	()

Situação	C ou A
Alguém pede para tirar uma foto sua sem roupa.	()
Alguém pede segredo sobre um toque nas partes íntimas.	()

2. Desenhe você com a sua roupa de banho preferida.

Minha roupa de banho



Levar para casa

Conversem em família sobre privacidade. Combinem quem pode ajudar a criança no banho e na troca de roupa e quais palavras a família usa para as partes íntimas.

Quem pode me ajudar no banho:

Assinatura do responsável:

Unidade 5 – Toque seguro e toque que incomoda



Abrir



No recreio, Caio fazia cócegas em Davi. No começo, Davi riu muito. Depois, ficou cansado.

— Para, Caio! Agora eu não quero mais.

Caio parou na mesma hora.

— Desculpa! Eu achei que você estava gostando.

— Tudo bem — disse Davi. — A gente pode se ajudar: quando eu disser “para”, você para.



Conhecer

Existem toques que fazem bem: um abraço que você quer, a mão dada para atravessar a rua, um curativo no joelho machucado.

Outros toques **incomodam**: os que machucam, assustam, deixam você confuso ou continuam depois que você pediu para parar.

Eu posso dizer NÃO

Você pode dizer não a um toque que não quer, mesmo de alguém que conhece. Pode cumprimentar de outro jeito: com um aceno, um sorriso ou um toque de mão.

Quando um colega diz não, você também respeita.

O corpo avisa quando algo não está bem: o coração bate rápido, a barriga gela, dá vontade de chorar. Preste atenção a esses sinais.



Refletir

1. O que o Caio fez quando o Davi pediu para parar?
2. Como você se sente quando alguém respeita o seu “não”?
3. Que outros jeitos de cumprimentar você conhece?



Praticar

1. Pinte ou marque um X na cor que mostra como você se sentiria.

Situação	Me sinto bem	Fico em dúvida	Não me sinto bem
Um amigo dá um “toca aqui” depois do jogo.			
A vovó dá um abraço que você quis.			

Situação	Me sinto bem	Fico em dúvida	Não me sinto bem
Alguém continua fazendo cócegas depois do “para”.			
Um colega empurra você na fila.			
A professora segura sua mão para atravessar a rua.			

2. Desenhe um jeito de cumprimentar um amigo sem abraço.

Meu cumprimento



Levar para casa

Em família, combinem que todos podem escolher como cumprimentar. Ensine à sua família o cumprimento que você criou.

Nosso cumprimento da família:

Assinatura do responsável:

Unidade 6 – Segredo bom e segredo ruim



Abrir



A turma estava preparando uma festa surpresa para a professora.

— Ninguém pode contar! — disse Nina, com um sorriso. — É surpresa até sexta-feira.

Bia perguntou:

— Posso fazer uma pergunta? Todo segredo é para guardar?

Tato respondeu:

— Não, Bia. Tem segredo que é bom guardar e segredo que a gente precisa contar.



Conhecer

Uma **surpresa** é um segredo bom: dura pouco tempo e, quando é revelada, deixa todos felizes. Um presente, uma festa ou um desenho escondido são surpresas.

Um **segredo ruim** deixa você triste, com medo ou confuso. Às vezes alguém diz que você vai ter problema se contar. Segredo ruim **não se guarda**.

Lembre-se

Se um segredo deixa você triste ou com medo, conte para um adulto de confiança. Você nunca tem culpa por contar.



Refletir

1. Por que a festa da professora é um segredo bom?
2. Como saber se um segredo é ruim?
3. Para quem você contaria um segredo ruim?



Praticar

1. Marque **S** para surpresa (posso guardar) ou **C** para contar a um adulto.

Situação	S ou C
A festa de aniversário surpresa do irmão.	()
O presente escondido para o Dia das Mães.	()
Um colega machucou outro e pediu silêncio.	()
Alguém pediu para esconder um toque que incomodou.	()
Um desenho guardado para dar à vovó.	()

2. Desenhe uma surpresa boa que você gostaria de preparar.

Minha surpresa



Levar para casa

Leia com a família a frase e conversem sobre ela: **“Na nossa casa, surpresa pode. Segredo que faz mal, a gente conta.”**

Uma surpresa que preparamos juntos:

Assinatura do responsável:

Unidade 7 – Minha rede de adultos de confiança



Abrir



A professora desenhou uma mão no quadro.

— Em cada dedo, vamos colocar uma pessoa que nos ajuda quando precisamos.

Malu levantou o braço:

— Minha ideia também conta: na minha mão vai a minha avó, a minha mãe, a professora, a moça da cantina e o meu tio!

Cada criança montou a sua mão da confiança.



Conhecer

Um **adulto de confiança** é alguém que escuta, acredita em você, ajuda e protege. Pode ser alguém da família, um professor ou outra pessoa da escola.

É bom ter **vários** adultos de confiança. Se um deles não puder ouvir, conte para outro.

Na escola, você pode procurar

O professor, a coordenação, a direção e outros funcionários que você conhece.



Refletir

1. O que faz um adulto ser de confiança?
2. Por que é bom ter mais de um adulto de confiança?
3. Quem na escola você procura quando precisa de ajuda?



Praticar

Mão da confiança. Contorne a sua mão no espaço abaixo. Em cada dedo, escreva ou desenhe um adulto de confiança.

Minha mão da confiança



Levar para casa

Com a família, escreva o nome e o telefone de dois adultos de confiança. Guarde esta página num lugar fácil de achar.

Nome e telefone:

Nome e telefone:

Assinatura do responsável:

Unidade 8 – Eu sei pedir ajuda



Abrir



Na fila do lanche, um menino maior tomou o suco da Bia e a empurrou. Bia ficou com medo.

Ela foi contar para a professora, mas a professora estava ajudando outra criança e não ouviu.

Bia respirou fundo e contou de novo, mais alto:

— Professora, eu preciso de ajuda!

Dessa vez, a professora ouviu, agradeceu a Bia por contar e resolveu a situação.



Conhecer

Quando algo deixa você com medo ou confuso, siga três passos:

1. DIZER NÃO	2. SAIR	3. CONTAR
Diga “não” com voz firme.	Vá para perto de um adulto ou de um lugar com mais gente.	Conte para um adulto de confiança.

Se ninguém ouvir

Conte de novo. Se ainda assim ninguém ajudar, conte para outro adulto de confiança. Pedir ajuda é um ato de coragem.



Refletir

1. O que a Bia fez quando a professora não ouviu?
2. Quais são os três passos para pedir ajuda?
3. Como você pode ajudar um colega que está com medo?



Praticar

1. Complete as frases.

Quando algo me deixa com medo, eu digo

Eu saio e vou para perto de

Eu conto para

2. Teatro com o Tato. Em grupo, com um fantoche ou desenho do Tato, representem uma situação inventada pelo professor e mostrem os três passos.



Levar para casa

Pratiquem em família os três passos: dizer não, sair e contar. Combinem que a criança sempre pode contar o que sente, sem bronca.

Para os adultos da família: em caso de suspeita de violência contra criança, procure o Conselho Tutelar do seu município ou ligue para o Disque 100, canal gratuito do Governo Federal. Em emergência, ligue 190.

Assinatura do responsável:

Meu certificado



Guardião do meu corpo

Certificamos que

concluiu o caderno *Meu Corpo*, *Meu Cuidado* e aprendeu a conhecer, cuidar e proteger o próprio corpo.

Professor(a):

O que eu aprendi	Marque
Sei o nome das partes do corpo.	()
Sei lavar as mãos e cuidar da higiene.	()
Sei o que é privacidade.	()
Sei dizer não a um toque que não quero.	()
Sei a diferença entre surpresa e segredo ruim.	()
Sei quem são meus adultos de confiança.	()
Sei os três passos para pedir ajuda.	()

Orientações ao professor

Este caderno tem oito unidades, uma por semana, com cerca de dois encontros de 50 minutos cada. Leia as histórias em voz alta e aceite respostas faladas, apontadas ou desenhadas: no 1º e no 2º ano, a escrita ainda está em construção.

Quadro 3 – Unidades, objetivos e BNCC

Unidade	Objetivo	BNCC
1 Conhecendo meu corpo	Nomear e localizar as partes do corpo; valorizar as diferenças	EF01CI02, EF01CI04
2 Para que serve cada parte	Relacionar partes do corpo e sentidos às suas funções	EF01CI02
3 Higiene do dia a dia	Justificar hábitos de higiene para a saúde	EF01CI03
4 Meu corpo é meu	Reconhecer privacidade e a regra da roupa de banho	CG8
5 Toque seguro e toque que incomoda	Diferenciar toques e exercer o direito de dizer não	CG8, CG9
6 Segredo bom e segredo ruim	Distinguir surpresa de segredo que deve ser contado	CG8, CG10
7 Minha rede de adultos de confiança	Identificar adultos de confiança na família e na escola	CG8, CG10
8 Eu sei pedir ajuda	Aplicar os passos dizer não, sair e contar	CG8, CG10

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. Mostre as unidades 4 a 8 com antecedência.
- Leia o Combinado da turma no primeiro encontro e retome-o sempre que necessário.
- As histórias são fictícias. Não peça relatos pessoais, não compare corpos de crianças reais e não dê nota à disposição de falar.

Se uma criança contar algo real

Interrompa a atividade com calma e converse com a criança em local reservado. Ouça sem julgar, agradeça por ela ter contado e diga que vai buscar ajuda. Não peça detalhes, não procure provas e não prometa segredo. Registre apenas o necessário e siga o protocolo da escola, que deve comunicar o Conselho Tutelar (BRASIL, 1990; 2017).

Inclusão e acessibilidade

Ofereça leitura compartilhada, imagens ampliadas e outras formas de resposta. A Malu mostra que a deficiência não define o que alguém pode fazer: pergunte à criança qual ajuda ela deseja.

Materiais do ecossistema

Este caderno conversa com a Trilha Interativa EF I (P06), o jogo *Ateliê dos Cuidados* (P15-A), o Guia das Famílias (P14) e

o Guia Prático do Educador (P10). As cenas I-S01 a I-S12 do jogo correspondem aos temas destas unidades (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. 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. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13431.htm. Acesso em: 15 out. 2026.

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