



P02 • 3º ao 5º ano

Crescendo com cuidado



CADERNO DO ESTUDANTE

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Pauline Valois Lôbo Barreto



ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI
PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO

CRESCENDO COM CUIDADO

Caderno do Estudante

Ensino Fundamental I · 3º ao 5º ano

Produto P02 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Oito unidades sobre crescimento, alimentação, sono, movimento, emoções, internet segura, proteção e puberdade, 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**

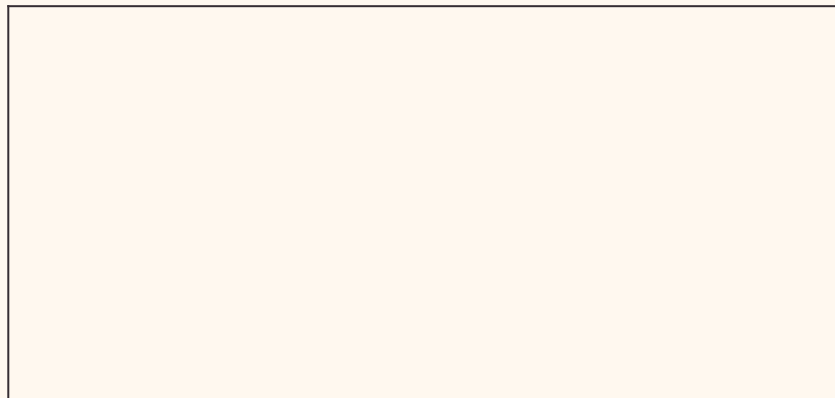


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

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 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.....	12
Unidade 1 – Meu corpo em crescimento.....	13
Unidade 2 – Prato equilibrado, sono e movimento.....	17
Unidade 3 – Privacidade e respeito.....	21
Unidade 4 – Regras de proteção.....	25
Unidade 5 – Emoções e amizades.....	29
Unidade 6 – Internet com cuidado.....	33
Unidade 7 – Puberdade: o corpo começa a mudar.....	37
Unidade 8 – Meu plano de cuidado.....	41
Meu certificado.....	44
Orientações ao professor.....	45
Referências.....	48

Este caderno é meu



Meu nome:

Minha turma e ano:

Minha escola:

Uma coisa que gosto de fazer:

Desenhe você aqui.

Carta à família

Querida família,

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

Nesta etapa, as crianças aprendem a cuidar da alimentação, do sono e do movimento, a reconhecer emoções, a usar a internet com segurança e a aplicar regras de proteção. No 5º ano, a Unidade 7 apresenta as primeiras mudanças da puberdade, com linguagem científica e respeitosa.

A família é a primeira educadora. 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 contar com vocês para tirar dúvidas.

A escola apresentará o conteúdo em reunião antes do início, incluindo a Unidade 7. Se tiver dúvidas, procure o professor ou a coordenação.

Com carinho,

Equipe Corpo & Cuidado

Conheça a turma

A turma cresceu! Bia, Caio, Davi, Nina e Malu estão agora no 3º ao 5º ano e vão acompanhar você neste caderno. O Tato continua por perto para lembrar que cuidar do corpo faz parte do dia a dia.



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 desafios.	“Minha ideia também conta.”

Personagem	Como é	Sempre diz
Tato	Um tatu que cuida do próprio corpo e ajuda a turma.	“Cada um cresce no seu tempo.”

Como usar este caderno

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



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



Conhecer – o que a ciência explica sobre o tema.



Refletir – perguntas para pensar e debater em grupo.



Praticar – atividades individuais ou em dupla.



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

Combinado da turma

As histórias deste caderno são inventadas. Ninguém precisa contar coisas da própria vida.

Você pode falar, escrever, desenhar, ouvir ou passar a vez. Respeitamos o tempo e as dúvidas de cada um.

Não fazemos piadas sobre o corpo dos colegas.

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

Unidade 1 – Meu corpo em crescimento



Abrir



Na porta da cozinha da casa do Davi há riscos de lápis com datas. Cada risco marca a altura dele num aniversário.

— Cresci quatro centímetros desde o ano passado! — contou ele à turma.

Nina mediu o próprio braço com um barbante e comparou com o do Caio.

— Por que eu cresci menos que o Davi?

Tato respondeu: — Cada um cresce no seu tempo.



Conhecer

Crescer é mais do que ficar mais alto. Os **ossos** aumentam de tamanho, os **músculos** ficam mais fortes e o corpo aprende novas habilidades. Esse crescimento depende de alimentação, sono, movimento e também da herança da família.

Cada pessoa tem o seu ritmo. Colegas da mesma idade podem ter alturas e formas bem diferentes, e isso é normal.

Dentro do corpo, vários **sistemas** trabalham juntos:

Quadro 1 – Alguns sistemas do corpo humano

Sistema	Principais órgãos	Função
Esquelético	Ossos	Sustentar o corpo e proteger órgãos
Muscular	Músculos	Permitir os movimentos
Circulatório	Coração e vasos sanguíneos	Levar o sangue a todo o corpo
Respiratório	Nariz, traqueia e pulmões	Trazer o ar para dentro do corpo
Digestório	Boca, estômago e intestinos	Transformar os alimentos em nutrientes

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



Refletir

1. O que ajuda o corpo a crescer com saúde?
2. Por que colegas da mesma idade podem ter alturas diferentes?
3. Que coisas você consegue fazer hoje que não conseguia quando era menor?



Praticar

1. Ligue cada sistema à sua função.

Esquelético •

- leva o sangue pelo corpo

Muscular	•	• transforma os alimentos
Circulatório	•	• sustenta e protege
Respiratório	•	• traz o ar para dentro
Digestório	•	• permite os movimentos

2. Minha linha do tempo. Desenhe ou escreva como você era, como é e como imagina que será.

<i>Quando eu era bebê</i>	<i>Eu hoje</i>	<i>Eu no futuro</i>



Levar para casa

Converse com um adulto da família sobre quando você era pequeno. Pergunte com quantos meses deu os primeiros passos e qual foi a sua primeira palavra.

Meus primeiros passos:

Minha primeira palavra:

Assinatura do responsável:

Unidade 2 – Prato equilibrado, sono e movimento



Abrir



A turma ia fazer um lanche coletivo. Nina pegou papel e caneta para organizar a lista.

— Eu só quero salgadinho e refrigerante! — disse Caio.

— E se a gente tentar de outro jeito? — sugeriu Nina. — Podemos ter frutas, pão, suco natural e um bolo feito em casa.

Davi, que adora cozinhar, se ofereceu para ajudar a preparar o bolo com a avó.

Malu perguntou: — E quem vai cuidar da água?



Conhecer

Alimentação

O *Guia alimentar para a população brasileira* organiza os alimentos pelo tipo de processamento (BRASIL, 2014):

Quadro 2 – Tipos de alimentos

Tipo	Exemplos	Recomendação
In natura ou minimamente processados	Frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, ovos, leite, carnes	Base da alimentação
Processados	Queijos, pães simples, frutas em calda	Em pequena quantidade
Ultraprocessados	Refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, macarrão instantâneo	Evitar

Fonte: elaborado pelas autoras com base em Brasil (2014).

Regra de ouro

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações feitas em casa a alimentos ultraprocessados. Beba água ao longo do dia.

Comer muito pouco, comer demais ou comer sempre os mesmos alimentos pode prejudicar a saúde. A **desnutrição**, a **obesidade** e a falta de vitaminas e minerais são exemplos de **distúrbios nutricionais**. Hábitos saudáveis, feitos em família, ajudam a preveni-los. Lembre-se: não comentamos o corpo dos colegas.

Sono

Dormindo, o corpo descansa, cresce e organiza o que aprendemos. Crianças de 6 a 12 anos precisam dormir de **9 a 12**

horas por noite (PARUTHI et al., 2016). Desligar telas antes de deitar ajuda a pegar no sono.

Movimento

Brincar, correr, pular, dançar e praticar esportes fortalecem ossos, músculos e coração. A recomendação para crianças e adolescentes é de pelo menos **60 minutos de atividade física por dia** (BRASIL, 2021). Cada pessoa pode se movimentar do seu jeito: Malu adora basquete em cadeira de rodas.



Refletir

1. Por que a Nina sugeriu mudar a lista do lanche?
2. O que atrapalha o seu sono? O que ajuda?
3. Quais brincadeiras fazem você se movimentar?



Praticar

1. Monte um cardápio equilibrado para um dia. Use alimentos in natura ou minimamente processados.

Refeição	O que eu comeria
Café da manhã	
Almoço	

Refeição	O que eu comeria
Lanche	
Jantar	

2. Escreva **N** (in natura ou minimamente processado), **P** (processado) ou **U** (ultraprocessado).

() Banana	() Refrigerante	() Feijão
() Biscoito recheado	() Queijo	() Ovo



Levar para casa

Durante uma semana, anote com a família as horas de sono e os minutos de movimento de cada dia.

Assinatura do responsável:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Horas de sono							
Minutos de movimento							

Unidade 3 – Privacidade e respeito



Abrir



Antes da aula de educação física, a turma foi trocar de roupa no vestiário. Malu precisa de ajuda para vestir a calça do uniforme.

— Minha ideia também conta — disse ela à professora. — Eu prefiro que a monitora me ajude, com a cortina fechada.

A professora concordou e chamou a monitora. Bia esperou do lado de fora e perguntou:

— Posso fazer uma pergunta? Por que a gente precisa de privacidade?



Conhecer

Privacidade é o direito de ter momentos e partes do corpo só para si. Usamos o banheiro e o vestiário com a porta fechada e trocamos de roupa em lugar reservado.

As **partes íntimas** são as que a roupa de banho cobre. Ninguém deve tocar, olhar ou fotografar essas partes, nem pedir que você toque nas partes íntimas de outra pessoa. As exceções são os cuidados de higiene e de saúde, feitos por um adulto de

confiança ou pelo médico, com o responsável junto e explicando o que vai fazer.

Respeito começa com uma pergunta

Antes de abraçar, tocar ou fotografar alguém, pergunte: “Posso?”. Se a resposta for não, respeite.

Cada pessoa tem o seu **espaço pessoal**. Quem precisa de ajuda, como a Malu, escolhe como quer ser ajudado.



Refletir

1. Por que a Malu pôde escolher como seria ajudada?
2. Em que lugares da escola e de casa precisamos de privacidade?
3. Por que é importante pedir permissão antes de tirar a foto de alguém?



Praticar

1. Marque **R** se a atitude respeita a privacidade e **N** se não respeita.

Atitude	R ou N
Bater na porta antes de entrar no quarto do irmão.	()
Abrir a cortina do vestiário de um colega.	()
Perguntar “posso?” antes de dar um abraço.	()

Atitude	R ou N
Mandar no grupo a foto de um colega sem ele saber.	()
Ajudar um colega do jeito que ele pediu.	()

2. Crie uma placa de “Privacidade, por favor!” para a porta do banheiro ou do quarto.

Minha placa



Levar para casa

Combinem em família regras de privacidade: bater na porta, pedir licença, não mexer no celular ou no diário dos outros sem permissão.

Nossas regras de privacidade:

Assinatura do responsável:

Unidade 4 – Regras de proteção



Abrir



No parque, um adolescente que o Caio mal conhecia ofereceu um jogo novo para o celular dele, em troca de um segredo.

Caio ficou confuso e com frio na barriga. Lembrou da aula e disse “não”. Saiu de perto e procurou a tia que o acompanhava.

A tia estava distraída e respondeu: “Deixa isso pra lá”. Caio pensou: “Vamos pensar nisso juntos?”. Contou então para a mãe, que ouviu com atenção e tomou providências.



Conhecer

Algumas situações são **sinais de alerta**. Fique atento quando alguém:

- pede segredo e diz que você vai ter problemas se contar;
- oferece presentes, dinheiro ou vantagens em troca de algo;
- quer ficar sozinho com você sem motivo, ou toca de um jeito que incomoda;
- pede fotos suas ou insiste depois de você dizer não.

Nesses casos, use as três regras de proteção:

1. DIZER NÃO	2. SAIR	3. CONTAR
Diga “não” com voz firme, mesmo para alguém conhecido.	Afasto-se e vá para perto de adultos ou de um lugar movimentado.	Conte para um adulto de confiança, até alguém ajudar.

Lembre-se

Se o primeiro adulto não ouvir, conte para outro. A culpa nunca é da criança. Contar é um ato de coragem e de cuidado.



Refletir

1. Quais sinais de alerta aparecem na história do Caio?
2. O que o Caio fez quando a tia não deu atenção?
3. Por que é importante ter mais de um adulto de confiança?



Praticar

1. Desenhe uma história em três quadros mostrando um personagem que usa as três regras de proteção numa situação inventada.

1. <i>Dizer não</i>	2. <i>Sair</i>	3. <i>Contar</i>

2. Escreva o nome de três adultos de confiança:



Levar para casa

Combinem uma **palavra-código** da família. Se alguém diferente for buscar você na escola, essa pessoa precisa saber a palavra. Não conte a palavra para mais ninguém.

Adultos que podem me buscar:

Assinatura do responsável:

Unidade 5 – Emoções e amizades



Abrir



No grupo de mensagens da turma, alguém fez uma piada sobre o cabelo da Nina. Vários colegas mandaram risadas.

Nina não respondeu, mas no dia seguinte chegou quieta à escola.

Bia percebeu e perguntou: — Posso fazer uma pergunta? Você está bem?

Nina contou que estava triste. Bia sentou ao lado dela, e as duas foram conversar com a professora.



Conhecer

As **emoções** são reações do corpo e da mente ao que acontece. Todas são importantes: elas mostram o que precisamos.

Quadro 3 – Emoções e sinais no corpo

Emoção	O que o corpo pode sentir	O que ajuda
Alegria	Sorriso, energia, vontade de pular	Compartilhar com alguém
Tristeza	Choro, cansaço, vontade de ficar sozinho	Conversar, receber um abraço que você quer

Emoção	O que o corpo pode sentir	O que ajuda
Medo	Coração acelerado, frio na barriga	Procurar um adulto de confiança
Raiva	Calor no rosto, mãos fechadas	Respirar fundo, se afastar, falar sem agredir

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Uma **amizade saudável** tem respeito, cuidado e confiança. Já o **bullying** é uma agressão repetida e de propósito, com xingamentos, apelidos, exclusão ou piadas, inclusive pela internet. A Lei nº 13.185/2015 criou um programa nacional de combate ao bullying (BRASIL, 2015).

Se você vê bullying

Não ria nem compartilhe. Fique ao lado de quem foi atacado e conte para um adulto.



Refletir

1. Como a Nina se sentiu depois da piada?
2. O que a Bia fez de diferente dos outros colegas?
3. Que atitudes fazem uma amizade ser boa?



Praticar

1. Respiração do tatu. Inspire pelo nariz contando até quatro, como se o Tato enchesse a carapaça. Segure contando até dois. Solte o ar devagar pela boca, contando até seis. Repita três vezes e escreva como se sentiu.

2. Escreva uma mensagem de apoio que você mandaria para a Nina.

Minha mensagem



Levar para casa

Façam uma roda de emoções no jantar: cada pessoa conta uma coisa que a deixou alegre e uma que a deixou chateada no dia. Ninguém é obrigado a falar.

Uma emoção que compartilhei:

Assinatura do responsável:

Unidade 6 – Internet com cuidado



Abrir



Davi jogava on-line quando recebeu mensagens de um jogador desconhecido. Primeiro, eram elogios. Depois, o jogador ofereceu moedas do jogo em troca de uma foto e pediu: “Não conta pra ninguém”.

As mensagens continuaram, cada vez mais insistentes. Davi sentiu que algo estava errado.

— A gente pode se ajudar — pensou. Não respondeu e mostrou as mensagens para a mãe, que bloqueou o perfil e guardou as provas.



Conhecer

Na internet, nem sempre sabemos quem está do outro lado. Uma pessoa pode fingir ter outra idade ou ser outra pessoa.

Quadro 4 – Dados pessoais: o que não compartilhar

Não compartilhe	Por quê
Nome completo, endereço, escola e telefone	Mostram onde encontrar você

Não compartilhe	Por quê
Senhas	Permitem que outros usem suas contas
Fotos pessoais e da sua casa	Podem ser copiadas e espalhadas
Localização em tempo real	Mostra onde você está agora

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Sinais de alerta na internet

Alguém que você não conhece pessoalmente elogia demais, oferece presentes, pede fotos, pede segredo ou quer marcar um encontro. Não responda, não apague as mensagens e mostre a um adulto de confiança.

Respeito também vale on-line: não publique fotos de colegas sem permissão e não compartilhe mensagens que humilham alguém. Lembre-se de que muitas redes sociais exigem idade mínima de 13 anos.



Refletir

1. Quais sinais de alerta o Davi percebeu?
2. Por que ele não apagou as mensagens?
3. Que cuidados você toma quando joga ou assiste a vídeos?



Praticar

1. Marque **S** (seguro) ou **P** (perigoso).

Situação	S ou P
Jogar com amigos que você conhece, com um adulto por perto.	()
Contar a senha do jogo para um colega.	()
Enviar foto para alguém que conheceu no jogo.	()
Mostrar a um adulto uma mensagem estranha.	()
Aceitar presentes de um desconhecido em troca de segredo.	()

2. Crie três regras para o seu acordo digital.



Levar para casa

Façam juntos o **acordo digital da família**: quanto tempo de tela, em quais lugares da casa, com quem a criança pode conversar e o que fazer diante de algo estranho.

Tempo de tela combinado:

Lugar da casa para usar:

Assinatura do responsável:

Unidade 7 – Puberdade: o corpo começa a mudar

Unidade indicada para o 5º ano.



Abrir



Bia notou que estava mais alta que as calças do ano passado e que começou a suar mais depois do recreio.

— Posso fazer uma pergunta? Isso é a puberdade? — perguntou à professora.

Caio quis saber por que a voz do primo dele estava diferente. Nina contou que tinha conversado com a mãe sobre menstruação.

Tato lembrou: — Cada um cresce no seu tempo.



Conhecer

A **puberdade** é a fase em que o corpo de criança começa a se transformar em corpo de adulto. Ela é comandada por **hormônios**, substâncias produzidas pelo próprio corpo. Costuma começar entre os 8 e os 13 anos nas meninas e entre os 9 e os 14 anos nos meninos, mas cada pessoa tem o seu tempo.

Quadro 5 – Primeiras mudanças da puberdade

Quem	Mudanças
Meninas e meninos	Crescimento rápido; suor com mais cheiro; pelos nas axilas e na região íntima; espinhas; emoções mais intensas
Meninas	As mamas começam a crescer; o quadril fica mais largo; começa a menstruação, um pequeno sangramento que acontece cerca de uma vez por mês
Meninos	A voz fica mais grossa; os ombros alargam; os órgãos genitais crescem; aparecem pelos no rosto

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Cuidados nessa fase

Tomar banho todos os dias, usar desodorante, trocar a roupa e lavar o rosto. As meninas aprendem a usar absorvente com um adulto de confiança. Dúvidas são normais: pergunte em casa ou ao professor.

Ninguém deve fazer piada sobre as mudanças do corpo dos colegas. Cada corpo muda no seu ritmo, e todos merecem respeito.



Refletir

1. Por que a puberdade não começa na mesma idade para todos?

2. Que cuidados de higiene ficam mais importantes nessa fase?
3. Com quem você pode conversar sobre as mudanças do corpo?



Praticar

1. Complete o quadro com um cuidado para cada mudança.

Mudança	Como cuidar
Suor com mais cheiro	
Espinhas	
Emoções mais intensas	
Menstruação	

2. Caixa de perguntas. Escreva uma dúvida sobre a puberdade, sem colocar o seu nome. Recorte e coloque na caixa da turma.

Minha pergunta (sem nome)



Levar para casa

Converse com um adulto da família: como foi a puberdade dele ou dela? Que dúvidas tinha nessa idade?

Algo que aprendi na conversa:

Assinatura do responsável:

Unidade 8 – Meu plano de cuidado



Abrir



A turma organizou uma feira de saúde para as famílias. Cada grupo apresentou um tema: alimentação, sono, emoções, internet segura e regras de proteção.

— E se a gente terminar com um plano? — sugeriu Nina. — Cada um escreve como vai cuidar de si.

Davi completou: — E a gente pode se ajudar a cumprir!



Conhecer

Cuidar de si envolve várias áreas ao mesmo tempo:

- **Corpo:** alimentação equilibrada, sono, movimento e higiene.
- **Emoções:** reconhecer o que sente e pedir ajuda quando precisa.
- **Proteção:** privacidade, regras de proteção e internet com cuidado.
- **Rede:** família, escola e adultos de confiança.

Um **plano de cuidado** transforma o que aprendemos em pequenas metas. Metas boas são simples, possíveis e têm prazo.



Refletir

1. Qual tema deste caderno foi mais importante para você?
2. Que hábito você já tem e quer manter?
3. Quem pode ajudar você a cumprir o seu plano?



Praticar

Meu plano de cuidado. Complete o quadro.

Área	O que já faço	Minha meta
Alimentação		
Sono		
Movimento		
Emoções		
Internet		
Proteção		



Levar para casa

Apresente o seu plano à família. Escolham juntos uma meta para toda a família cumprir no próximo mês.

Nossa meta da família:

Assinatura do responsável:

Meu certificado



Guardião do meu corpo

Certificamos que

concluiu o caderno *Crescendo com Cuidado* e aprendeu a cuidar do corpo, das emoções e da própria segurança.

Professor(a):

O que eu aprendi	Marque
Sei como o corpo cresce e quais sistemas trabalham nele.	()
Sei montar um prato equilibrado.	()
Sei a importância do sono e do movimento.	()
Sei respeitar a privacidade e pedir permissão.	()
Sei as três regras de proteção.	()
Sei reconhecer emoções e agir contra o bullying.	()
Sei me proteger na internet.	()
Sei o que é a puberdade.	()

Orientações ao professor

Este caderno tem oito unidades, uma por semana, com dois encontros de cerca de 50 minutos. As unidades 1 a 6 e 8 servem para o 3º, o 4º e o 5º ano, com aprofundamento progressivo. A Unidade 7 é indicada para o 5º ano.

Quadro 6 – Unidades, objetivos e BNCC

Unidade	Objetivo	BNCC
1 Meu corpo em crescimento	Relacionar crescimento e sistemas do corpo; valorizar ritmos diferentes	Retomada EF01CI02, EF01CI04
2 Prato equilibrado, sono e movimento	Organizar um cardápio equilibrado e discutir distúrbios nutricionais	EF05CI08, EF05CI09
3 Privacidade e respeito	Reconhecer privacidade, espaço pessoal e consentimento	CG8, CG9
4 Regras de proteção	Identificar sinais de alerta e aplicar dizer não, sair e contar	CG8, CG10
5 Emoções e amizades	Nomear emoções e agir diante do bullying	CG8, CG9
6 Internet com cuidado	Proteger dados pessoais e reconhecer riscos on-line	CG5, CG8
7 Puberdade	Descrever as primeiras mudanças da puberdade e seus cuidados	CG8; preparação para EF08CI08
8 Meu plano de cuidado	Elaborar metas de autocuidado	CG8, CG10

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

Antes de começar

- Apresente o caderno às famílias em reunião, com destaque para as unidades 3, 4, 6 e 7. Envie a Carta à família.
- Leia o Combinado da turma no primeiro encontro. As histórias são fictícias: não peça relatos pessoais nem compare corpos reais.
- Na Unidade 2, evite falar de peso de crianças específicas. O foco é o hábito, não o corpo.

Caixa de perguntas

Na Unidade 7, leia as perguntas antes da aula e responda com linguagem científica, sem identificar quem perguntou. Perguntas fora do recorte da etapa recebem resposta breve e convite a conversar em família.

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).

Materiais do ecossistema

Use junto a Trilha EF I (P06), o jogo *Ateliê dos Cuidados* (P15-A, cenas I-S13 a I-S24), o Kit Cuidado Digital (P16) e o Guia das Famílias (P14) (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: 16 out. 2026.

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

BRASIL. Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). Brasília, DF: Presidência da República, 2015.

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: 16 out. 2026.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

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.

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.