



P03 • 6º e 7º anos

Puberdade: o corpo em transformação



CADERNO DO ESTUDANTE

Andrea Marques Vanderlei Fregadolli
Pauline Valois Lôbo Barreto



ANDREA MARQUES VANDERLEI FREGADOLLI
PAULINE VALOIS LÔBO BARRETO

PUBERDADE: O CORPO EM TRANSFORMAÇÃO

Caderno do Estudante

Ensino Fundamental II · 6º e 7º anos

Produto P03 do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado. Oito unidades sobre puberdade, higiene, vacinação, autoestima, amizade, redes sociais e rede de 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**

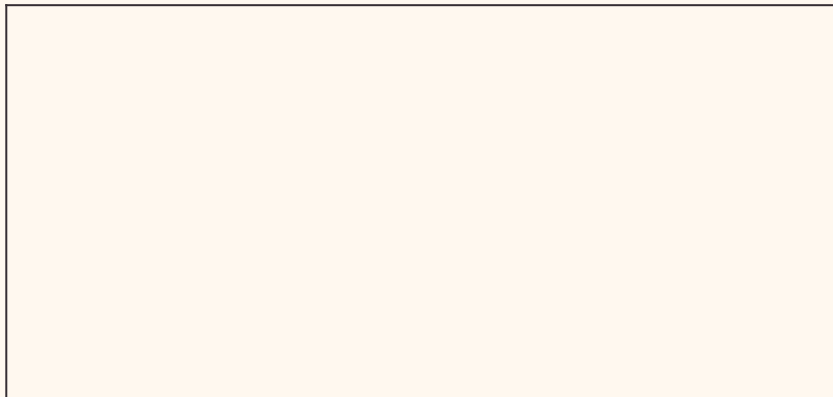


Todos os livros publicados pela Quick Mind estão sob os direitos da
Creative Commons 4.0.

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 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

Este caderno é meu.....	8
Carta à família.....	9
Conheça a turma.....	10
Como usar este caderno.....	11
Unidade 1 – O que é puberdade.....	12
Unidade 2 – Mudanças no corpo feminino e masculino.....	15
Unidade 3 – Higiene e autocuidado.....	19
Unidade 4 – Vacinas que protegem.....	23
Unidade 5 – Autoestima e imagem corporal.....	27
Unidade 6 – Amizade, respeito e bullying.....	30
Unidade 7 – Imagem e exposição nas redes.....	34
Unidade 8 – A quem recorrer.....	38
Meu certificado.....	42
Orientações ao professor.....	43
Referências.....	45

Este caderno é meu



Meu nome:

Minha turma e ano:

Minha escola:

Uma pergunta que quero responder neste caderno:

Desenhe ou cole algo que represente você.

Carta à família

Querida família,

Este caderno acompanha seu filho ou sua filha em oito semanas sobre a puberdade, fase em que o corpo e as emoções começam a se transformar. Ele faz parte do Ecossistema Digital Corpo & Cuidado e segue a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018).

Os temas são tratados com base científica e linguagem respeitosa: as mudanças do corpo, a higiene, a vacinação, a autoestima, as amizades, o uso das redes sociais e a rede de proteção. O conteúdo é adequado ao 6º e ao 7º ano; reprodução e prevenção serão aprofundadas no 8º ano.

A família é a primeira educadora. Cada unidade termina com **Levar para casa**, uma conversa ou tarefa para fazer junto. Nesta idade, muitas dúvidas surgem: estar disponível para ouvir faz grande 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 chegaram ao 6º e 7º anos. Estão crescendo, mudando e cheios de perguntas, como você.



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, desafios e trabalho em grupo.	“Minha ideia também conta.”

Como usar este caderno

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



Abrir – uma situação vivida pela turma.



Conhecer – o que a ciência explica.



Refletir – perguntas para debate.



Praticar – atividades individuais ou em grupo.



Levar para casa – uma conversa com a família.

Combinado da turma

As situações deste caderno são inventadas. Ninguém precisa contar a própria vida ou falar do próprio corpo.

Você pode falar, escrever, ouvir ou passar a vez. Dúvidas são bem-vindas.

Não fazemos piadas sobre o corpo, a aparência ou as mudanças de ninguém.

Se algo preocupar você, procure o professor ou a coordenação.

Unidade 1 – O que é puberdade



Abrir



Caio chegou intrigado à escola:

— O meu primo de 13 anos cresceu tanto nas férias que a calça não serve mais. E a voz dele está esquisita, às vezes grossa, às vezes fina!

Davi riu: — A gente pode se ajudar a entender isso. Será que vai acontecer com a gente também?

— Vamos pensar nisso juntos? — propôs Caio. — Vou perguntar à professora de Ciências.



Conhecer

A **puberdade** é o conjunto de mudanças que transforma o corpo de criança em corpo de adulto, capaz de se reproduzir. Ela faz parte da **adolescência**, período que, para a Organização Mundial da Saúde, vai dos 10 aos 19 anos.

Quem comanda essas mudanças são os **hormônios**, substâncias produzidas por glândulas e levadas pelo sangue. Uma glândula no cérebro, a **hipófise**, envia sinais para os **ovários**, nas

meninas, e para os **testículos**, nos meninos. Eles passam a produzir mais hormônios sexuais: principalmente o **estrogênio** e a **progesterona** nas meninas e a **testosterona** nos meninos.

Cada um no seu tempo

A puberdade costuma começar entre os 8 e os 13 anos nas meninas e entre os 9 e os 14 anos nos meninos. Começar mais cedo ou mais tarde que os colegas é normal. Em caso de dúvida, a família pode procurar a unidade de saúde.



Refletir

1. O que pode explicar as mudanças no primo do Caio?
2. Por que as mudanças não acontecem na mesma idade para todos?
3. Que dúvidas você tem sobre a puberdade?



Praticar

1. Marque **V** (verdadeiro) ou **F** (falso).

Afirmção	V ou F
A puberdade é comandada por hormônios.	()
Todos entram na puberdade com a mesma idade.	()
A hipófise fica no cérebro e envia sinais a outras glândulas.	()

Afirmção	V ou F
As mudanças da puberdade são apenas no corpo, nunca nas emoções.	()
Começar a puberdade depois dos colegas é sinal de doença.	()

2. Complete a linha da vida com uma característica de cada fase.

<i>Infância</i>	<i>Adolescência</i>	<i>Vida adulta</i>



Levar para casa

Pergunte a um adulto da família como foi a adolescência dele ou dela: o que mudou, o que preocupava e quem ajudava.

Algo que me chamou a atenção:

Assinatura do responsável:

Unidade 2 – Mudanças no corpo feminino e masculino



Abrir



Nina e Bia estavam no laboratório de Ciências observando um cartaz do corpo humano.

— Posso fazer uma pergunta? — disse Bia.

— Por que a menstruação acontece?

— E se a gente tentar descobrir de outro jeito? — sugeriu Nina. — Cada uma pesquisa uma parte e depois a gente explica para a turma.

Do outro lado da sala, Davi e Caio pesquisavam por que a voz dos meninos muda.



Conhecer

Algumas mudanças acontecem em todos: crescimento rápido de ossos e músculos, aumento do suor e da oleosidade da pele, aparecimento de pelos nas axilas e na região genital e emoções mais intensas. Outras são diferentes no corpo feminino e no masculino.

Quadro 1 – Principais mudanças da puberdade

Corpo feminino	Corpo masculino
As mamas se desenvolvem	A laringe cresce e a voz fica mais grossa
O quadril se alarga	Os ombros se alargam e os músculos ganham volume
Os ovários amadurecem e começa a menstruação	Os testículos e o pênis crescem e começa a produção de espermatozoides
Pelos nas axilas e na região genital	Pelos no rosto, nas axilas e na região genital

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

A menstruação

Todos os meses, o útero prepara uma camada interna para uma possível gravidez. Quando ela não acontece, essa camada se desprende e sai pela vagina, junto com um pouco de sangue: é a **menstruação**, que dura de 3 a 7 dias. A primeira menstruação, a **menarca**, ocorre em média por volta dos 12 anos. Nos primeiros anos, o ciclo costuma ser irregular.

A poluição noturna

Nos meninos, o corpo começa a produzir espermatozoides. Às vezes, durante o sono, ocorre a saída de sêmen pelo pênis: é a **poluição noturna**. Ela é involuntária, comum e não indica nenhum problema.



Refletir

1. Quais mudanças acontecem em meninas e meninos?
2. Por que é importante conhecer as mudanças do outro sexo?
3. Por que piadas sobre essas mudanças machucam?



Praticar

1. Escreva **F** (corpo feminino), **M** (corpo masculino) ou **A** (ambos).

() Aumento do suor	() Menstruação
() Voz mais grossa	() Pelos nas axilas
() Desenvolvimento das mamas	() Poluição noturna
() Crescimento rápido	() Espinhas

2. Explique, com suas palavras, o que é a menstruação.



Levar para casa

Converse com um adulto de confiança da família sobre as mudanças da puberdade. Combinem que você pode perguntar sempre que tiver dúvida.

Uma dúvida que tirei:

Assinatura do responsável:

Unidade 3 – Higiene e autocuidado



Abrir



Depois do futebol, o vestiário ficou com cheiro forte. Um colega reclamou em voz alta.

Davi ficou sem graça, mas resolveu conversar com o professor de Educação Física.

— A gente pode se ajudar — disse ele. — Que tal uma aula sobre cuidados com o corpo nessa idade?

O professor gostou da ideia e chamou a professora de Ciências para participar.



Conhecer

Com a puberdade, as glândulas de suor e de oleosidade trabalham mais. As bactérias da pele decompõem o suor e produzem odor. A higiene diária evita odores, irritações e infecções.

Quadro 2 – Cuidados de higiene na puberdade

Cuidado	Como fazer
Banho	Todos os dias e depois de atividades físicas, com atenção às axilas, aos pés e à região íntima
Axilas	Usar desodorante ou antitranspirante depois do banho, com a pele seca
Pele do rosto	Lavar duas vezes ao dia com sabonete suave; não espremer espinhas
Região íntima	Lavar a parte externa com água e sabonete neutro; usar roupa íntima limpa, de preferência de algodão
Menstruação	Trocar o absorvente a cada 4 a 6 horas, ou antes se estiver cheio; lavar as mãos antes e depois
Sono	Adolescentes precisam de 8 a 10 horas por noite (PARUTHI et al., 2016)

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).

Dignidade menstrual

Ter acesso a absorventes, água e banheiro adequado é um direito. A Lei nº 14.214/2021 criou o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual, que prevê a distribuição gratuita de absorventes a estudantes de escolas públicas de baixa renda (BRASIL, 2021).



Refletir

1. Como o Davi transformou uma situação constrangedora em aprendizado?

2. Por que não devemos espremer espinhas?
3. Como a escola pode apoiar a dignidade menstrual?



Praticar

1. Monte o seu kit de higiene para a mochila. Liste os itens e explique para que serve cada um.

Item	Para que serve

2. Crie um cartaz curto, sem constranger ninguém, lembrando a turma dos cuidados com o vestiário.

Meu cartaz



Levar para casa

Revise com a família a sua rotina de higiene e o que precisa ter em casa (desodorante, sabonete, absorventes). Anote o que combinaram.

O que combinamos:

Assinatura do responsável:

Unidade 4 – Vacinas que protegem



Abrir



No grupo de mensagens da turma, alguém compartilhou uma notícia dizendo que a vacina contra o HPV “faz mal” e que “ninguém precisa tomar”.

Nina desconfiou: — E se a gente tentar de outro jeito? Antes de acreditar, vamos checar a fonte.

A turma pesquisou no site do Ministério da Saúde e levou o que encontrou para a aula.



Conhecer

As **vacinas** apresentam ao sistema imunológico uma parte ou uma forma enfraquecida de um microrganismo. O corpo produz defesas e guarda uma **memória imunológica**: se encontrar o microrganismo de verdade, reage mais rápido.

O **HPV** (papilomavírus humano) é um vírus muito comum, transmitido principalmente por contato íntimo. Ele pode causar verrugas e, anos depois, alguns tipos de câncer, como o do colo do útero. A vacina é mais eficaz quando aplicada **antes** de

qualquer contato com o vírus, por isso é oferecida gratuitamente pelo SUS a meninas e meninos de 9 a 14 anos (BRASIL, 2026).

Confira a sua caderneta

Além da vacina contra o HPV, o calendário do adolescente inclui outras vacinas, como a meningocócica. Os esquemas podem mudar: confira com a família na Unidade Básica de Saúde.

Como checar uma notícia

1. Quem publicou? É um órgão de saúde, uma universidade ou um veículo conhecido?
2. A notícia tem data e cita a fonte da informação?
3. Outros sites confiáveis dizem o mesmo?
4. O título quer causar medo ou raiva?



Refletir

1. Por que a Nina quis checar a fonte antes de acreditar?
2. Por que a vacina contra o HPV é aplicada na pré-adolescência?
3. O que pode acontecer quando notícias falsas sobre vacinas se espalham?



Praticar

1. Explique, com suas palavras, como uma vacina protege o corpo.

2. Escreva uma resposta educada para o grupo da turma corrigindo a notícia falsa e indicando uma fonte confiável.

Minha mensagem



Levar para casa

Peça à família para ver a sua caderneta de vacinação. Confiram se a vacina contra o HPV e as demais do calendário estão em dia. Se faltar alguma, procurem a Unidade Básica de Saúde.

Vacinas que estão em dia:

Vacinas que preciso tomar:

Assinatura do responsável:

Unidade 5 – Autoestima e imagem corporal



Abrir



Alguém criou uma enquete no grupo da escola: “Quem é a pessoa mais bonita da turma?”. Muitos votaram, e alguns colegas ficaram chateados.

Malu escreveu no grupo: — Minha ideia também conta: enquete sobre aparência não é brincadeira. Cada um tem o seu valor.

Alguns colegas apoiaram a Malu, e a enquete foi apagada.



Conhecer

A **autoestima** é o valor que damos a nós mesmos. A **imagem corporal** é como percebemos e sentimos o próprio corpo. Na puberdade, o corpo muda depressa, e é comum se comparar com os outros.

Muitas imagens nas redes são editadas, têm filtros ou mostram só os melhores momentos. Comparar o seu corpo real com essas imagens gera insatisfação. Os corpos são diversos, e o seu valor não depende da aparência.

Cuidar do corpo com respeito

Comer bem, dormir, se movimentar e cuidar da higiene são formas de cuidar do corpo. Dietas restritivas por conta própria podem prejudicar o crescimento. Se a preocupação com o peso, a comida ou a aparência estiver ocupando muito espaço nos seus pensamentos, converse com um adulto de confiança.



Refletir

1. Por que a enquete magoou alguns colegas?
2. O que a atitude da Malu mostrou para a turma?
3. Como as redes sociais influenciam a forma como vemos o corpo?



Praticar

1. Escreva três coisas que o seu corpo permite que você faça e de que você gosta.

2. Observe uma propaganda ou foto de rede social escolhida pelo professor. Responda: a imagem foi editada? O que ela quer vender? Como ela faz você se sentir?



Levar para casa

Em família, cada pessoa diz uma qualidade de outra que não tenha relação com a aparência.

A qualidade que ouvi sobre mim:

Assinatura do responsável:

Unidade 6 – Amizade, respeito e bullying



Abrir



Um colega da turma recebeu um apelido por causa da voz, que estava mudando. Todos os dias, alguém repetia o apelido e os outros riam.

Bia percebeu que ele estava evitando falar na aula.

— Posso fazer uma pergunta? — disse ela à turma. — Vocês já pensaram como ele se sente?

Depois da aula, Bia e Davi procuraram a coordenação.



Conhecer

Uma **amizade saudável** tem respeito, confiança e espaço para discordar sem humilhar. O **bullying**, ou intimidação sistemática, é diferente: são agressões **intencionais** e **repetidas**, contra alguém que tem dificuldade de se defender. Pode ser físico, verbal, social (excluir, espalhar boatos) ou virtual, o **cyberbullying** (BRASIL, 2015).

Desde 2024, a intimidação sistemática, presencial ou virtual, também é crime previsto no Código Penal (BRASIL, 2024).

Quadro 3 – Papéis numa situação de bullying

Papel	O que pode fazer
Quem sofre	Não guardar para si; contar a um adulto de confiança; buscar apoio dos amigos
Quem assiste	Não rir nem compartilhar; apoiar quem foi atacado; avisar um adulto
Quem pratica	Parar, reconhecer o erro, pedir desculpas e reparar o dano

Fonte: elaborado pelas autoras (2026).



Refletir

1. Por que um apelido repetido pode virar bullying?
2. Qual foi o papel da Bia na história?
3. Como a turma pode criar um ambiente de respeito?



Praticar

1. Em grupo, escrevam três combinados para a turma contra o bullying.

2. Escreva uma mensagem de apoio para alguém que está sofrendo bullying.

Minha mensagem de apoio



Levar para casa

Converse com a família sobre amizades: o que faz alguém ser um bom amigo? Combinem que você pode contar se algo estiver errado na escola ou na internet.

Para mim, um bom amigo é:

Assinatura do responsável:

Unidade 7 – Imagem e exposição nas redes



Abrir



Caio tirou uma foto engraçada de um colega dormindo na excursão e postou. Em poucas horas, a foto tinha sido compartilhada em vários grupos, com comentários maldosos.

O colega ficou envergonhado. Caio se arrependeu:

— Vamos pensar nisso juntos? Eu apaguei, mas a foto continua circulando. O que eu faço agora?

A professora ajudou Caio a conversar com o colega e com as famílias.



Conhecer

Tudo o que publicamos forma a nossa **pegada digital**. Uma imagem pode ser copiada, salva e compartilhada fora do contexto em segundos, e é difícil apagá-la depois.

- Peça **permissão** antes de fotografar ou publicar a imagem de alguém.
- Não compartilhe imagens que humilham ou expõem outra pessoa.

- Configure o perfil como privado e aceite apenas pessoas que conhece.
- Muitas redes sociais exigem idade mínima de 13 anos.

Fotos íntimas: nunca

Ninguém deve pedir nem enviar fotos íntimas de crianças ou adolescentes. Produzir, guardar ou compartilhar esse tipo de imagem é crime previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990). Se alguém pedir, ameaçar ou chantagear: não responda, não apague as mensagens, bloqueie e conte imediatamente a um adulto de confiança. A SaferNet Brasil e o Disque 100 recebem denúncias.



Refletir

1. Por que apagar a foto não resolveu o problema do Caio?
2. O que o Caio poderia ter feito antes de postar?
3. Como você se sentiria se uma foto sua circulasse sem permissão?



Praticar

1. Antes de postar: crie um checklist de cinco perguntas que você faria antes de publicar uma foto.

2. Revise as configurações de privacidade de um aplicativo com a ajuda de um adulto e anote o que mudou.



Levar para casa

Façam juntos o acordo digital da família: quais redes você pode usar, quem pode ver o seu perfil, o que nunca se compartilha e o que fazer diante de algo estranho.

Nosso acordo:

Assinatura do responsável:

Unidade 8 – A quem recorrer



Abrir



Um colega lançou um “desafio” no grupo: quem não cumprisse teria um segredo revelado. Algumas pessoas ficaram com medo.

Malu procurou a orientadora da escola, que garantiu uma escuta acessível e reservada para ela.

— Minha ideia também conta — disse Malu.

— A gente precisa saber a quem pedir ajuda.

A turma decidiu montar um mapa da rede de proteção.



Conhecer

Todo adolescente tem direito a proteção e a cuidado. Quando algo preocupa você, existe uma **rede** de pessoas e serviços que podem ajudar:

Quadro 4 – Rede de apoio e proteção

Onde	Como ajuda
Família e adultos de confiança	Escutam, orientam e protegem no dia a dia

Onde	Como ajuda
Escola (professores, orientação, direção)	Acolhem e acionam a rede quando necessário
Unidade Básica de Saúde	Atende adolescentes com respeito e privacidade, inclusive sobre puberdade e vacinas
Conselho Tutelar	Garante os direitos de crianças e adolescentes do município
Disque 100	Recebe denúncias de violação de direitos, de forma gratuita
CVV – 188	Apoio emocional gratuito por telefone, a qualquer hora

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

Você não está sozinho

Pedir ajuda é sinal de força. Se o primeiro adulto não ouvir, procure outro. Em emergência, ligue 190 (Polícia Militar) ou 192 (SAMU).



Refletir

1. O que a Malu fez quando ficou preocupada?
2. Por que o “desafio” era uma forma de pressão?
3. Quais pessoas e serviços você conhece na sua cidade?



Praticar

Meu mapa da rede. Escreva no centro o seu nome e, ao redor, as pessoas e os serviços que podem ajudar você.

Meu mapa da rede de proteção



Levar para casa

Mostre o seu mapa à família. Anotem juntos os telefones da escola, da Unidade Básica de Saúde e do Conselho Tutelar da sua cidade.

Telefones importantes:

Assinatura do responsável:

Meu certificado



Guardião do meu corpo

Certificamos que

concluiu o caderno *Puberdade: o Corpo em Transformação* e aprendeu a compreender e cuidar das mudanças do corpo e das relações.

Professor(a):

O que eu aprendi	Marque
Sei o que é a puberdade e o papel dos hormônios.	()
Conheço as mudanças nos corpos feminino e masculino.	()
Sei cuidar da higiene e sei como as vacinas protegem.	()
Valorizo o meu corpo sem me comparar.	()
Sei agir diante do bullying.	()
Cuido da minha imagem e da dos outros nas redes.	()
Sei a quem recorrer quando preciso.	()

Orientações ao professor

Este caderno tem oito unidades, uma por semana, com dois encontros de cerca de 50 minutos. Os temas de reprodução, prevenção de gravidez e IST não fazem parte desta etapa: eles são aprofundados no 8º ano (EF08CI08 a EF08CI11).

Quadro 5 – Unidades, objetivos e BNCC

Unidade	Objetivo	BNCC
1 O que é puberdade	Explicar a puberdade e o papel dos hormônios	CG8; preparação para EF08CI08
2 Mudanças no corpo	Descrever mudanças nos corpos feminino e masculino	CG8; preparação para EF08CI08
3 Higiene e autocuidado	Aplicar cuidados de higiene da puberdade	CG8
4 Vacinas que protegem	Explicar a vacinação e avaliar informações	EF07CI10
5 Autoestima e imagem corporal	Analisar padrões de aparência e valorizar a diversidade	CG8, CG9
6 Amizade, respeito e bullying	Reconhecer e enfrentar o bullying	CG9, CG10
7 Imagem e exposição nas redes	Proteger a própria imagem e a dos outros	CG5, CG8
8 A quem recorrer	Identificar a rede de proteção	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 2, 4 e 7. Envie a Carta à família.
- As situações são fictícias: não peça relatos pessoais, não comente o corpo de estudantes e não use exemplos com nomes da turma.
- Use uma caixa de perguntas anônimas e responda com base científica, dentro do recorte da etapa.

Sinais que pedem atenção

Preocupação intensa com peso e comida, isolamento ou chantagem on-line pedem conversa reservada e acionamento da coordenação, conforme o protocolo da escola.

Se um estudante contar algo real

Interrompa a atividade com calma e converse em local reservado. Ouça sem julgar, não peça detalhes, não prometa segredo e 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-C01 a II-C09), 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: 15 out. 2026.

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.

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 14.214, de 6 de outubro de 2021. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Brasília, DF: Presidência da República, 2021.

BRASIL. Lei nº 14.811, de 12 de janeiro de 2024. Institui medidas de proteção à criança e ao adolescente contra a violência nos estabelecimentos educacionais e altera o Código Penal. Brasília, DF: Presidência da República, 2024.

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

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.