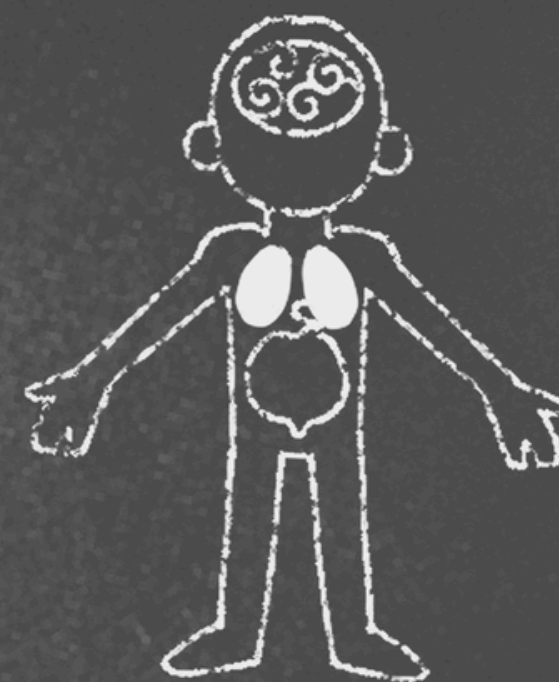




Conhecendo o nosso CORPO

Ana Cristina Serafim da Silva
Laysa Victória Guerra Araújo
Lucas Avelar Zorzi



Conhecendo o nosso CORPO

Ana Cristina Serafim da Silva
Laysa Victória Guerra Araújo
Lucas Avelar Zorzi

1º EDIÇÃO
2026



Elementos Gráficos
Canva

Coordenadora Geral
Liza Aparecida Brasilio

Coordenadora Adjunta
Gleidy Braga Ribeiro

Ilustrações
Marcos Vinícius Ramos Gonçalves

Projeto Gráfico e Diagramação
Laysa Victória Guerra Araújo
Lucas Avelar Zorzi
Ingrid Martins Sena

Revisão de Texto
Ana Cristina Serafim da Silva
Liza Aparecida Brasíliao
Elizete Sodré

Revisão Técnica
Liza Aparecida Brasíliao

Ajustes Editoriais
Ana Laura Magalhães Bezerra Moraes Lopes
Heitor Soares Corrêa

Agradecimentos
Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (PROEX)
Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania
Rede de Cidadania e Direitos Humanos



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS - UFT

Reitora

Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem

Vice-reitor

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo Júnior

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Bruno Barreto Amorim Campos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini Duarte

Pró-Reitora de Graduação (PROGRAD)

Valdirene Gomes dos Santos de Jesus

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Marcos Vinicius Giongo Alves

Pró-Reitora de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Olívia Tozzi Bittencourt

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes

Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas

Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silva, Ana Cristina Serafim da
Conhecendo o nosso corpo [livro eletrônico] /
Ana Cristina Serafim da Silva, Laysa Victória Guerra
Araújo, Lucas Avelar Zorzi. -- 1. ed. -- Palmas, TO :
Editora Universitária - EdUFT, 2026.

PDF

ISBN 978-65-5390-234-3

1. Corpo humano (Ensino fundamental) I. Araújo,
Laysa Victória Guerra. II. Zorzi, Lucas Avelar.
III. Título.

26-347953.0

CDD-372.3

Índices para catálogo sistemático:

1. Corpo humano : Anatomia : Ensino fundamental
372.3

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Olá amiguinhos, tudo bem? Eu me chamo Olívia, e vocês? _____



Na minha escola, tivemos uma aula super interessante! Ela se chamava “Conhecendo o Nosso Corpo”, e minha professora explicou que cada pessoa tem um corpo que é único e muito especial.

Cantamos até uma música...



cabeça, ombro, joelho e pé...



A professora nos contou que todas as partes do nosso corpo são muito importantes e precisam ser bem cuidadas para que a gente cresça saudável.

Além disso, ela falou que é muito importante escovar os dentes, tomar banho, lavar as mãos e se alimentar bem para se desenvolver.



Depois, a professora nos mostrou as partes do corpo de um menino e de uma menina e explicou que algumas dessas partes são chamadas de “íntimas”.

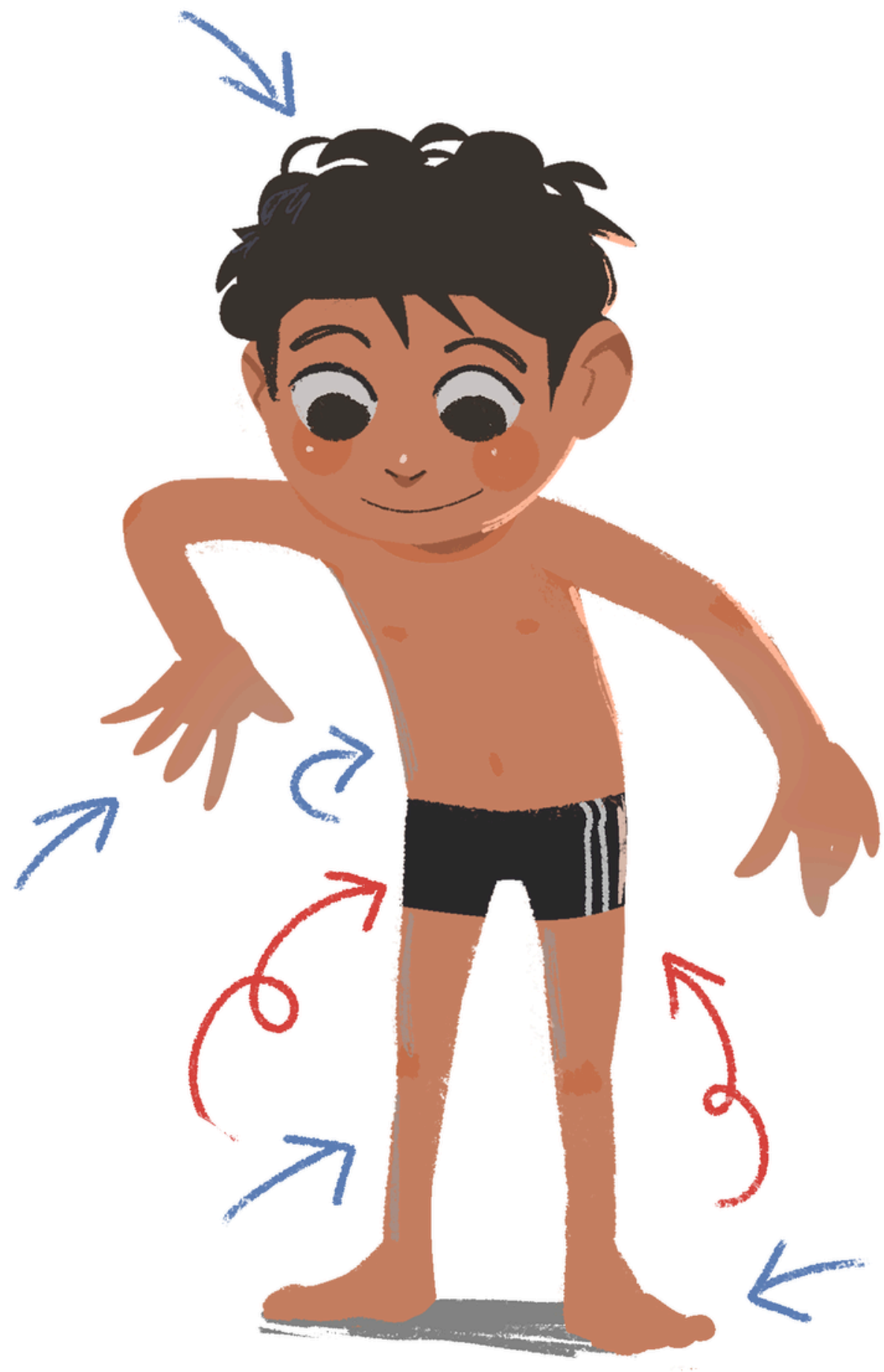
**Eu fiquei super curiosa e quis saber mais!
Vocês sabem o que significa essa palavra?**



Eu não conhecia, mas queria entender melhor.

As partes íntimas são aquelas que ficam cobertas pelas roupas. São as partes que usamos para fazer xixi e cocô, como as genitais e o bumbum.

Essas partes são muito importantes e precisam ser bem cuidadas



A professora disse que muitas vezes as pessoas dão nomes diferentes para essas partes íntimas, mas que é sempre bom saber o nome correto. Ela nos contou que o pênis dos meninos, por exemplo, pode ser chamado de pipi, piupiu ou pinto.

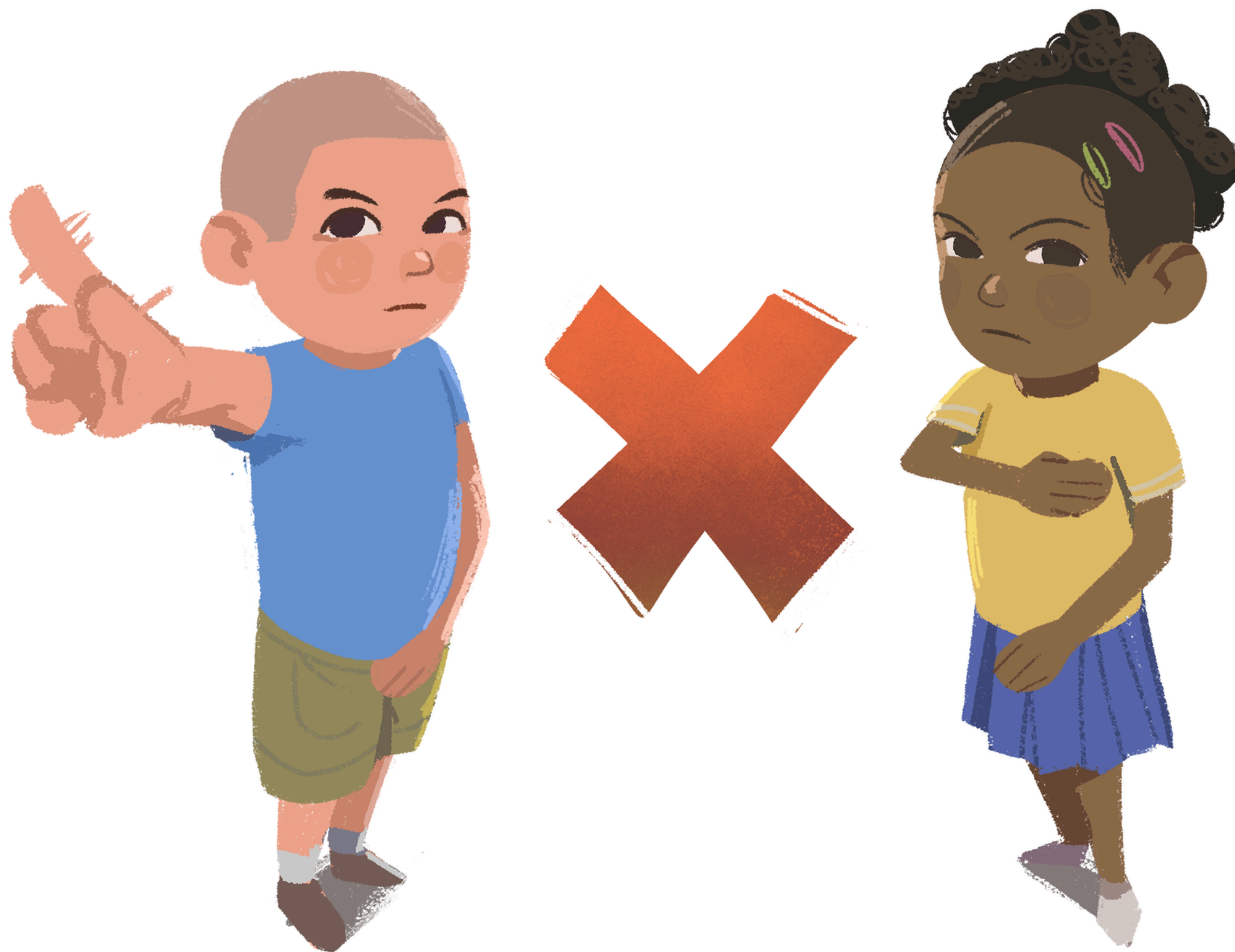


Já para as meninas, a vagina pode ser chamada de perereca, periquita ou pepeca, e os seios de peitos ou mamas.

Escreva aqui o nome que você conhece e usa no dia a dia



Essas partes do corpo são íntimas e ninguém pode tocá-las!



A professora nos lembrou que, às vezes, precisamos de ajuda para tomar banho ou usar o banheiro, especialmente quando somos pequenos. Nesses casos em que a gente não consegue tomar banho sozinho ou mesmo se limpar, a ajuda é bem vinda, mas somente de pessoas que conhecemos e confiamos. Pode ser a pessoa que cuida da gente, que nos dá amor e nos sentimos seguros.

Aquelas pessoas que não sentimos medo!







**Aí, a professora chamou nossa
atenção nessa parte e disse para
prestarmos bastante atenção!**

NINGUÉM PODE TOCAR NAS
SUAS PARTES ÍNTIMAS SEM
A SUA PERMISSÃO!



Se alguém tentar tocar suas partes íntimas ou pedir para você mostrá-las, diga "não", saia de perto e conte para um adulto que você confie. Pode ser a mãe, ou o pai, até mesmo um parente, um amigo ou um professor ou professora na escola.

Nunca guarde isso como segredo! É importante buscar ajuda o mais rápido possível, pois não é correto ninguém tocar nas suas partes íntimas, nem mesmo pessoas da sua família e conhecidas!



Eu aprendi também que se alguém disser que quer fazer carinho e tocar nas nossas partes íntimas, essa pessoa está mentindo!

Isso não é carinho.



Se alguém:

- **Pedir para você tirar a roupa**
- **Pedir para tocar no seu corpo ou ver suas partes íntimas**
- **Mostrar as partes íntimas dela para você**
- **Quiser tirar fotos ou filmar suas partes íntimas**



SEMPRE DIGA NÃO E
PROCURE AJUDA RÁPIDO

ISSO SE CHAMA
VIOLÊNCIA SEXUAL

Se alguém quiser tocar o nosso corpo sem a nossa permissão; se faz sentir medo, tristeza, dor ou desconforto com o que faz com o nosso corpo, a gente precisa **DIZER NÃO, SAIR DE PERTO e contar para um adulto que a gente confie!**

Isso é violência sexual!





A professora também falou que se alguém quiser mostrar as partes íntimas, e ainda pedir para guardar segredo, você não deve acreditar que isso é um segredo e precisa contar para alguém de sua confiança. Isso também é violência sexual!

Conte para alguém que você confie!



Lembre-se
Seu corpo é só seu!
E ninguém pode tocá-lo.

A professora ainda explicou que se alguém fizer com a gente qualquer uma das coisas explicadas por ela, é muito importante contar para um adulto de confiança. Ou até mesmo ir à polícia ou Conselho Tutelar. Aprendemos que nunca devemos guardar segredos sobre toques errados no nosso corpo.



Depois que a professora disse isso, eu perguntei o que deveríamos fazer caso a gente sentisse muito medo, e ela explicou que sentir medo é muito normal. Que todo mundo sente medo em vários momentos da vida. Inclusive ela. Mas devemos sempre lembrar que não estamos sozinhos — há muuuitas pessoas que podem nos ajudar!

Além disso, a professora ensinou que se a gente passar por alguma dessas coisas, não devemos ter vergonha de contar a verdade. Que “nunquinha”, jamais, em hipótese alguma somos o culpado pelo que aconteceu. E se a primeira pessoa a quem você contar não te ajudar, fale com outra pessoa... Sempre há alguém que vai te ouvir e te ajudar, seja na escola, em casa, no hospital ou até na polícia.



A professora terminou a aula dizendo algo que eu lembro muito bem, porque é muito importante. Ela falou mais ou menos assim:



"Vocês são únicos e muito especiais. Vocês têm o direito de se sentirem seguros e protegidos o tempo todo. Se alguém tentar machucar vocês ou fazer algo que não gostem, lembrem-se: não é culpa de vocês!"



Eu entendi que, mesmo que possa ser muito difícil contar, isso deve ser feito, porque a nossa segurança é o mais importante de tudo!

Então, amiguinhos, lembrem-se sempre do que a professora disse: se algo não estiver certo, não tenham medo de falar. Nunca estaremos sozinhos. Há muitas pessoas boas que podem nos ajudar!



