

Meu corpo, minhas regras

Uma história do Tuca, o tatu-bola, para ler junto
com um adulto que te ama.

3 a 6 anos



REALIZAÇÃO



Material gratuito de prevenção
Distribuição livre para famílias e escolas
Paula Lins — Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ

Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Na Rota do Afeto | Todos os Direitos Reservados - Paula Lins 2026

Leia isto primeiro, sem a criança

Esta cartilha ensina autoproteção sem ensinar medo. Ela não fala de crimes, não descreve situações de violência e não mostra imagens assustadoras. Ela ensina quatro coisas simples: **o corpo é meu, eu tenho adultos seguros, eu conto o que me faz mal e a culpa nunca é minha.**

Como usar

- **Leia junto, em voz alta.** Nesta faixa etária, a criança aprende pela sua voz e pela sua reação, não pelo texto.
- **Dez minutos por vez.** Duas ou três páginas bastam. Não precisa terminar no mesmo dia.
- **Tom leve.** Se você ler com cara de assunto grave, a criança aprende que o tema é proibido — e é justamente aí que ela para de contar as coisas.
- **Repita.** Releia a cada dois ou três meses. Autoproteção não se ensina uma vez; se instala por repetição.
- **Deixe perguntar.** Responda o que foi perguntado, com a palavra certa, e pare. Não amplie.

Uma observação sobre "não fale com estranhos"

Essa é a frase mais repetida e uma das menos protetoras. A maior parte das situações de violência contra crianças envolve alguém do convívio — família, vizinhança, escola, igreja, círculo de confiança. Uma criança treinada só para temer o desconhecido fica desprotegida justamente onde o risco é maior, e ainda perde o recurso de pedir ajuda a um adulto desconhecido quando se perde.

Por isso esta cartilha não ensina a temer pessoas. Ensina a reconhecer **situações e sensações.**

A página final traz orientações mais detalhadas para adultos, incluindo como reagir se a criança contar algo, e os canais de ajuda.

Oi! Eu sou o Tuca.

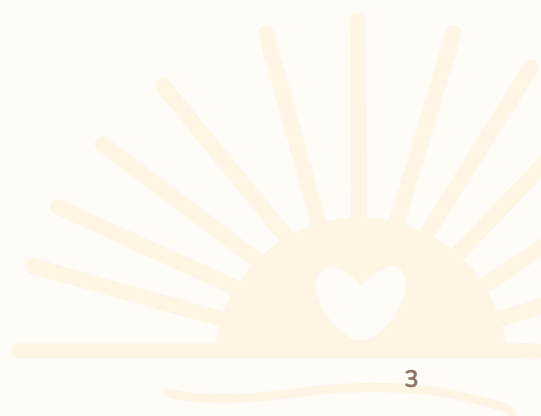


Eu sou um **tatu-bola**.

Quando eu preciso me proteger, eu me enrolo assim, ó —
e fico seguro dentro da minha casquinha.

Você também sabe se proteger.
Só precisa aprender umas combinações.

Vamos juntos?



O meu corpo é meu.

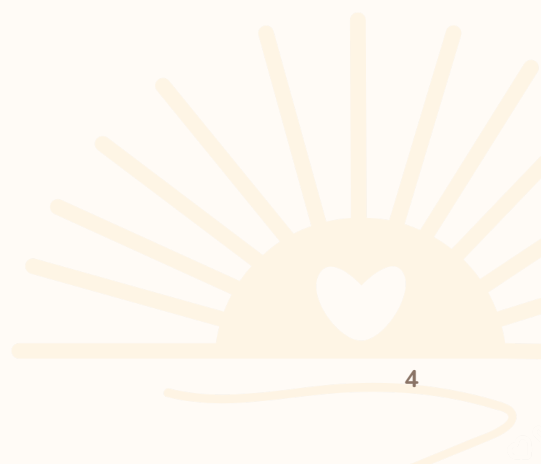
**Ele é a minha casa.
Eu moro dentro dele.**

Ninguém entra na minha casa sem eu deixar.

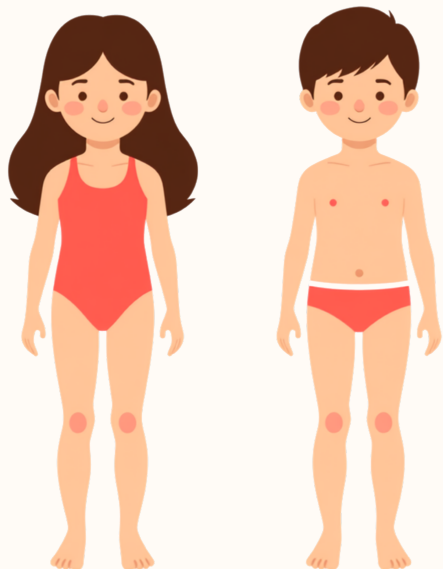
Ninguém mexe nas minhas coisas sem pedir.

Com o meu corpo é igualzinho.

Eu mando no meu corpo. Eu decido quem me abraça,
quem me pega no colo e quem me dá beijo.



A regra do maiô e da sunga



Tem partes do meu corpo que são **só minhas**.

São as partes que ficam escondidas embaixo do **maiô** ou da **sunga**.

E a minha **boca** também.

Essas partes têm nome de verdade

Pênis · Vulva · Bumbum · Peito

Falar o nome certo não é feio. É importante.

"Mas e na hora do banho?"

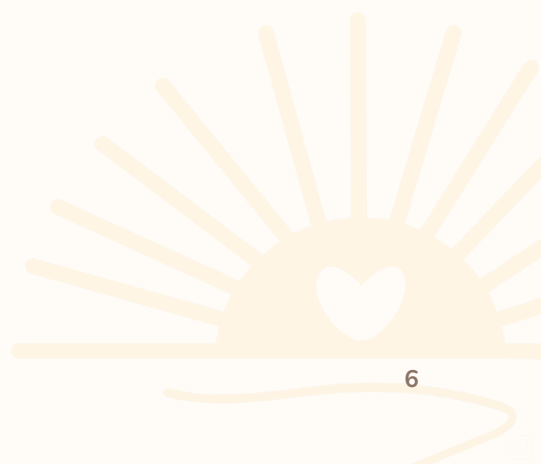
Boa pergunta! Tem hora que **pode**:

Quando um adulto que **cuida de mim** me ajuda a tomar banho, a me limpar ou a trocar de roupa.

Quando o **médico** precisa me examinar — mas sempre com um adulto meu **junto, na sala**.

Fora isso, ninguém mais pode ver, nem tocar, nem tirar foto.

E ninguém pode me pedir para eu ver ou tocar o corpo de um adulto. Nunca.



Carinho bom e carinho esquisito

Carinho bom

Deixa o coração
quentinho.

Abraço apertado, colo,
cafuné, mão dada, beijo
de boa noite.

Carinho esquisito

Deixa a gente sem graça,
com vontade de sair de
perto.

Dá um aperto na barriga.

**Eu posso dizer NÃO para um abraço ou um beijo.
Até de gente que eu amo. E tudo bem.**

Cócega que não para quando eu peço para parar não é brincadeira.



O aviso da barriga



Às vezes acontece uma coisa e a minha barriga dá um **aviso**:

um frio • um aperto • um nó

Esse aviso é o meu corpo **falando comigo**.

Quando a barriga avisa, eu vou **contar** para o meu adulto seguro. Mesmo que eu não saiba explicar direito.

Surpresa ou segredo?

SURPRESA é para alegrar

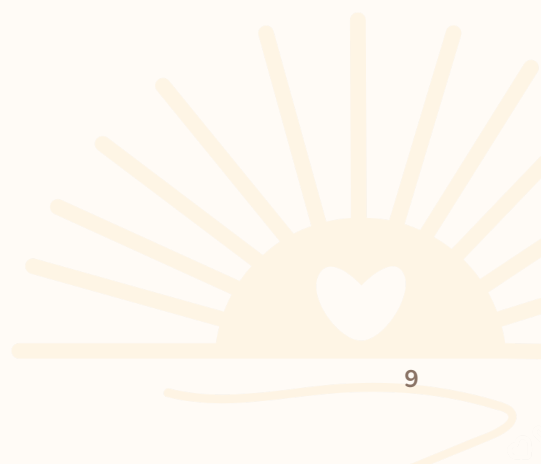
Todo mundo descobre depois. E todo mundo ri.
Tipo o bolo de aniversário escondido na cozinha.

SEGREDO que pesa na barriga

É aquele que alguém **mandou** eu guardar. E que me deixa apertado por dentro.

**Se alguém falar
"não conta pra sua mãe"
— eu conto sim.**

Eu não guardo segredo que faz mal. Nem se ganhar presente. Nem se a pessoa ficar brava.



A minha mão da segurança



Eu tenho **5 dedos**.

Cada dedo é um adulto que eu posso procurar quando eu preciso.

Se um não puder me ouvir, eu vou no outro. E no outro. **Até alguém me ouvir.**

Escreva aqui, junto com seu adulto, os 5 nomes. Pelo menos um deles precisa ser alguém de fora de casa (professora, tia, coordenadora da escola).

1

2

3

4

5



Se eu me perder

- 1 **Eu paro.** Eu não saio andando para procurar.
- 2 **Eu chamo bem alto** pelo nome do meu adulto.
- 3 **Eu procuro alguém que trabalha ali:** quem está no caixa, quem tem crachá ou uniforme. Ou uma **mãe com criança.**
- 4 **Eu falo: "eu me perdi".**

Eu nunca saio do lugar com alguém que eu não conheço — nem para procurar meu adulto.

E se alguém disser que a minha mãe mandou me buscar, mas ela não me avisou antes, eu **não vou.**

Se alguém tentar me levar

Eu grito bem alto:

**"ESSA PESSOA NÃO É
A MINHA MÃE!"**



A culpa nunca é minha

Se alguém fizer alguma coisa que me deixa mal, a culpa é **dessa pessoa.**

Mesmo que eu tenha ficado quieto.

Mesmo que eu não tenha contado na hora.

Mesmo que eu goste muito da pessoa.

Mesmo que eu tenha desobedecido antes.

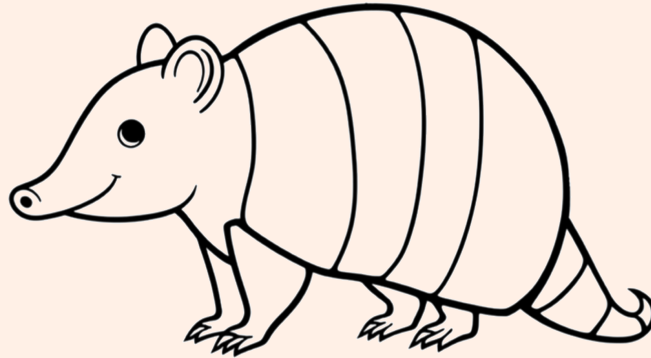
Eu conto.

E eu continuo sendo amado do mesmo jeito.



Agora é com você!

1 • Pinte o Tuca



2 • Coração ou barriga?

Leia com seu adulto. Desenhe um **coração** se é carinho bom. Desenhe uma **barriga com nó** se dá aviso.

Minha mãe me dá um abraço quando eu chego da escola.	
Alguém pede para eu tirar a roupa e diz para não contar.	
Meu pai me pega no colo e me faz cafuné.	
Uma pessoa fica fazendo cócega e não para quando eu peço.	
Alguém quer me dar presente escondido dos meus pais.	

Combinado assinado

Eu,

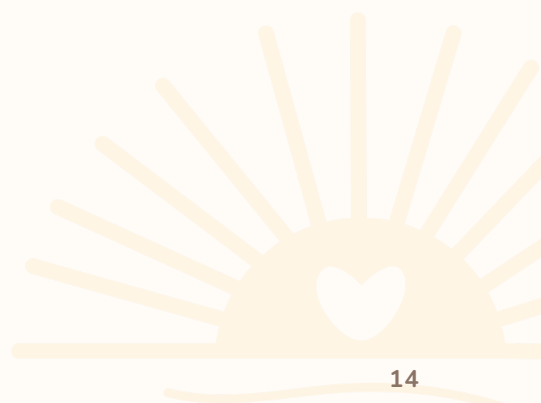
combinei com o meu adulto que:

- O meu corpo é meu.
- Eu posso dizer não.
- Eu conto o que pesa na minha barriga.
- Eu tenho 5 adultos para procurar.
- A culpa nunca é minha.

assinatura ou desenho da criança

assinatura do adulto

Data: ____ / ____ / ____

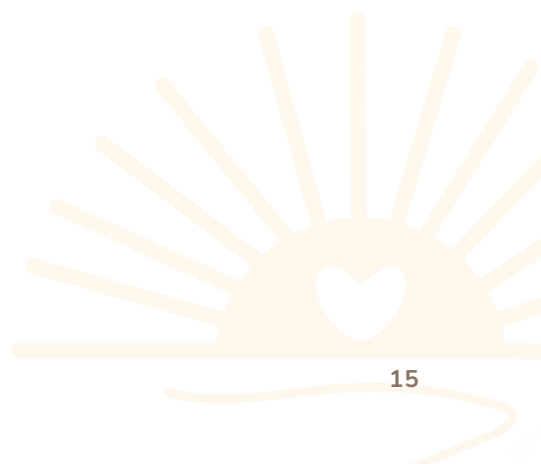


Se a criança contar alguma coisa

O momento em que uma criança fala é o momento mais decisivo de toda a prevenção. A forma como o adulto reage nos primeiros trinta segundos determina se ela vai continuar falando ou se vai se calar — às vezes por anos.

Faça

- **Mantenha o rosto calmo.** Pânico, choro ou raiva no seu rosto são lidos pela criança como "eu causei isso" ou "eu não devia ter contado".
- **Acredite e diga que acredita.** "Eu acredito em você. Que bom que você me contou."
- **Tire a culpa explicitamente.** "Você não fez nada de errado."
- **Escute sem interromper.** Deixe a criança usar as palavras dela.
- **Registre depois,** por escrito, o que ela disse, com as palavras dela, e a data.
- **Procure ajuda especializada** (Conselho Tutelar, delegacia especializada, profissional de saúde mental infantil).



Sinais de atenção

Evite

- **Interrogar.** Perguntas repetidas, sugestivas ou insistentes contaminam o relato e podem prejudicar a apuração.
- **Pedir para repetir várias vezes** para diferentes pessoas da família. A Lei 13.431/2017 justamente organiza a escuta especializada e o depoimento especial para evitar essa revitimização.
- **Confrontar o suspeito** por conta própria antes de orientação.
- **Prometer segredo.** Diga: "eu vou cuidar disso com pessoas que sabem ajudar".
- **Duvidar porque a pessoa é conhecida, querida ou "acima de qualquer suspeita".**

Sinais que merecem atenção

Mudança brusca de comportamento, regressão (voltar a fazer xixi na cama, voltar a falar como bebê), medo específico de uma pessoa ou de um lugar, alterações de sono ou apetite, conhecimento sexual incompatível com a idade, isolamento, agressividade nova, recusa súbita de ficar sozinha com alguém. Nenhum desses sinais isolado confirma nada — mas todos merecem observação e conversa, não interrogatório.

Onde pedir socorro



Disque 100

Disque Direitos Humanos. Recebe denúncias de violações contra crianças e adolescentes. Gratuito, funciona 24 horas e pode ser anônimo.



190

Polícia Militar. Para emergência e risco imediato.



Conselho Tutelar

Órgão do seu município responsável por zelar pelos direitos da criança e do adolescente.



Delegacia especializada

Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente. A nomenclatura varia de estado para estado.



CRAS / CREAS

Assistência social do município, para acompanhamento e apoio à família.

Confirme os contatos e endereços atualizados do seu município antes de precisar deles, e deixe anotados em um lugar acessível.

REALIZAÇÃO



Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

SOBRE ESTE MATERIAL

Meu corpo, minhas regras

Cartilha gratuita de prevenção, elaborada para uso de famílias, escolas, clínicas e projetos sociais. Pode ser impressa e distribuída livremente, desde que sem alteração de conteúdo e sem fins comerciais.

Este material tem finalidade educativa e **não substitui** avaliação, orientação ou acompanhamento de profissional habilitado, nem orientação jurídica.

REALIZAÇÃO



AUTORIA

Paula Lins

Fonoaudióloga · CRFa 1-13828 RJ

@paulalinsrj

Na Rota do Afeto | Todos os Direitos Reservados - Paula Lins 2026