

DÉBORA AMARO E VIVIANE VAZ

# MEU CORPO É MEU AMIGO



Ilustrado por  
Wanick Correa

## RECADO AOS ADULTOS RESPONSÁVEIS

Este livro foi pensado e planejado na prevenção de abusos a crianças a partir de 4 anos, considerando a importância de reconhecer que os sentidos são uma forma de proteção do nosso corpo, os quais a ensinam a perceber os sinais de alerta diante de potenciais riscos, oferecendo oportunidades de diálogos entre o adulto e a criança.

Uma grande complexidade do abuso é a identificação e o pedido de ajuda por parte da criança. Por isso, o livro se torna um aliado para a abordagem desse assunto, de maneira leve e lúdica.

O livro deve ser lido de maneira interativa, proporcionando um diálogo de confiança, onde assuntos como corpo, sexualidade e inteligência emocional, possam ser trabalhados sem tabus e de maneira saudável, dentro da idade e com a linguagem adequada.

Não é fácil para ela abrir para alguém sobre o que aconteceu, por isso, se ela o escolheu, acolha, não duvide ou questione, ofereça suporte, procure ajuda profissional e das redes de apoio. Lembre-se: criança não tem condições cognitivas de consentir ou não, e o agressor é o único culpado. Transforme o ciclo de violência num ciclo de amor e acolhimento!

Em nosso canal no YouTube temos vídeos que podem lhe ajudar:  
<https://www.youtube.com/channel/projetonova>



 @projetonova.funasph

 @projetonova

 E-mail - [viviane@funasph.com.br](mailto:viviane@funasph.com.br)

DÉBORA AMARO E VIVIANE VAZ

# MEU CORPO É MEU AMIGO

**Ilustrado por  
Wanick Correa**

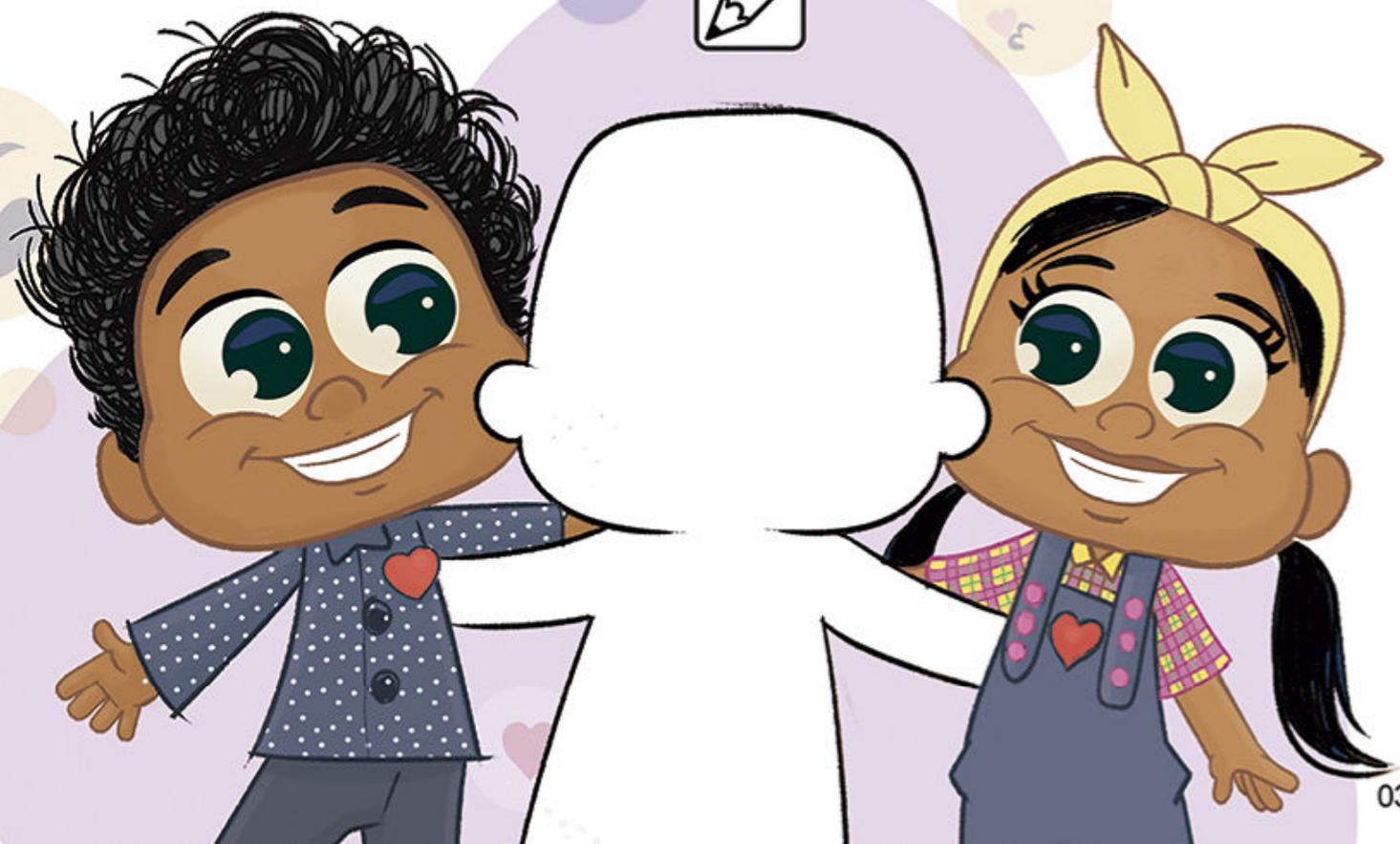
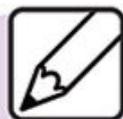
1ª edição  
2020

E AÍ? TUDO BEM?  
SOMOS O NINO E A CLARA!  
ESTE LIVRO QUE VOCÊ RECEBEU É  
DIFERENTE: NELE VOCÊ TAMBÉM PODE  
PARTICIPAR DA HISTÓRIA.



PRA COMEÇARMOS ESSA AVENTURA,  
ESCREVA SEU NOME E DESENHE  
COMO VOCÊ SE VÊ.

NOME: \_\_\_\_\_





- EU ADORO FAZER SELFIE!

- DÁ PRA VER!





EI, DEIXA EU TE CONTAR, VOCÊ SABIA QUE NOSSO CORPO FALA COM A GENTE? É ISSO MESMO, ATRAVÉS DOS NOSSOS SENTIDOS!

POR EXEMPLO, A BOCA NÃO SERVE SÓ PRA FAZER BIQUINHO... HEHEHE!!! SERVE TAMBÉM PARA FALAR, RIR, COMER.



O SORRISO É UMA FORMA DE MOSTRAR QUANDO ESTAMOS FELIZES!

USAR A BOCA PRA COMER É MUITO BOM!



1 - DESENHE AQUI O SEU SORRISO.

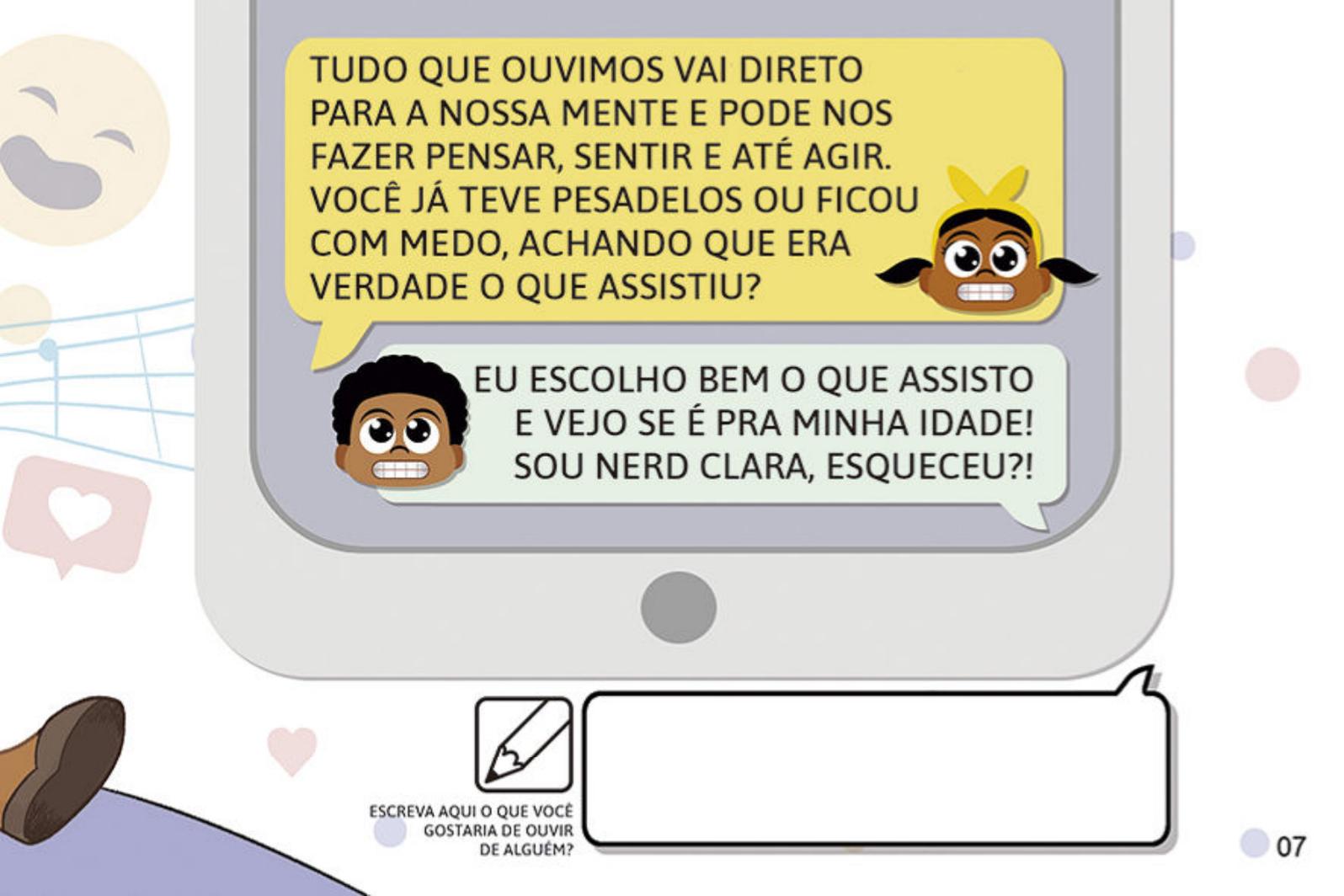


EU GOSTO MESMO É DE VÍDEOS!



ENTÃO, OUVIR É UM SENTIDO  
MUITO IMPORTANTE PRA NÓS,  
ISSO PORQUE O NOSSO OUVIDO  
SERVE PARA ESCUTAR OS SONS,  
MÚSICA BOA, ELOGIOS,  
CONVERSAS, BARULHOS,  
PERIGOS...





TUDO QUE OUVIMOS VAI DIRETO  
PARA A NOSSA MENTE E PODE NOS  
FAZER PENSAR, SENTIR E ATÉ AGIR.  
VOCÊ JÁ TEVE PESADELOS OU FICOU  
COM MEDO, ACHANDO QUE ERA  
VERDADE O QUE ASSISTIU?



EU ESCOLHO BEM O QUE ASSISTO  
E VEJO SE É PRA MINHA IDADE!  
SOU NERD CLARA, ESQUECEU?!



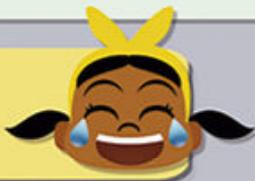
ESCREVA AQUI O QUE VOCÊ  
GOSTARIA DE OUVIR  
DE ALGUÉM?

O NARIZ FOI FEITO PARA SENTIRMOS O CHEIRO DAS COISAS, COMO DE UMA DELICIOSA PIZZA DE BACON. COM ELE PODEMOS RESPIRAR O AR PURO.



ELE TAMBÉM FUNCIONA COMO UM ALERTA PARA COISAS QUE ESTÃO BOAS OU RUINS, CHEIRO DE QUEIMADO OU SE A COMIDA ESTÁ ESTRAGADA.

OU SE ALGUÉM SOLTOU UM PUM POR PERTO.





VOCÊ ESTÁ OLHANDO PRA MIM AGORA,  
E EU PRA VOCÊ! COM NOSSOS OLHOS  
PODEMOS ENXERGAR...



VER NOSSOS AMIGOS, O PÔR-DO-SOL,  
A PROFESSORA DANDO AULA.  
MAS ÀS VEZES VEMOS COISAS QUE NÃO  
GOSTAMOS OU NÃO QUERÍAMOS VER.



VOCÊ JÁ VIU ALGO QUE TE DEIXOU  
ENVERGONHADO OU CONFUSO?

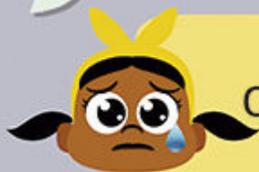


1 - DESENHE AQUI O QUE TE  
DEIXOU ENVERGONHADO  
OU CONFUSO.



COM AS NOSSAS MÃOS PODEMOS  
PEGAR COISAS. DAR PRESENTES,  
ABRAÇOS, BRINCAR NA AREIA.

TEM UM AMIGO DA MINHA ESCOLA  
QUE USA AS MÃOS PRA FALAR, ISSO SE  
CHAMA LÍNGUA DE SINAIS, SABIA?



TEM TOQUES QUE NOS DEIXAM ALEGRES  
OU CALMOS. OUTROS PODEM NOS DEIXAR  
TRISTES, COM RAIVA, COM VERGONHA.

VOCÊ PODE ESCOLHER O TOQUE QUE QUER  
DAR OU RECEBER. MAS NUNCA USE PARA  
MACHUCAR OU ENVERGONHAR ALGUÉM!

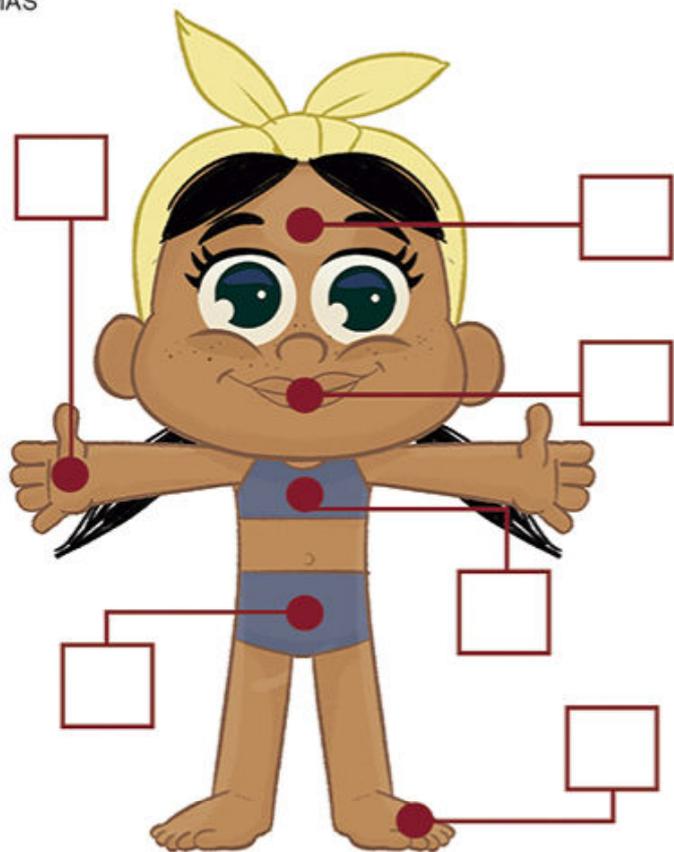
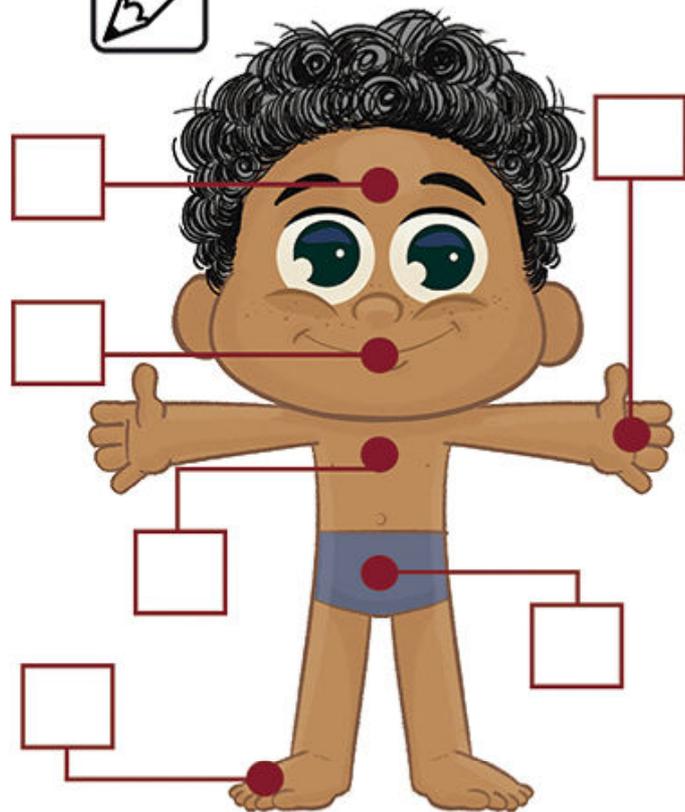


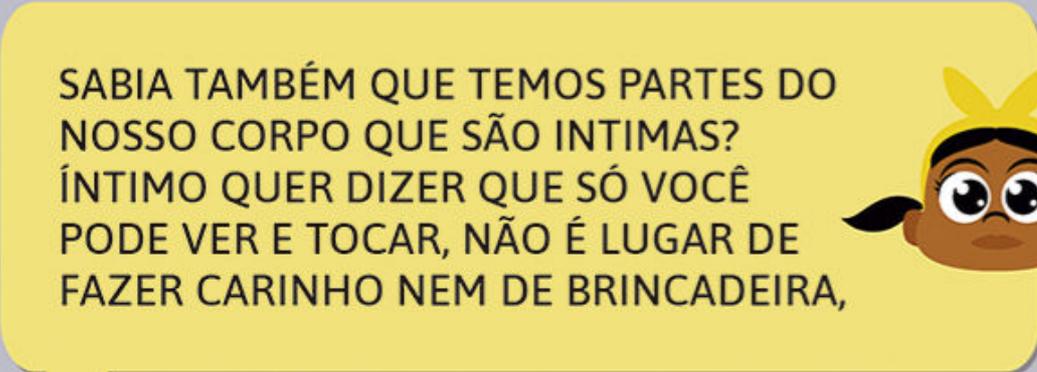


1 - DESENHE AQUI  
SUA MÃO.

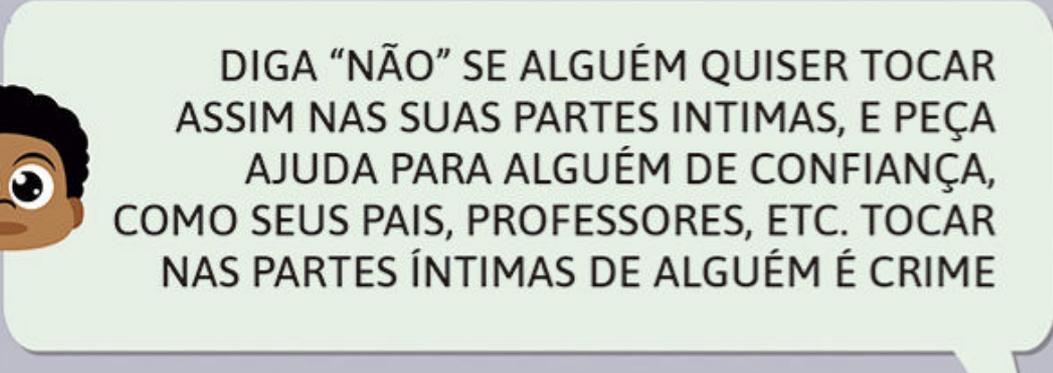


MARQUE NO DESENHO AS PARTES ÍNTIMAS





SABIA TAMBÉM QUE TEMOS PARTES DO NOSSO CORPO QUE SÃO ÍNTIMAS? ÍNTIMO QUER DIZER QUE SÓ VOCÊ PODE VER E TOCAR, NÃO É LUGAR DE FAZER CARINHO NEM DE BRINCADEIRA,



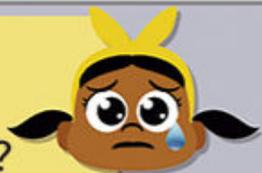
DIGA “NÃO” SE ALGUÉM QUISE TOCAR ASSIM NAS SUAS PARTES ÍNTIMAS, E PEÇA AJUDA PARA ALGUÉM DE CONFIANÇA, COMO SEUS PAIS, PROFESSORES, ETC. TOCAR NAS PARTES ÍNTIMAS DE ALGUÉM É CRIME

O NOSSO CORAÇÃO  
TAMBÉM FALA!



VERDADE, ELE CONVERSA COM A GENTE  
ATRAVÉS DAS BATIDAS. QUANDO ALGO  
BOM ACONTECE, NOSSO CORAÇÃO FICA  
FELIZ E ANIMADO.

MAS FICA TRISTE E ACELERADO  
SE ALGO RUIM NOS ACONTECE.  
COMO SEU CORAÇÃO ESTÁ HOJE?



PERCEBE COMO NOSSO CORPO FALA  
COM A GENTE O TEMPO TODO?



ASSINALE AQUI SUAS  
EMOÇÕES DE HOJE



ALEGRE



MUITO FELIZ



MEDO



NOJO



TRISTE



FELIZ

ALGUMAS COISAS PODEM PARECER BOAS,  
MAS SE SEU CORAÇÃO NÃO SE SENTE BEM,  
PODE SER UM ALERTA. SENTIMENTOS NOS  
DIZEM SE AS COISAS SÃO BOAS OU RUINS.  
PRESTE ATENÇÃO NELES!



CASO ALGUMA COISA RUIM  
ACONTEÇA OU JÁ TENHA  
ACONTECIDO, CONVERSE COM  
ALGUÉM DA SUA CONFIANÇA



O QUE O SEU CORPO TEM  
FALADO?



ESPAÇO PARA VOCÊ DESENHAR:

MEU CORPO É MEU AMIGO  
Copyright 2020 by VIVIANE MACHADO DE MELO VAZES  
E DEBORA GONÇALVES AMARO

E-mail: vivi\_vaz@gmail.com

IMPRESSO NO BRASIL

O conteúdo desta obra é de responsabilidade  
do autor proprietário do Direito Autoral  
Direitos sobre a imagem: Wanick Correa  
Produção Gráfica e Marketing: Supimpa Estúdio Gráfico

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Bibliotecária: Rosilene de Melo Oliveira CRB 9958-8

Vazes, Viviane Machado de Melo.  
V963m Meu corpo é meu amigo / Viviane Machado de Melo Vazes;  
Debora Gonçalves Amaro. – Campo Grande : Viviane Machado de Melo  
Vazes, 2020.  
24 p. il. ; 14x21cm.

ISBN:

1. Crime sexual contra as crianças – Prevenção - Brasil. 2. Abuso sexual -  
Prevenção. 3. Violência sexual. I. Título.

CDD 362.7670981

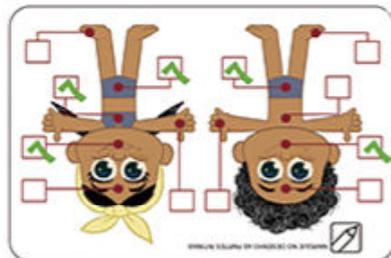
Registro para catálogo sistemático  
Proteção: Violência Sexual: Prevenção

[www.projetonova.org.br](http://www.projetonova.org.br)

**VOCÊ PODE PEDIR AJUDA  
LIGANDO PARA OS NÚMEROS:**

**100 CRIMES CONTRA CRIANÇAS  
E ADOLESCENTES  
100 DE ALGUM TELEFONE OU  
CELULAR.  
180 CRIMES CONTRA A MULHER  
190 POLÍCIA**

Resposta da página 14



## AS AUTORAS



### Viviane Vaz

Oi, eu sou a Vivis! Gosto muito de: Chocolate, de escrever, de jogos e assistir filmes. Faço mil coisas ao mesmo tempo, amo pintar e fazer arte!

Sou esposa do Evandro e mãe do Kaleb e do Rafael, Missionária, Psicanalista e coordenadora do Projeto Nova, lugar onde me realizo alcançando, atendendo, amando e proporcionando restauração e NOVA vida a centenas de famílias!

Esse é meu segundo livro, e o primeiro ao lado da querida Debs.

@vivismvaz ✉ vivi.vaz@gmail.com



### Débora Amaro

Oi, eu sou a Déboral! Das coisas que gosto: escrever meus pensamentos e transformá-los em poesia, cheiro de livro novo, conversar com Deus, abraços apertados, bilhetinhos inesperados e riso de criança. Missionária, acadêmica de Teologia e Pedagogia, Educadora Social no Projeto Nova, onde estou diariamente com várias crianças lindas, ligadas no 220 e cheias de vida!

Esse é meu segundo livro publicado, e o primeiro ao lado da querida Vivis.

@deboragamaro ✉ deboraame16@gmail.com

## O ILUSTRADOR



### Wanick Correa

Olá, meu nome é Wanick Correa! Sou desenhista desde criança. Sou marido da Priscila e pai da Beatriz. Sempre tive paixão por gibis, livros ilustrados e com o passar do tempo essa paixão aumentou ainda mais. Hoje tenho um estúdio e trabalho com livros, escrevendo, desenhando e colorindo novas histórias todo ano. Esse é meu primeiro livro com as autoras e fiquei muito feliz com o convite.

@wanick.correa ✉ wanick.correa@gmail.com



NINO E CLARA IRÃO TE LEVAR  
A DESCOBRIR AS MANEIRAS QUE  
O CORPO FALA PARA NOS  
PROTEGER E NOS AJUDAR  
A PERCEBER SE UMA SITUAÇÃO  
É BOA OU RUIM!  
CUIDAR BEM DO CORPO  
E OUVIR O QUE OS SENTIMENTOS  
TÊM A DIZER É AUTO-CUIDADO  
E PROTEÇÃO. ENTRE NESTA  
AVENTURA E APRENDA A  
RESPEITAR SEU CORPO  
E SEU CORAÇÃO!

Like icon:  Heart icon: 

DISQUE  
DIREITOS  
HUMANOS  
100

LIGUE  
180  
Central de Atendimento à Mulher

  
funasph  
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA E POLÍTICA PÚBLICA

projeto  
NOVA  
