

HANNA CEBEL DANZA  
MARCO ANTONIO MORGADO DA SILVA

# PROJETO DE VIDA

## CONSTRUINDO O FUTURO

MANUAL DO PROFESSOR



PROJETO DE VIDA  
ENSINO MÉDIO • VOLUME ÚNICO

**ea**  
editora ática

# PROJETO DE VIDA

## CONSTRUINDO O FUTURO

PROJETO DE VIDA  
ENSINO MÉDIO • VOLUME ÚNICO

MANUAL DO PROFESSOR

### HANNA CEBEL DANZA

Doutora e Mestre em Psicologia e Educação pela Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP), com estágio na Faculdade de Educação da Universidade de Barcelona  
Professora da disciplina Projeto de Vida no Ensino Médio da rede particular durante cinco anos  
Pesquisadora, professora em cursos de formação de professores, consultora pedagógica e autora de material didático sobre projeto de vida

### MARCO ANTONIO MORGADO DA SILVA

Doutor e Mestre em Psicologia e Educação pela Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP), com estágio de pesquisa na Universidade de Barcelona  
Professor da Educação Básica das redes pública e particular há mais de dez anos  
Experiência com formação de professores no Ensino Superior

1ª EDIÇÃO, SÃO PAULO, 2020



editora ática

**Presidência:** Paulo Serino

**Direção editorial:** Lauri Cericato

**Gestão de projeto editorial:** Heloisa Pimentel e Mirian Senra

**Gestão de área:** Alice Silvestre

**Coordenação de área:** Renato Malkov e Rosângela Rago

**Edição:** Alice Vasques de Camargo e Natália Kessuani Bego Maurício

**Planejamento e controle de produção:** Vilma Rossi e Camila Cunha

**Revisão:** Hélia de Jesus Gonsaga (ger.), Rosângela Muricy (coord.), Ana Paula C. Malfa, Ana Maria Herrera, Carlos Eduardo Sigris, Diego Carbone, Gabriela M. Andrade, Heloisa Schiavo, Hires Heglan, Kátia S. Lopes Godoi, Luciana B. Azevedo, Luis M. Boa Nova, Luiz Gustavo Bazana, Patricia Cordeiro, Patrícia Travanca, Paula T. de Jesus, Sandra Fernandez, Sueli Bossi e Vanessa P. Santos

**Arte:** Claudio Faustino (ger.), Erika Tiemi Yamauchi (coord.), Renato Akira dos Santos (edição de arte) e Karen Midori Fukunaga

**Iconografia e tratamento de imagens:** Silvio Klugin (ger.), Roberto Silva (coord.), Carlos Luvizari, Claudia Balista, Cristina Akisino, Danielle de Alcântara, Douglas Cometti, Evelyn Torrecilla, Mariana Sampaio e Monica de Souza (pesquisa iconográfica), Cesar Wolf (tratamento de imagens)

**Licenciamento de conteúdos de terceiros:** Fernanda Carvalho (coord.), Erika Ramires e Márcio Henrique (analistas adm.)

**Cartografia:** Alexandre Bueno e Mouses Sagiorato

**Design:** Gláucia Koller (ger.), Tatiane Porusselli (proj. gráfico e capa)

**Foto de capa:** Pixel-Shot/Shutterstock

**Todos os direitos reservados por Editora Ática S.A.**

Avenida Paulista, 901, 4º andar  
Jardins – São Paulo – SP – CEP 01310-200  
Tel.: 4003-3061  
www.edocente.com.br  
atendimento@aticascipione.com.br

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Danza, Hanna Cebel  
Projeto de vida : Construindo o futuro, volume único /  
Hanna Cebel Danza, Marco Antonio Morgado da Silva. — 1. ed.  
— São Paulo : Ática, 2020.  
Suplementado pelo manual do professor  
Bibliografia  
ISBN: 978-85-081-9604-3 (aluno)  
ISBN: 978-85-081-9605-0 (professor)  
1. Ensino médio 2. Projetos de vida 3. Autoconhecimento 4.  
Valores 5. Relações interpessoais 6. Trabalho e profissões  
I. Título II. Silva, Marco Antonio Morgado da  
20-1185 CDD 373.02

Angélica Ilacqua - CRB-8/7057

2020

Código da obra CL 713735  
CAE 722668 (AL) / 722667 (PR)

1ª edição  
1ª impressão

De acordo com a BNCC.



Impressão e acabamento

#### Colaboradores

**Gabriela Marques Mendes da Silva**

Bacharela em Administração pelo Centro Universitário Senac (SP)  
Mestra em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP)  
Consultora educacional

**Victor Santos Vigneron de La Jousselandiere**

Bacharel e licenciado em História pela Universidade de São Paulo (USP)  
Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP)  
Professor de História na Educação Básica



# APRESENTAÇÃO

**Caro estudante,**

Este livro foi pensado para ser uma ferramenta útil para o desenvolvimento de seu projeto de vida.

Nele, serão abordados temas muito importantes e instigantes, como o autoconhecimento, a autoestima, a identidade, as relações interpessoais, as escolhas pessoais e profissionais, a tomada de decisão, o planejamento e os processos de transformação de si mesmo e do mundo a seu redor.

Esperamos que ele contribua para que você reconheça quem você é e quem deseja ser no futuro, para que, assim, você possa construir um modo de viver que lhe traga realização pessoal, que o preencha de sentido e que o motive a contribuir para uma sociedade mais justa, igualitária e digna para todos.

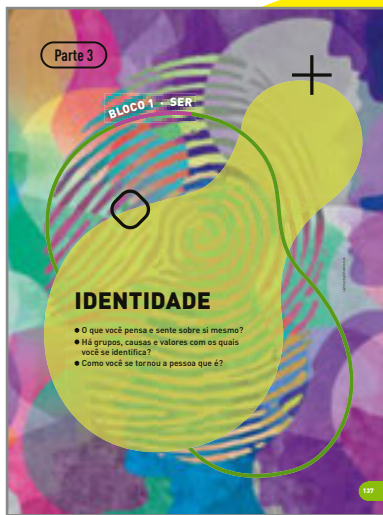
Fazer isso faz parte do nosso projeto de vida. Desejamos muito que este livro possa ajudá-lo a criar o seu!

**Boa jornada!**

*Os autores*

# CONHEÇA SEU LIVRO

Este livro está organizado em três partes. Em cada parte, há seis blocos temáticos (ser – conviver – fazer parte – escolher – planejar – transformar), que apresentam diversas seções e atividades. Conheça as principais delas a seguir.



## ABERTURA DE BLOCO

Apresenta algumas questões de aproximação e sensibilização sobre o assunto que será abordado no bloco.

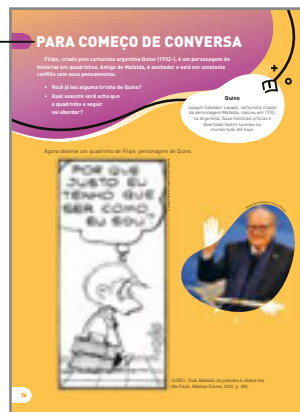
## PARA INTERPRETAR

Apresenta frases inacabadas sobre o texto da página anterior. Você deve copiar e completar as frases no caderno dando sua interpretação.



## PARA COMEÇO DE CONVERSA

Nessa seção você vai encontrar um texto disparador de reflexão. Esse texto poderá ser escrito, visual, verbo-visual e pertencer a diferentes gêneros, como letra de canção, pintura, cartum, história em quadrinhos, etc. Uma pequena introdução contextualiza o texto e levanta questões de pré-leitura. Nessa página você também encontra uma breve biografia e a foto do autor do texto que será lido.



## PARA INTERPRETAR

Copie as frases a seguir no caderno e complete-as.

1. A frase "Por que não se temer que ser como eu?" significa...
2. O personagem da página sobre o mesmo convém ser...
3. O quadrinho apresentado faz você pensar...

## PARA AMPLIAR

1. Você acredita que as pessoas, em geral, estão satisfeitas consigo mesmas? Por quê?
2. Em sua opinião, o que pode fazer alguém não estar tão consigo mesmo?
3. Quais podem ser as possíveis consequências de alguém não estar satisfeito consigo mesmo?

## Autoconceito e projeto de vida

Você já refletiu sobre o termo **autoconceito** antes? De maneira simples, pode ser entendido como a compreensão que cada um tem de si mesmo, incluindo suas características físicas, psicológicas, sociais e culturais. É a imagem que cada um tem de si mesmo, formada por suas percepções, sentimentos e valores.

Entretanto, não podemos esquecer o **autoconceito**. O autoconceito, além de estar relacionado ao conhecimento que cada um tem de si mesmo, também envolve a percepção que os outros têm de nós. É a imagem que os outros têm de nós, formada por suas percepções, sentimentos e valores.

A construção do autoconceito e do autoconceito ocorre de maneira influenciada por vários fatores, como a família, a escola, a sociedade e a cultura. É importante refletir sobre esses fatores e como eles influenciam a formação do autoconceito e do autoconceito.

Nessa área, vamos trabalhar a construção do autoconceito pessoal e a qualidade de vida, por meio de atividades que envolvem a reflexão sobre a própria vida e a construção de um projeto de vida, por meio de atividades que envolvem a reflexão sobre a própria vida e a construção de um projeto de vida.



## PARA AMPLIAR

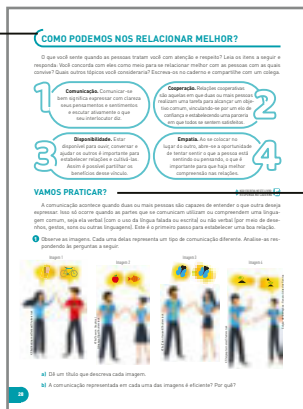
Busca promover a ampliação da reflexão por meio de questões que relacionam o tema do texto trabalhado com sua experiência de vida.

## TEXTO INTRODUTÓRIO

Esclarece a relação entre o assunto que será trabalhado no bloco e a construção do projeto de vida.

## COMO PODEMOS...?

Apresenta dicas práticas relacionadas ao assunto do bloco. São itens que podem auxiliar você, de formas variadas, no seu desenvolvimento, tanto no âmbito pessoal como interpessoal, contribuindo para a construção de seu projeto de vida.



## VAMOS PRATICAR?

As atividades dessa subseção convidam você a colocar em prática as dicas oferecidas anteriormente, na mesma página. Nela há diversos tipos de proposta, incluindo atividades individuais e coletivas.

## IMERSÃO EM SI

**SONHAR ACORDADO**

Leia um trecho de letra de música, "O nome sempre contigo", composta originalmente pelo músico argentino Kevin Johanson (1964) e interpretada em português pela cantora e compositora Paula Toller (1982). Depois, escreva o trecho da canção com o colega.



Que dia foi que eu acordei  
Sabendo que não vou  
Saber de nada mais  
Que não vou esquecer  
Que dia foi que eu acordei  
E não vou esquecer mais que sempre

A música sempre contou  
Muitas vezes sobre  
Desespero, amor, amizade,  
Solidão, esperança, sonhos,  
Por isso, escreva sobre o que  
você sente ao ler esse texto.

Na atividade de leitura de uma música, você conheceu a história e o estilo do Criatividade. Agora é hora de pensar sobre suas próprias histórias. Para isso, você vai produzir um **MAPA MENTAL** baseado nos momentos que são de sua importância pessoal.

1. Qual tem sido? Em que situações, quais são elas?

2. Quais sonhos, acontecimentos, necessidades e interesses influenciaram a definição desses sonhos?

3. Você faz algo no presente que vai ajudar a realizar esse sonho no futuro? Se sim, o quê?

4. Quem são as pessoas importantes para você? Como elas influenciaram sua vida? Para construir esse mapa? Por quê?

5. Que histórias que podem influenciar a realização de seus sonhos e o que isso dependerá de você?

6. Há algo que você possa fazer para ter maior controle sobre isso? O quê?

## IMERSÃO EM SI

Promove um momento de reflexão que permite você conhecer mais a si mesmo. O conhecimento de si é um dos pilares da construção dos projetos de vida, por isso será trabalhado de forma recorrente ao longo do livro. Essa seção pode abranger a apresentação de textos para reflexão e atividades diversas, relacionadas ao assunto do bloco.



## EXCURSÃO NO MUNDO

Tem o objetivo de expandir o conhecimento de mundo relacionado ao assunto do bloco por meio da exploração de realidades e contextos diferentes, propiciando o contato com histórias, práticas, saberes e conteúdos que circulam socialmente. Há no mundo muitas fontes de inspiração para projetos de vida, e conhecer esse repertório é fundamental para que possamos nos envolver com aquilo que desperta nosso interesse e nossa curiosidade.

## EXCURSÃO NO MUNDO

**TRAJETÓRIAS DE VIDA**

O sociólogo português José Machado Pais (1952) é reconhecido por um trabalho sobre as mudanças de vida das pessoas ao longo da vida, que é conhecido como o conceito de trajetórias de vida. Leia o trecho da obra e escreva o que você aprendeu com esse texto.

1. O que é uma trajetória de vida? Como ela se relaciona com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam?

2. Como as trajetórias de vida se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

3. O que significa dizer que "a vida de uma pessoa é um projeto de vida"? Como isso se relaciona com o conceito de projeto de vida? Como isso se relaciona com o conceito de projeto de vida? Como isso se relaciona com o conceito de projeto de vida?

4. Como as trajetórias de vida se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

5. Algumas dessas pessoas estão vivendo o que originalmente era um "projeto de vida"? Que importância tem esse projeto de vida para elas? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?



## SÍNTESE

A seção propõe que você use a criatividade para sintetizar e comunicar o que aprendeu no decorrer das atividades que realizou no bloco. Combine sempre com o professor o que você vai produzir, pode ser um texto para ser usado na montagem de uma revista ou um jornal, uma produção audiovisual (vídeo, música, gravação em áudio), uma produção artística (como dramatização, poema, conto) ou expositiva, como mapa mental, apresentação de slides, seminário, etc. Sempre que possível, guarde o que você produziu para essa seção, pois esse produto poderá ser usado em outros momentos.

### SÍNTESE

Como você poderia sintetizar, de modo criativo, o que aprendeu?

Na sua síntese, o tema da tomada de decisão responsável foi abordado de diversas maneiras. Agora, sua tarefa é identificar e listar duas respostas de pessoas que, ao ler o texto, chegaram a conclusões semelhantes ao projeto de vida. Para isso, você deve usar uma forma de síntese que seja adequada.

### AUTOAVALIAÇÃO

Antes de responder à autoavaliação, reflita sobre o que você aprendeu e o que você vai fazer.

1. Compreender a importância da tomada de decisão responsável.

2. Reconhecer a importância da tomada de decisão responsável em alguns aspectos da vida.

3. Reconhecer a importância da tomada de decisão responsável em suas trajetórias de vida.

4. Reconhecer a importância da tomada de decisão responsável e suas histórias.

5. Não reconhecer a existência de critérios para a tomada de decisão responsável, mas não fazê-los de forma que não sejam decisivos.

6. Reconhecer a existência de critérios para a tomada de decisão responsável, mas não fazê-los de forma que não sejam decisivos.

7. Reconhecer a existência de critérios para a tomada de decisão responsável e fazer uso deles.

8. Reconhecer a existência de critérios para a tomada de decisão responsável e fazer uso deles.

Escolher a carreira profissional que deseja seguir.

1. Ainda não escolhi a carreira profissional que desejo seguir e não sei por quê.

2. Ainda não escolhi a carreira profissional que desejo seguir e não sei por quê.

3. Por meio de alguns critérios, não me estabeleci a carreira profissional que desejo seguir.

4. Por meio de todos os critérios, escolhi a carreira profissional que desejo seguir.

Agora, copie e complete no caderno as seguintes tabelas.

Muito autoavaliação não que preciso autoavaliar muito.

Pouco conseguir não sei.

## AUTOAVALIAÇÃO

A seção apresenta objetivos de aprendizado e alternativas que indicam o quanto você está próximo ou distante de atingi-los. Essa autoavaliação pode clarificar o que você aprendeu e o que ainda precisa aprender sobre os conteúdos do bloco. É um instrumento que visa fazer você avaliar a construção de seus conhecimentos, habilidades, valores e atitudes, levando-o a pensar em estratégias para aprimorar o próprio aprendizado.



## VIVÊNCIAS COLETIVAS E CONFERÊNCIA FINAL

Na transição entre as partes do livro, você vai encontrar duas propostas de vivências coletivas. Nelas, bem como na conferência final, que encerra o trabalho com o livro, toda a comunidade escolar será convidada a participar desse processo que é a construção do projeto de vida. Nessas vivências, você e seus colegas vão protagonizar a organização e a execução de eventos na escola, buscando mobilizar para isso tudo que aprenderam no decorrer de cada uma das três partes do livro, preparando-se para o que está por vir!

## VIVÊNCIA COLETIVA I

**Museu da Pessoa: nossa memória e identidade**

Museu da Pessoa: o que é isso? Como fazer? O que você acha que você precisa fazer?

1. O que é uma vivência coletiva? Como ela se relaciona com o conceito de projeto de vida? Como ela se relaciona com o conceito de projeto de vida? Como ela se relaciona com o conceito de projeto de vida?

2. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

3. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

4. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

5. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

6. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

7. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

8. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

9. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?

10. Como as vivências coletivas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida? Como elas se relacionam com o conceito de projeto de vida?



# SUMÁRIO

O que é projeto de vida?	
E por que aprender sobre ele na escola? .....	8
Quadro de objetivos .....	10
Questionário .....	12

## PARTE 1

<b>BLOCO 1 SER: QUEM É VOCÊ?</b> .....	13
Para começo de conversa .....	14
Como podemos nos conhecer melhor? .....	16
Qual é a sua personalidade? .....	17
Quais são os seus valores? .....	18
Uma entrevista diferente .....	19
Imersão em si: Autorretrato .....	20
Excursão no mundo: Outros autorretratos .....	21
Síntese .....	22
Autoavaliação .....	22

<b>BLOCO 2 CONVIVER:</b>	
<b>QUEM VOCÊ TEM POR PERTO?</b> .....	23
Para começo de conversa .....	24
Mapa das relações .....	26
Amigos: a família que a gente escolhe .....	27
Como podemos nos relacionar melhor? .....	28
Convite à cooperação .....	29
Imersão em si: Histórias de família .....	30
Excursão no mundo: Contação de histórias .....	31
Síntese .....	32
Autoavaliação .....	32

<b>BLOCO 3 FAZER PARTE:</b>	
<b>O SENTIDO DA EXPERIÊNCIA</b> .....	33
Para começo de conversa .....	34
Imersão em si: Experiências escolares: o que o passado revela? .....	36
Como podemos aprender com experiências alheias? .....	37
É possível ressignificar as experiências? .....	38
Experiências que nos inspiram .....	39
Excursão no mundo: A voz da experiência .....	40
Síntese .....	42
Autoavaliação .....	42

<b>BLOCO 4 ESCOLHER:</b>	
<b>SONHAR PARA REALIZAR</b> .....	43
Para começo de conversa .....	44
Como definir nossos sonhos? .....	46
Imersão em si: Sonhar acordado .....	47
Todos os sonhos se tornam realidade? .....	49
Excursão no mundo: Sonhos que nos fazem voar! .....	51
Síntese .....	52
Autoavaliação .....	52

<b>BLOCO 5 PLANEJAR:</b>	
<b>UM OLHAR PARA O FUTURO</b> .....	53
Para começo de conversa .....	54

Como podemos planejar nossas ações para o futuro? ..	56
Planejamento exige organização .....	58
Excursão no mundo: Professor também planeja .....	59
Impactando as redes sociais .....	60
Imersão em si: Metas de curto prazo .....	61
Síntese .....	62
Autoavaliação .....	62

<b>BLOCO 6 TRANSFORMAR:</b>	
<b>QUEM VOCÊ QUER SE TORNAR?</b> .....	63
Para começo de conversa .....	64
Imersão em si: Zona de conforto .....	66
Construção e aprimoramento de si .....	67
Como podemos mudar nossos hábitos e comportamentos? .....	69
Resistir para transformar .....	70
Excursão no mundo: Os efeitos das mudanças .....	71
Síntese .....	72
Autoavaliação .....	72

## VIVÊNCIA COLETIVA I

<b>Museu da Pessoa: nossa memória e identidade</b> ..	73
---	----

## PARTE 2

<b>BLOCO 1 SER:</b>	
<b>AUTOCONCEITO POSITIVO</b> .....	75
Para começo de conversa .....	76
Os outros são nosso espelho .....	78
Como podemos ter uma autoestima positiva? .....	79
Limites e potencialidades .....	80
O melhor de nós .....	81
Imersão em si: A escala de autoestima de Rosenberg .....	82
Excursão no mundo: Padrões de beleza e autoestima ..	83
Síntese .....	84
Autoavaliação .....	84

<b>BLOCO 2 CONVIVER:</b>	
<b>AMAR É...</b> .....	85
Para começo de conversa .....	86
Amar é ter responsabilidade .....	88
Como podemos desenvolver a responsabilidade afetiva? .....	89
As expectativas amorosas .....	90
Relacionamento saudável x relacionamento abusivo ..	91
Imersão em si: Carta de amor .....	92
Excursão no mundo: A diversidade do amor .....	93
Síntese .....	94
Autoavaliação .....	94

<b>BLOCO 3 FAZER PARTE:</b>	
<b>PERCURSOS FORMATIVOS</b> .....	95
Para começo de conversa .....	96
A importância do estudo .....	98
Como podemos traçar nosso percurso formativo? ..	99
Imersão em si: O ingresso no Ensino Superior .....	100
Oportunidades iguais? .....	101
O sistema de cotas .....	102
Excursão no mundo: Trajetórias de vida .....	103
Síntese .....	104
Autoavaliação .....	104

<b>BLOCO ④ ESCOLHER: ESCOLHER É PRECISO!</b>	<b>105</b>
Para começo de conversa	106
Navegar ou ficar à deriva?	108
Excursão no mundo: Navegando por aí	109
Como podemos fazer boas escolhas?	110
Estamos todos no mesmo barco!	111
Liberdade de escolha ou escolha em conjunto?	112
Imersão em si: Sua vida, suas escolhas, seu legado	113
Síntese	114
Autoavaliação	114

### BLOCO ⑤ PLANEJAR:

<b>OS DESVIOS DE PERCURSO</b>	<b>115</b>
Para começo de conversa	116
Uma vida flexível	118
Como podemos ser mais flexíveis?	119
O plano B	120
Empreendedorismo e inovação	121
Imersão em si: Mudança de rota	122
Excursão no mundo: A arte do improviso	123
Síntese	124
Autoavaliação	124

### BLOCO ⑥ TRANSFORMAR:

<b>PROTAGONISMO JUVENIL E SUSTENTABILIDADE NA ESCOLA</b>	<b>125</b>
Para começo de conversa	126
Jovens protagonistas	128
Sustentabilidade para além do meio ambiente	129
Excursão no mundo: Sustentabilidade na escola e além de seus muros	130
Como podemos ser protagonistas de transformações sociais?	132
Imersão em si: Qual é a relação de seu projeto de vida com a transformação de seu entorno?	133
Síntese	134
Autoavaliação	134

### ◀ VIVÊNCIA COLETIVA II ▶

Feira de empreendedorismo e inovação	135
--------------------------------------	-----

## ◀ (( ( PARTE 3 ))) ▶

### BLOCO ① SER:

<b>IDENTIDADE</b>	<b>137</b>
Para começo de conversa	138
Como podemos reconhecer nossa identidade?	140
Imersão em si: Narrativa de vida e construção da identidade	141
A formação da identidade	142
Excursão no mundo: Identidade social como identidade política	145
Síntese	146
Autoavaliação	146

### BLOCO ② CONVIVER:

<b>O PROFISSIONAL QUE DESEJO SER</b>	<b>147</b>
Para começo de conversa	148
Hard skills x soft skills	150
Imersão em si: Faça seu currículo	151
O que é assédio moral no trabalho?	152
Simulando um processo seletivo	153
Como podemos ser bons profissionais?	154

Excursão no mundo: Fórum das profissões	155
Síntese	156
Autoavaliação	156

### BLOCO ③ FAZER PARTE:

<b>A VIDA EM UM MUNDO COMUM</b>	<b>157</b>
Para começo de conversa	158
Cidadania participativa	160
Declaração Universal dos Direitos Humanos	160
Resolução de conflitos	161
Como podemos conviver bem?	163
Imersão em si: Cidadania: o que eu tenho a ver com isso?	164
Excursão no mundo: Estatuto da Criança e do Adolescente	165
Síntese	166
Autoavaliação	166

### BLOCO ④ ESCOLHER:

<b>TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL</b>	<b>167</b>
Para começo de conversa	168
Cardápio das profissões	170
Imersão em si: Critérios de escolha profissional	171
Como podemos tomar uma decisão responsável?	172
E quando não há liberdade de escolha?	173
Excursão no mundo: Exercício dos dilemas morais	174
Critérios morais para a tomada de decisão	175
Síntese	176
Autoavaliação	176

### BLOCO ⑤ PLANEJAR:

<b>PERSISTIR PARA REALIZAR</b>	<b>177</b>
Para começo de conversa	178
Felicidade Interna Bruta	180
Persistência e mobilidade social	181
Tempos e contratempos	182
Como podemos persistir em nossos projetos?	183
Imersão em si: A filosofia Ikigai	184
Excursão no mundo: Experimentando o futuro	185
Síntese	186
Autoavaliação	186

### BLOCO ⑥ TRANSFORMAR:

<b>É HORA DE MUDAR O MUNDO!</b>	<b>187</b>
Para começo de conversa	188
Uma história de luta pela floresta	190
Projeto social: O ponto de partida	191
Como podemos desenvolver um projeto social?	192
Imersão em si: Avaliando a experiência do projeto	193
Excursão no mundo: Ações que mudaram o mundo	194
Síntese	196
Autoavaliação	196

### ◀ CONFERÊNCIA FINAL ▶

Encontro com o futuro	197
Encerramento: Uma página que vira, um novo capítulo que se inicia	199
A BNCC neste livro	200
Referências bibliográficas comentadas	208



# O QUE É PROJETO DE VIDA? E POR QUE APRENDER SOBRE ELE NA ESCOLA?

Você já deve ter imaginado alguma vez o futuro que deseja ter. Ou, ao menos, respondido à questão: “O que você quer ser quando crescer?”. Essa pergunta, tão comum de ser feita aos mais jovens, tem uma finalidade: tentar de alguma forma controlar o futuro. Afinal, ao respondê-la, começamos a criar possibilidades para esse tempo tão incerto e imprevisível.

Nós, humanos, temos muito medo do futuro. E isso explica o fato de termos criado, ao longo de nossa história, tantas formas para tentar antecipá-lo, nem que seja apenas em nossas mentes, como um guia para seguirmos essa trajetória rumo ao desconhecido. Sonhos, previsões, planos e, claro, projetos de vida são formas de tentar antecipar e influenciar esse tempo misterioso.

Talvez você já tenha sentido angústia ao pensar no futuro. Talvez você esteja tranquilo e isso não seja um problema agora. Mas, certamente, em algum momento da sua vida, você terá que fazer escolhas que serão decisivas para o seu futuro. E aí pode ser que lhe falte um projeto de vida que indique por onde você deve seguir.

Isso quer dizer que você precisa ter um projeto de vida? E se não tiver? Essas e muitas outras dúvidas podem passar pela sua cabeça. Então vamos esclarecer algumas coisas. Ter um projeto de vida não é uma necessidade ou uma obrigação, mas pode ajudar, e muito, a organizar sua vida de modo que o futuro não o assuste e que você possa conquistar aquilo que almeja. Afinal, algumas coisas não são conquistadas sem que haja preparo e tempo de dedicação. Mas não é só isso. O projeto de vida ajuda a suprir uma necessidade básica dos seres humanos: viver uma vida que faça sentido. Disso, sim, todos nós precisamos.

Diversos estudos indicam que as pessoas que têm um projeto de vida alcançam níveis mais satisfatórios de bem-estar e sofrem menos com os momentos em que a vida se torna mais difícil, já que elas têm algo que confere sentido a suas vidas e faz com que as situações adversas sejam encaradas como etapas a serem superadas.

E por que você acha que as escolas estão incumbidas da tarefa de ensinar seus estudantes a criarem projetos de vida? A resposta para essa pergunta passa pelo entendimento de qual é a função da escola.

Durante muito tempo, a função principal da escola era transmitir o conhecimento científico, histórico e cultural desenvolvido nas mais diversas áreas do conhecimento, para que os jovens adentrassem o mundo adulto conhecendo como ele funciona, o que já descobriram e o que foi vivenciado.

Mas, conforme a sociedade foi mudando, esse objetivo ficou pequeno. Não precisamos mais aprender apenas sobre os fenômenos naturais, históricos e sociais: precisamos aprender também sobre o que se passa dentro de nós e nas relações que estabelecemos com as outras pessoas. Temos, enquanto sociedade, muito conhecimento sobre o mundo. Mas nos falta conhecer mais sobre nós mesmos e utilizar esse conhecimento em benefício próprio e dos demais.

E onde o projeto de vida entra nessa história toda? Para responder a essa questão, vamos primeiro entender o que é projeto de vida.

**O projeto de vida é uma intenção estável, com sentido pessoal e ético, vinculada a um planejamento que permita conquistá-la.** Complexo? Nem tanto, vamos entender melhor!

Uma **intenção** é algo que você deseja, que quer que se realize. Também podemos chamar as intenções de **sonhos**. Elas são a fonte dos projetos de vida. Sem elas, nada pode ser almejado. O ponto é que, para que elas sustentem um projeto de vida, precisam ser razoavelmente **estáveis**. Ou seja, se em um dia você quer ser atleta e no outro quer trabalhar como advogado, essa intenção não é forte o suficiente para gerar um projeto de vida. Isso não significa que você não possa mudar de opinião. Pelo contrário, os projetos de vida mudam mesmo. Mas, para que possam ser chamados dessa forma, precisam durar ao menos algum tempo, que seja suficiente para que você planeje como alcançar seus sonhos e se engaje em ações que permitam isso.

O segundo aspecto do projeto de vida é que ele deve ter um **sentido pessoal**, ou seja, essa intenção não pode ser algo que alguém disse para você fazer, ou algo que você acha que deve fazer porque a maioria das pessoas também o faz. Você deve ter clareza de qual é o sentido que ela faz para você. Por exemplo: imagine que uma pessoa tenha a intenção (ou o sonho) de ter filhos. E quando perguntamos por que ela quer que isso aconteça, sua única resposta é: “Porque a vida é assim, todo mundo tem filhos”. Você acha que essa resposta expressa um sentido pessoal ou apenas uma expectativa social? E se ela respondesse: “Eu quero ter filhos para ter alguém para amar, para ter companhia, para dividir momentos de felicidade e para poder educá-lo da forma como eu acredito que deva ser feito”? Diferente, não? Agora você consegue entender o que é ter uma intenção com sentido pessoal?

Além de ter sentido pessoal, o projeto de vida deve ser **ético**, ou seja, ele não pode ferir a dignidade das outras pessoas e deve expressar valores tais como a justiça, a igualdade e a liberdade. Os valores éticos podem aparecer com maior ou menor intensidade nos projetos de vida. Há pessoas, por exemplo, que fazem da solidariedade a intenção que impulsiona seu projeto de vida, como é o caso de quem escolhe dedicar a vida a ajudar outras pessoas, seja por meio da profissão ou do serviço voluntário. Em outros projetos de vida, essa dimensão aparece de forma mais modesta, por exemplo nas relações interpessoais, com a família e os amigos, em termos mais individuais do que comunitários ou globais. De uma forma ou de outra, quanto mais você considerar os outros em seus projetos de vida, mais ético será.

Mas não paramos por aí! Para que você possa considerar que tem um projeto de vida, precisa **planejar** como essa intenção pode se concretizar. Ou seja, deve criar um planejamento com metas de curto, médio e longo prazo. Por exemplo, se você deseja ser um artista plástico, precisa aprender técnicas de desenho, pintura, entre outras, além de treinar, se aperfeiçoar, produzir obras e encontrar uma galeria que deseje vendê-las. Tudo isso leva tempo e dedicação e precisa estar organizado em uma linha do tempo que indique quais são as metas prioritárias e quais devem ser perseguidas mais tarde.

Assim, quando você tiver intenções estáveis, carregadas de sentido pessoal e ético, e um planejamento para conquistá-las, poderá dizer: eu tenho um projeto de vida! Mesmo que alguns sonhos ou metas mudem ao longo do tempo. Isso é absolutamente normal e necessário, afinal, a vida é cheia de imprevistos, não? E é impossível controlar tudo, o que também seria bastante chato. Que bom que podemos deixar a vida nos surpreender um pouco!

Dito tudo isso, nossa intenção com este livro é ajudá-lo a construir um projeto de vida que lhe promova realização pessoal e que possa contribuir para a construção de um mundo mais justo, igualitário, digno e – por que não? – mais feliz para todos. Afinal, se o futuro pode ser criado, projetos de vida éticos podem contribuir para a construção de uma sociedade melhor do que a que temos hoje.

Assim, ao longo deste livro, você irá trilhar uma jornada de autoconhecimento que lhe permitirá saber melhor quem você é, quais são seus interesses, o que deseja para sua vida e, a partir disso, escolher, planejar, transformar o seu futuro e, se possível, o do mundo!

Para você começar a se preparar para tudo isso, leia com o professor o quadro a seguir, que apresenta os principais objetivos de cada uma das partes e dos blocos deste livro. Com ele, você pode ter uma visão geral de todo o percurso que vamos começar a trilhar juntos! Retome esse quadro ao iniciar cada bloco, para se preparar para as atividades que virão pela frente!

Além desse quadro de objetivos, no final do livro você vai encontrar um mapeamento de todas as competências e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) trabalhadas ao longo das atividades. Não deixe de conferi-lo, para entender como tudo que você vai realizar colabora não só para a construção de seu projeto de vida, como também para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores, contribuindo para que sua trajetória tenha mais sentido e o prepare para lidar com os desafios da sociedade contemporânea.

Sergey Nivens/Shutterstock



# QUADRO DE OBJETIVOS

## Parte 1 – Dimensão pessoal

A **Parte 1** do livro dá ênfase ao autoconhecimento. Conhecendo melhor a si mesmo, seus sonhos, interesses e sua rede de apoio social, você poderá conduzir melhor a construção do projeto de vida.

**Os principais objetivos\* da Parte 1 são levar você a:**

1. Identificar os próprios interesses e necessidades.
2. Estabelecer significado às experiências na escola e fora dela.
3. Conhecer-se como estudante, identificando por que, com quem e como estudar e aprender.
4. Estabelecer objetivos e metas, entendendo a necessidade da persistência para alcançá-los.
5. Vivenciar, refletir e dialogar sobre as maneiras como se relaciona com o outro e com o bem comum.
6. Conhecer-se, compreendendo as próprias emoções e como lidar com elas.
7. Ser aberto às novas culturas, pessoas e ideias.
8. Reconhecer as próprias forças e apoiar-se nelas, reconhecendo também a importância do convívio com o outro.
9. Identificar caminhos e estratégias para superar as dificuldades e alicerçar a busca da realização dos sonhos.
10. Olhar para o futuro sem medo.

Bloco	Objetivos
Bloco 1 (ser): Quem é você?	1, 6
Bloco 2 (conviver): Quem você tem por perto?	1, 2, 5, 8
Bloco 3 (fazer parte): O sentido da experiência	2, 7, 9
Bloco 4 (escolher): Sonhar para realizar	9
Bloco 5 (planejar): Um olhar para o futuro	1, 3, 4, 5, 9, 10
Bloco 6 (transformar): Quem você quer se tornar?	6, 10

\* Os objetivos são baseados nos critérios estabelecidos pelo Edital de Convocação do Programa Nacional do Livro e do Material Didático (PNLD) de 2021.

## Parte 2 – Dimensão interpessoal e cidadã

A **Parte 2** do livro aborda o autoconceito positivo e as relações interpessoais, as estratégias de planejamento e os critérios de escolha, tendo como referência o compromisso com o outro e com o bem comum.

**Os principais objetivos\* da Parte 2 são levar você a:**

1. Conhecer e compreender seus direitos e deveres perante si mesmo e a sociedade.
2. Reconhecer a força de agir coletivamente.
3. Agir com empatia, sendo capaz de assumir a perspectiva dos outros, compreendendo as necessidades e os sentimentos alheios, construindo relacionamentos baseados no compartilhamento e abertura para o convívio social republicano.
4. Refletir e dialogar sobre as maneiras como vivencia o compromisso com o outro e com o bem comum, buscando soluções concretas para problemas existentes por meio de princípios éticos necessários à construção da cidadania.
5. Vivenciar e atribuir significados às experiências cotidianas na escola, em especial àquelas que dizem respeito à construção de laços afetivos e à atuação em grupos de trabalho escolares, nos projetos extraclasse e nas aulas.
6. Perceber-se como cidadão que integra a construção da vida familiar, escolar, comunitária, nacional e internacional, e é capaz de ampliar seus horizontes e perspectivas em relação a oportunidades de inserção no mundo do trabalho.

Bloco	Objetivos
Bloco 1 (ser): Autoconceito positivo	2, 3, 4, 5
Bloco 2 (conviver): Amar é...	3, 4, 5
Bloco 3 (fazer parte): Percursos formativos	4, 6
Bloco 4 (escolher): Escolher é preciso!	6
Bloco 5 (planejar): Os desvios de percurso	5
Bloco 6 (transformar): Protagonismo juvenil e sustentabilidade na escola	1, 2, 4

\* Os objetivos são baseados nos critérios estabelecidos pelo Edital de Convocação do Programa Nacional do Livro e do Material Didático (PNLD) de 2021.

### Parte 3 – Dimensão social e profissional

A **Parte 3** do livro enfoca as duas formas de você inserir-se na sociedade e impactar o mundo por meio do projeto de vida: o exercício profissional e o engajamento em ações de cidadania.

**Os principais objetivos\* da Parte 3 são levar você a:**

1. Refletir e dialogar sobre os próprios interesses em relação à inserção no mundo do trabalho, bem como à ampliação dos conhecimentos sobre os contextos, as características, as possibilidades e os desafios do trabalho no século XXI.
2. Identificar, valorizar e fortalecer sonhos, aspirações, conhecimentos, habilidades e competências, desenvolvidos ao longo da sua trajetória escolar, familiar e comunitária.
3. Reconhecer-se como estudante no final da Educação Básica, identificando os caminhos de desenvolvimento até o momento, necessidades de melhorar e possíveis continuidades de estudos para o futuro.
4. Apropriar-se de habilidades pessoais, estratégias mentais e instrumentos práticos para planejamento de metas e estratégias para alcançá-las.
5. Sistematizar interesses, identificar habilidades, conhecimentos e oportunidades que correspondem às aspirações profissionais, abrindo caminho sólido à elaboração escalonada de metas e estratégias viáveis.

Bloco	Objetivos
Bloco 1 (ser): Identidade	2, 3
Bloco 2 (conviver): O profissional que desejo ser	1, 2, 5
Bloco 3 (fazer parte): A vida em um mundo comum	2
Bloco 4 (escolher): Tomada de decisão responsável	1, 4, 5
Bloco 5 (planejar): Persistir para realizar	1, 2, 4, 5
Bloco 6 (transformar): É hora de mudar o mundo!	3

\* Os objetivos são baseados nos critérios estabelecidos pelo Edital de Convocação do Programa Nacional do Livro e do Material Didático (PNLD) de 2021.

# QUESTIONÁRIO

Consulte orientações para a aplicação do questionário no Manual do Professor.

Agora que você já tirou algumas dúvidas sobre o projeto de vida e vislumbrou os principais objetivos a serem perseguidos ao longo do livro, está pronto para iniciar a jornada que vamos trilhar! Vamos começar?

Uma das ferramentas que vamos utilizar nesse processo é o questionário, um instrumento usado para coletar informações a respeito de fenômenos que desejamos compreender.

O questionário a seguir, criado com o propósito de ajudar os educadores a compreender quais são os projetos de vida dos jovens e a identificar como ajudá-los a desenvolver esses projetos, foi inspirado em um estudo realizado pelo psicólogo William Damon, professor da Faculdade de Educação da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, e publicado no livro *O que o jovem quer da vida? Como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes* (Summus, 2009).

Você vai responder a essas mesmas questões no início de cada uma das três partes deste livro, para que possa comparar o desenvolvimento do seu projeto de vida ao longo do tempo. Isso é muito importante para que você reconheça suas conquistas e identifique o que precisa de mais atenção.

Assim, após ler atentamente as instruções, copie as perguntas em uma folha avulsa e as responda da forma mais completa possível. Ao terminar, entregue a folha de respostas ao professor. Depois que vocês conversarem sobre elas, ele devolverá a folha para você e será seu dever e sua responsabilidade guardá-la. Tome cuidado para não a perder, pois você deverá retomar essas respostas e compará-las com as que dará após responder ao mesmo questionário novamente no início de cada uma das partes do livro.

Agora, mãos à obra!

## INSTRUÇÕES

- Não há respostas certas ou erradas. Apenas responda com sinceridade, sendo honesto com você mesmo.
- Você pode levar o tempo que for necessário para responder ao questionário.
- Antes de responder às perguntas, leia-as com atenção e reflita por alguns minutos. É normal não ter respostas imediatas para algumas delas.
- Não deixe perguntas sem resposta. Se você não sabe como responder a alguma pergunta, escreva: "Não sei responder". Se for possível, explique por que você não sabe respondê-la.

- 1) Conte um pouco sobre você e como é a sua vida atualmente, destacando como se sente em seu dia a dia.
- 2) Quais são as três coisas mais importantes para você? Enumere por ordem de importância (do mais importante para o menos importante).
- 3) Explique com detalhes por que essas coisas são importantes para você e como se sente em relação a cada uma delas.
- 4) Imagine como será a sua vida daqui a cinco anos. Descreva-a e comente o que será importante para você nesse momento da vida.
- 5) Como você acha que se sentirá daqui a cinco anos?
- 6) Agora, imagine-se com 40 anos. Como você acha que será sua vida? O que você acha que estará fazendo? O que acha que será importante para você?
- 7) Como você acha que se sentirá aos 40 anos?
- 8) Que projeto você tem para a sua vida?
- 9) Se você tem um projeto, como se sente em relação a ele? E se não tem, como se sente com isso? Explique.
- 10) O que você gostaria que fosse diferente no mundo? Por quê? Como se sente em relação a isso?
- 11) Você faz algo para concretizar essa mudança? Se sim, o quê? Se não, por quê?
- 12) E no futuro, você pretende fazer algo sobre isso? Explique.